

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK PROGRAMI
TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

MANEVİ DANIŞMANLIKLA İLGİLİ GÖRÜLEN
BAZI TEKNİK VE KURAMLAR

Hazırlayan
AYŞENUR BOR

DENİZLİ, 2024

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK PROGRAMI
TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

MANEVİ DANIŞMANLIKLA İLGİLİ GÖRÜLEN
BAZI TEKNİK VE KURAMLAR

AYŞENUR BOR

Proje Danışmanı

Doç. Dr. ALİ ÖNCÜ

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROJE ONAY FORMU

İslami İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Tezsiz Yüksek Lisans Manevi Destek ve Rehberlik Programı öğrencisi Ayşenur BOR tarafından hazırlanan “Manevi Danışmanlıkla İlgili Görülen Bazı Teknik ve Kuramlar” adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi danışmanlığında hazırlanmış olup Tarih girmek için burayı tıkladın tarihinde son kontrolü yapılarak Pamukkale Üniversitesi İslam İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Manevi Destek ve Rehberlik tezsiz yüksek lisans dönem projesi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Ali ÖNCÜ

Danışman

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... /...../ 2023 tarih vesayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Harun ABACI

Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu projenin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

AYŞENUR BOR

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı, manevi danışmanlıkta karşımıza çıkan kuram ve tekniklerden bazılarını kısaca ele alarak bu teknikleri toplu bir şekilde bir arada görmeye imkân sunmaktır. Bu çalışma ortaya çıkmadan önce ilk aşama olan konu seçimimde naif kişiliğiyle yol göstererek yardımcı olan ve danışmanlığımı üstlenen Doç. Dr. Ali Öncü hocama teşekkürü bir borç bilirim. Lisansüstü eğitimimde birikimlerinden yararlandığım Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı'ndaki tüm hocalarıma da teşekkürlerimi sunarım. Çalışmalarım süresince bana her konuda yardımcı olan ve ödevimin şekillenmesinde emeklerini esirgemeyen arkadaşım Esmâ Zennure Kavurkacı' ya ve emeği geçen herkese teşekkürlerimi sunarım.

AYŞENUR BOR

Denizli – 2024

Projenin Başlığı: Manevi Danışmanlık Sürecinde Kullanılan Bazı Yöntem ve Teknikler	
Projeyi Hazırlayan: AYŞENUR BOR	Danışmanı: Doç.Dr. ALİ ÖNCÜ
Kabul Tarihi:2024	Sayfa Sayısı: 35 (ön kısım) + 9
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri	Programı: Manevi Destek ve Rehberlik
<p>Manevi Danışmanlık, dinlerin ve peygamberlerin ilk yeryüzünde bulunmasından itibaren kullanılan bir destektir. İnsanlar güç ve sıkıntılı durumlara düştüklerinde ve tek başlarına kendi sahip oldukları dini veya manevi kaynakları kullanamadıkları durumlarda birilerine anlatma, danışma ihtiyacı hissetmekte ve aslında içlerinde bulunan ama o an için kullanılamayan kaynakların ona tekrardan hatırlatılmasını beklemektedir. İşte bu anlamda insanların birbirlerine destek olduğu her an aslında bir manevi danışmanlığın verildiği görülmektedir. Ancak insanların her zaman bunu iyi bir şekilde yapamadıkları bilinmektedir. Birbirlerine yardımcı olmak etkin ve etkili bir dinleme ve anlama becerilerini gerektirmektedir. Bu haliyle manevi danışmanlığın profesyonel anlamda yürütülmesine yönelik ihtiyaç doğmuştur. Psikolojinin bilimsel anlamda ortaya çıktığı ve terapi ve danışmanlık yöntemleri ile yürütülmeye başlandığı süreçlerde dine yönelik olumsuz bir bakış açısının bulunması sebebiyle, insanların manevi anlam arayışlarına yönelik bir yardım girişimi son yıllara kadar yetersiz kalmıştır. Batı'da bu alan dini liderler tarafından yürütülmekteyken, Türkiye'de bu çalışmalar son 20-30 yıl içerisinde yapılmış ve halen pek çok çalışmanın yürütülmesine ihtiyaç duyan alanları bulunmaktadır. Bu alanlardan birisi manevi danışmanlıkta kullanılabilecek yöntem ve tekniklerdir. Bu tez çalışması Türkiye Literatüründe henüz yeni olan bu çalışmaları desteklemek amacıyla alanda manevi danışmanlıkta kullanılan yöntem ve tekniklere dair bir derlemeye yöneliktir. Bu konuya toplu bir bakış açısını kazandırmayı ve bu mesleği yürüten ve henüz başında olan danışmanlara yardımcı olmayı hedeflemektedir.</p>	
Anahtar kelimeler: Manevi Danışmanlık, Dini Danışmanlık, Yöntem, Teknik, Maneviyat.	

Title of the Project: Some Methods and Techniques Used in the Spiritual Counseling Process	
Author: AYŞENUR BOR	Supervisor: Doç.Dr. ALİ ÖNCÜ
Date:2024	Nu. of pages: 35 (pretext)+ 9
Department: Philosophy and Religious Studies	Subfield: Spiritual Support and Guidance
<p>Spiritual Counseling is a support that has been used since the first religions and prophets were found on earth. When people are in difficult and distressing situations and cannot use the religious or spiritual resources they have on their own, they feel the need to tell and consult someone, and they expect to be reminded of there sources they actually have within them but cannot be used for that person. In this sense, it can be seen that whenever people support each other, spiritual counseling is actually given. However, it is known that people cannot always do this well. Helping each other requires effective listening and understanding skills. In this state, the need for spiritual counseling to be carried out professionally has arisen. Due to the negative perspective towards religion during the period when psychology emerged scientifically and began to be carried out with therapy and counseling methods, assistance for people's search for spiritual meaning has remained in sufficient until recent years. While this field is carried out by religious leaders in the West, in Turkey these studies have been carried out in the last 20-30 years and there are still areas that need many studies. One of these areas is the methods and techniques that can be used in spiritual counseling. This thesis study is aimed at a compilation of the methods and techniques used in spiritual counseling in the field in order to support these new studies in Turkish Literature. It aims to provide a Collective perspective on this subject and to assist consultants who are practicing this profession and those who are just starting out.</p>	
Keywords: SpiritualCounseling, Method, Technique, Spirituality.	

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET	ii
ABSTARCT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Amacı.....	3
Araştırmanın Soruları.....	3
Araştırmanın Yöntemi	3
1. Görüşme Tekniği	3
2. Logoterapi	5
3. Bilişsel Terapi.....	6
4. İslam’la Entegre Edilmiş Bilişsel-Davranışsal Terapi	7
5. BDT ile Bütünleştirilmiş İhsan Modeli.....	7
6. Manevi Yönelimli Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	8
7. Pozitif Psikoterapi.....	9
8. Varoluşçu Psikoterapi	10
9. Gestalt Terapi	11
10. Bibliyoterapi.....	11
11. İmajinasyon Tekniği.....	12
12. Rüya Yorumlama Tekniği	13
13. Kendini ve Başkalarını Affetme Tekniği.....	13
14. Problem Çözme Tekniği.....	14
15. Sanat Terapisi	14
16. Müzik Terapisi.....	15
17. Farkındalık Terapisi.....	16
18. Öyküsel Terapi.....	17
19. Hareket Terapisi	18
20. Anlam Arayışı	19
21. Şiir	19
22. Otobiyografi Tekniği	20
23. Model Gösterme Tekniği.....	21

24.	Gösterip Yaptırma Tekniği.....	21
25.	Pozitifim Tekniği.....	22
26.	Hediye Tekniği	22
27.	Dua Tekniği.....	23
28.	Sabır.....	24
29.	Tevekkül	25
30.	Şükür.....	25
31.	İlahiler.....	26
32.	Destek Grupları	26
33.	İbadet	27
34.	Tefekkür	28
35.	Tövbe.....	28
SONUÇ.....		30
KAYNAKÇA		32

GİRİŞ

Bir meslek grubu olarak manevi danışmanlığın ilk kullanımı Batı'da görülmüştür. “Pastoral Care/Counseling” olarak kullanılan manevi danışmanlık yaklaşık olarak 20. yy'ın başlarında meydana çıkmıştır. Türkiye’de ise bu alan “Dini Danışmanlık” veya “Manevi Danışmanlık” gibi çeşitli adlarla son 10 yıldır yaygın bir yer edinmiştir.¹

Konu hakkındaki yapılan tanımlamalar oldukça çeşitlidir ve kullanımda ittifak oluşturulamamıştır.² Bu çalışma için tüm tanımlara yer vermek güçlük oluşturacağı için birkaç tanımla yetinilecektir. Schlauch’un yaptığı bir tanıma göre manevi danışmanlık, dini terimlerin kullanıldığı, psikolojik, sosyal, teolojik ve etik çerçevede bireyin beden-zihin-ruh üçgenine bütüncül olarak yapılan bir yardımdır. Danışanlara doğrular dikte edilmediği gibi onların kendi doğrularını bulmasına yardım edildiğini vurgulayan ve konuya holistik (bütüncül) yaklaşan bir açıklama olduğu görülmektedir.³

Yapılan başka bir tanıma göre bireylerin aşkın ve kutsal boyutunu görmezden gelmeden, alanında yetişmiş uzmanların desteğiyle, sözel/sözel olmayan, doğrudan/dolaylı, literal/sembolik tüm iletişim biçimlerinin kullanıldığı, danışanların hayatını güçleştiren stres ve kaygı hisleri ile başa çıkmasını sağlayan ve buna yönelik yöntemler geliştiren, bu kapsamda her türlü aktiviteleri içeren özel bir danışmanlık türüdür. Yine bu açıdan bakıldığında, insanın sosyal ve psikolojik açıdan her türlü kendisini geliştirmesine fırsat sağlayan bütüncül bir bakış açısı ile bireylerin geliştirilmesini destekleyen, insanca bir yaşama ışık tutan bir destekleme faaliyeti olduğu görülmektedir.⁴

Bu konu hakkında yapılan en önemli tartışmalardan birisi, bu hizmetin neden psikiyatri ya da terapi seanslarında verilemediği üzerindedir. Bu konu hakkında danışanları engelleyen pek çok sebebin sıralanması mümkündür.⁵ Özetle; psikiyatrinin, danışanlarına yeterli bir anlam çerçevesi sunamaması, hayatlarına anlam, yön ve umut sağlayamaması, bu şekilde nevrotik sorunlar ile yeterince güçlü baş edilememesi, danışmanların dine dair yaklaşımları,

¹ Hülya Memiş, *Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Ergenlerin Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi* (İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 38.

² Ali Ayten, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Teori ve Uygulama Alanları*. (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 27.

³ Mustafa Koç, “Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı’da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12/2 (2012), 202-203.

⁴ Koç, “Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı’da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma”, 203.

⁵ Ayrıntılı bilgi için bkz. Memiş. *Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Ergenlerin Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi*, 48-49.

sorunlar ile yeterince güçlü baş edilememesi, danışmanların dine dair yaklaşımları, dini konuları rahatça konuşamama gibi nedenler ifade edilebilmektedir. Dini/manevi danışmanlık ise insanların tam da bu sıkıntılar ile ilgilenen ve insanların hayatlarına anlam bulmalarına yardımcı olmayı hedefleyen bir alan olarak karşımıza çıktığı görülmektedir.⁶

Yüzyıllardır dini liderlerin, kendilerine mensubiyetlerinin bulunduğu cemaatlerin ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak adına dini/manevi danışmanlık görevlerini yürüttükleri bilinmektedir.⁷Batıdaki uygulamadaki manevi danışmanlığın temelinde, psikolojik rehberlik bağlamında, günah çıkarma yoluyla kişilerin ruhsal sağaltımının gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu yöne bakarak manevi danışmanlığın sadece bir dini eylem olarak sınırlandırılmaması gerekmektedir. Kişilerin ruhsal ve manevi/dini her alandaki problemlerin çözümünde kullanılan terapötik bir danışma süreci olarak anlaşılmalıdır.⁸

Manevi danışmanlığın pratikte nasıl uygulandığına bakılacak olunursa, normal danışmanlıkta kullanılan yöntem ve teknikler ile ana hatları üzerinden oldukça benzediği için birbirlerinden çok farklı olmadıkları düşünülebilmektedir. Bu açıdan manevi danışmanların, aldıkları psikoloji ve teoloji eğitiminden dolayı psikolojik yöntemlere ek olarak ağırlıklı bir şekilde kutsal olana göndermeler yapan dinsel motiflerden yararlandıkları göz önüne çıkmaktadır.⁹Böyle bir danışmanlığa özellikle, günümüz insanının ruhsal sorunlarına dair anlamsızlık duygusunun giderilmesinde klasik eğitim almış terapistlerin veya danışmanların dini veya manevi anlamlar karşısında yetersiz kalması nedeniyle ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Yeni yöntemleri bünyesine katarak bünyesini geliştiren psikoloji bilimi, insanların anlam arayışına yönelik dini ve manevi kaynaklara yönelmiş ve bu alan özel uzmanlarla hizmet vermektedir.¹⁰

Böylece manevi danışmanlar, bireylerin fizyolojik, bilişsel ve manevi boyutlar arasında dinamik bir bağlantıyı kurmalarına yardımcı olan bir yaklaşımı benimsemektedir. Danışmanlarının günlük hayatlarında yaşadıkları stres, kaygı ve depresyonla başa çıkmalarını sağlayacak güçlü bir alan sunarak kontrol mekanizmalarını kuvvetlendirmeyi

⁶ Memiş, *Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Ergenlerin Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi*, 39.

⁷ Turgay Şirin, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli* (İstanbul: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013), 20.

⁸ Koç, "Manevi-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma", 203.

⁹ Koç, "Manevi-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma", 204.

¹⁰ Mustafa Koç. "Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Hastanelerdeki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri (1995-2015): Sınırlılıklar ve Bir Eğitim Programı Önerisi", *Diyanet İlmî Dergi* 53/4 (Aralık 2017), 203-204.

hedeflemektedir. Kişilik ve benlik arasındaki içsel çalışmaların düzeylerini hafifleterek, danışanın bütünlük duygusunu çoğaltan holistik bir bakış açısına sahip olmayı amaçladığı söylenebilmektedir. Bu anlamda manevi danışmanlığın psikoloji, psikiyatri, psikolojik danışma ve rehberlik, teoloji alanların kapsayan disiplinlerarası bir yaklaşımı içerdiği görülmektedir.¹¹

Araştırmanın Amacı

Burada yapılan çalışma, bu zamana kadar manevi danışmanlıkta kullanılabilen yöntem ve tekniklerin bir derlemesini oluşturmaktadır. 2024 yılına kadar yöntem ve teknikler hakkında yapılan birkaç kitap ve pek çok makale yazılmıştır ve bu çalışma, bunlara toplu bir bakış açısı geliştirmek amacıyla yürütülmüştür. Her geçen gün manevi danışmanlıktaki yöntem ve tekniklere yenisi eklendiği ve içeriğinin genişletildiği göz önüne alınırsa bu konu hakkında bir derlemenin yapılması ihtiyacı görülmüş, bu sebeple araştırmanın yapılması gerekli olmuştur.

Araştırmanın Soruları

Bu kapsamda mevcut çalışmanın soruları şu şekilde belirlenmiştir: 1. 2024 yılına kadar yapılmış çalışmalara göre manevi danışmanlık ve rehberlikte uygulanabilecek yöntem ve teknikler nelerdir? 2. Günümüze kadar yapılan araştırmalara göre manevi danışmanlık ve rehberlik seanslarında kullanılması mümkün olan yöntem ve teknikler nasıl uygulanmaktadır? Bu sorulara cevap bulabilmek için bugüne kadar yapılmış araştırmalar incelenmiş ve aşağıdaki başlıklar haline getirilip derlenmiştir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada, yaklaşık on yirmi yıllık bir süreçte kendine bir yer bulan manevi danışmanlık türünün özellikle Türkiye sahasında yapılmış çalışmaların değerlendirilmesi ve toplu bir bakış açısını geliştirebilmesi amacıyla literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Bu şekilde manevi danışmanlara ve alanda çalışan araştırmacılara güncel ve kapsamlı bir teknik, yöntem listesi ve içeriği sunulmuş olmaktadır.

1. Görüşme Tekniği

Manevi danışmanlıkta kişilerin sahip olduğu maneviyat boyutunun değerlendirilmesi için öncelikle mülakat/görüşme yöntemleri kullanılmaktadır. Bu yöntemin hem açık uçlu sorularla hem de spesifik bilgileri elde etmeyi sağlayan kısa sorularla uygulanması

¹¹ Koç, "Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma", 205.

mümkündür. Maneviyatı değerlendirme, terapi boyunca uygulanan ve geliştirilen bir alandır. Bu kavramın danışan için pozitif ve sürdürülebilir bir güç kaynağı olup olmadığının anlaşılması gerekmektedir.¹²

Genel olarak bakıldığında psikoterapötik danışma içinde üç aşama vardır:1. Tanılama, 2. Terapi ve 3. İzleme. İlk aşamada danışana; anket, test, ölçek ve görüşme yöntemleri uygulanmaktadır.¹³ Böylece hastalığın anemnezi (öyküsü) öğrenilmektedir. Danışmanlık süreci ilk etapta yapılan bu görüşmelere dayalı olduğu için bu makalede bahsedilen en sık kullanılan teknik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu görüşmelerde bireyin kısa sürede tanınması, sorunlarının tespit edilmesi ve etkin çözüme kavuşturulması için verilere ulaşmak amaçlanmaktadır.¹⁴

Danışandan veya bir başkasından sözel veya sözel olmayan yollarla bilginin alınmasıdır. Alınan cevapların yanında; konuşma biçimi, görünüşü, içtenliği gibi durumlar gözlemlenmekte ve bilgiler elde edilmektedir. Bu bilgiler kişisel özelliklerinin, tutum ve tavırlarının tanınmasında gereklidir. Manevi eğilimlerinin neler olduğu, bunların davranışlarına nasıl yansıdığı, maneviyatına ilişkin kaynaklarının neler olduğu, kendisini nasıl gördüğüne ilişkin bilgileri içermelidir.¹⁵ Bu bilgiler elde edilirken danışmanın ses tonu, mimikleri ve tepkilerinin kontrollü olması çok önemlidir. Onaylayan ya da reddedici bir tarzda yönlendirici mimikler danışanın kendini uygun bir biçimde açmasına engel olmaktadır.¹⁶

Yapılan görüşmelerde sokratik diyalogun kullanılması uygundur. Bu yöntem danışana farkındalık kazandırmak için oldukça elverişlidir. Kolay cevaplandırılan sorulardan oluşmaktadır. Danışanın cevaplarına ve durumuna göre sorular farklılaşmaktadır. Sokratik diyalog uygulanırken “neden” ve “evet-hayır” cevapları verilebilecek sorular sorulmamalıdır. Bunların yerine “ne, ne zaman, nerede, kim, nasıl” gibi açık uçlu sorular kullanılmalıdır.¹⁷ Aynı zamanda danışan ile göz kontağı uygun bir şekilde kurulmalıdır ve ona can kulağı ile dinlendiği hissettirilmelidir.¹⁸ Görüşme tekniğinde amaç, kısa sürede danışan

¹² Halil Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, (Nobel Yayınları, 2020), 224.

¹³ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 224.

¹⁴ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 224.

¹⁵ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 224.

¹⁶ Kevser Çağlan, Gülüşan Göcen, “Psikolojik Yardım Almanın Dini / Manevi Açından Damgalanması ve Bu Süreci Yaşayanların Manevi Danışmanlık Hizmetlerinden Beklentileri”. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 18/39(2020), 159.

¹⁷ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 224.

¹⁸ Çağlan-Göcen, “Psikolojik Yardım Almanın Dini / Manevi Açından Damgalanması ve Bu Süreci Yaşayanların Manevi Danışmanlık Hizmetlerinden Beklentileri”, 159.

hakkında gerekli bilgilere ulaşmaktır. Manevi yönünün tespit edilmesi yine bu teknikle mümkündür. Bunun için spesifik sorular hazırlanıp, danışana yöneltilmekte ve cevaplar not edilmektedir.¹⁹

2. Logoterapi

Tarih boyunca insanlar varoşun anlamı ile uğraşmışlardır. Böyle bir arayış mistik bir düşünceyi de beraberinde getirmiştir. Bu durum evrensel bir kaygının sonucudur. Her kültür kendince bu soruna cevap bulmaya çalışmaktadır. İnsan yaşamındaki manevi yönelim de bu soruya verilen cevaplarla ilişkilidir. Günümüze yaklaştıkça insanların sahip olduğu varoluşsal anlam kayıplarının zirveye ulaştığı görülmüştür ve buna yönelik anlam bulma çabalarının da arttığı gözlemlenmiştir.²⁰

Gündelik hayatın içerisindeki dini inanç ve uygulamalar, insanların kendilerine dönmelerine ve farkındalık yaratmalarına yardımcı olmaktadır. Bu konuda Frankl, insanların karşılaştıkları her şeye anlam vermek zorunda olduklarını ve bunu yapamadıklarında ortaya çıkan anlamsızlığın ruhsal rahatsızlıklara yol açtığını öne sürmektedir.²¹ Bu anlayış çevresinde Logoterapi yöntemini geliştirmiştir. Logos, Yunancadan gelen bir kelimedir ve anlam kavramına karşılık gelmektedir. Buna göre Logoterapi de anlam kazandırma yoluyla terapi uygulamasıdır.²²

Frankl, insanı harekete geçiren güç olarak hayattaki anlam arayışına vurgu yapmaktadır. Bu anlam arayışına kaynak olarak din ve maneviyata işaret etmektedir. Dinler olduğu zengin anlam dünyasıyla insanlara güçlü bir koruma vadedmektedir. Bunu fark eden Frankl bu güçlü etkiyi bir tedaviye uygulamanın etkili sonuçlar doğuracağını gözlemiştir. Bu konuda ölüm korkusu, özgürlük, sorumluluk, yalnızlık ve anlamsızlık kavramları Logoterapi için merkez konumundadır.²³ İnsanların hayatlarına anlam katması yönünde bu kavramlarla çalışan Logoterapi, İslam'la oldukça benzeşmektedir. Kuran'da buna yönelik anlam ihtiyaçlarını karşılayacak pek çok önemli mesaj bulunmaktadır.²⁴

Logoterapinin uygulama sürecine bakılırsa, dört önemli aşamadan geçtiği görülmektedir: 1. Semptomlardan uzaklaşma, 2. Tutumların değiştirilmesi, 3. Belirtileri

¹⁹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 224.

²⁰ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 232.

²¹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 232.

²² Orhan Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2022), 20.

²³ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 233.

²⁴ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 233.

azaltma, 4. Anlamli deneyim ve tutumlara yönlendirme.²⁵ Bu süreçte Logoterapist, danışana yaşamın anlamının ne olduğunu hazır bir şekilde sunmamakta, herkese özel olan bu anlamı yakalayabileceği yönünde desteklemelerde bulunmaktadır.

Frankl'ın geliştirdiği bu terapi yöntemine has bazı teknikler bulunmaktadır. Bu teknikler insanlara anlam katmanın yanında neye, kime ve ne için sorumlu olduklarına dair geniş ölçüde hayat görüşünü kazandırmaya yardımcı olmaktadır.²⁶ 1. Davranış ve tutumların değiştirilmesi, 2. Bunların yeniden çerçevelenmesi, 3. Gelecek için karar verme, Paradoksal niyet, 5. Düşünce odağını değiştirme, 6. Çekici teknik, 7. Sokratik diyalog, 8. Manevi yönünü keşfetme, 9. Kendi duasını seçme, 10. Manevi gücü uyandırma, 11. Maneviyat ve duanın birleştirilmesi, 12. Yaratmanın keşfedilmesi.²⁷

3. Bilişsel Terapi

Bilişsel terapide şema kavramı önem arz etmektedir. Çünkü oluşturduğumuz şemalar bireyin kendi ve çevresi ile ilgili olumlu ya da olumsuz algılarını yansıtmaktadır. Danışanın zihninde yer eden bazı düşüncelerindeki çarpıtma ve önyargıları barındıran şemaları ise farklı uygulamalarla değiştirilmeye çalışılmaktadır. Terapi sürecinde terapistin iki temel amacı şöyledir; 1. Danışanın kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini tespit etmek, 2. Bu olumsuz duygu ve düşüncelerini fark ederek daha olumlu düşüncelerle değiştirmesini sağlamaktır. Bir dünya hakkında nasıl düşündüğünü değiştirmek, bilişsel davranışçının bakış açısının temel bir amacı bu olur.²⁸

Bilişsel terapide temel prensip olarak düşünceyi değiştirmeye dayanması, aktif ve işbirlikçi olması, kısa süreli olması sayılmaktadır.

Bilişsel terapi teknikleri ise şu şekilde sıralanmaktadır: 1. Sorgulama, 2. Dıştan içe doğru ilerleme, 3. Düşünceleri kaydetme, 4. Davranışsal deneyler, 5. Aktivite çizelgesi yapma, 6. Aşamalı görevler oluşturma, 7. Atılganlık eğitimi, 8. Problem çözme, 9. Zihinde canlandırma, 10. Rol oynama.²⁹

²⁵Tuğba Seda Çolak, *Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014), 22-23.

²⁶ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 234.

²⁷Nesrullah Okan - Halil Ekşi, "Logoterapi ve Maneviyat İlişkisi", *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamaları*, Ed. Halil Ekşi (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2017).168-177.

²⁸ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 102.

²⁹ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 105.

4. İslam'la Entegre Edilmiş Bilişsel-Davranışsal Terapi

Bilişsel-Davranışsal Terapi (BDT), seans içerisinde kişinin hayatını zorlaştıran olumsuz düşünceleri değiştirmek amacıyla danışanla birlikte alternatif olumlu düşünceleri geliştirmeye odaklanmaktadır. Bu anlamda olumlu düşünceyi geliştirebilmek için dinlerin sunduğu; umut, sabır, şükran, tövbe, adalet, hoşgörü, bilgelik gibi değerler, manevi bir kaynağa sahip olan danışanlar için oldukça kullanışlı bir zemini oluşturmaktadır.³⁰ Bunun için kişiler için işlevsel olmayan düşünce ve inanışların yeniden yapılandırma ve alternatif olumlu düşüncelerin geliştirilebilmesi için İslam düşünürlerinden ve İslami kaynaklardan yararlanılarak oluşturulmuş İslam'la bütünleştirilmiş bir BDT tekniği zengin bir kaynak oluşturmaktadır. Bu yaklaşım kendine Gazzâlî'nin İhyâü Ulûmi'd-Dîn eserini kaynak olarak almaktadır ve bu terapi yöntemi ruhun arındırılmasına (nefs tezkiyesi) yönelik yöntemleri içermektedir.³¹

İslam'la entegre edilmiş BDT modelinde tedavi için zararlı düşünceler yerine kişiyi dini inançlar ve uygulamalara yöneltmek hedeflenmektedir. Böylece olumsuz düşünceler Kur'an'da bulunan olumlu ilkelerle değiştirerek tedavi süreci hızlandırılmaktadır. Terapi süreci on oturumdan oluşmaktadır: 1. İlişki oluşturma, 2. Davranışsal aktivasyon, 3. Yararsız düşünceleri belirlemek, 4. Yararsız düşüncelere meydan okumak, 5. Kayıpla başa çıkmak, 6. Manevi mücadeleler ve olumsuz duygularla başa çıkmak, 7. Minnettarlık, 8. Diğerkâmlık ve cömertlik, 9. Stres yönetimi ve ruhsal büyüme, 10. Umut ve nüksetmeyi önleme.³²

5. BDT ile Bütünleştirilmiş İhsan Modeli

Şirin tarafından geliştirilen bu model, temel olarak İslam dinini baz alınarak oluşturulmuştur. İnsanı ulaştırmayı hedeflediği nokta ise "İslam, iman, ihsan" üçlemesinin son mertebesidir.³³ Bu model geliştirilirken, BDT yaklaşımını temel almıştır ve dini/manevi danışmanlık varsayımlarını da barındıran yapılandırılmış bir danışmanlık modelini içermektedir. İhsan modelinde danışanın dinle ilişkilendirdiği sorunlarını çözmesi ve kendi dini inancıyla bütünleşerek doğal, imanî bir iyileşmenin sağlanması hedeflenmektedir. İhsan modelindeki harflerin açılımı ise şu şekildedir:³⁴

İ: İlk iletişim ve ihtiyaçların tespiti

H: Hedefleri belirleme

³⁰ Elif Kara, "Dini İnancın Bilişsel Davranışçı Terapiye Entegrasyonu", *Dini Araştırmalar*, 22/55 (2019), s.159.

³¹ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 108.

³² Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 111.

³³ Turgay Şirin, *Dini Danışma ve Rehberlik, İhsan Modeli*. (İstanbul: Mim Akademi Yayınları, 2014). s. 93.

³⁴ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 114.

S: Stratejik eylem planı yapma

A: Adımlama (Sürecin yürütülmesi)

N: Neticelendirme (Sürecin sonlandırılması).

İhsan modeli uygulanırken kullanılan teknikler ise şu şekilde sıralanmaktadır: 1. Tövbe, 2. Zikir, 3. Tefekkür, 4. İmanın bütünleştirilmesi, 5. Nefis muhasebesi, 6. Kur'an okumaları, 7. Dini tebliğ ve telkinler, 8. Olumsuz dini inanç ve tutumların tartışılması ve dini bilgi verilmesi, 9. Olumlu dini başa çıkmanın güçlendirilmesi, 10. Dini hikâye anlatma, 11. Dua, 12. İbadetler, 13. Grup (cemaat) çalışmaları.³⁵

6. Manevi Yönelimli Kabul ve Kararlılık Terapisi

Maneviyata dair davranışsal bir analiz perspektifi getiren, manevi gelenekten beslenen ve dini hayat bakış açısıyla oldukça örtüşen bir yöntem olan kabul ve kararlılık terapisi, manevi danışmanlık içerisinde kullanıma oldukça uygun bir yaklaşımdır. ³⁶Bu yönetime göre davranışlar iyi ya da kötü olarak belirtilmez içinde bulunduğu ortam ve koşullara göre analiz edilmesi gerekmektedir.³⁷ Hayat birçok acıyı içerisinde barındırmaktadır ve bunlarla baş etmenin en sağlıklı yolu acılarla yüzleşerek kabullenme aşamasına ulaşmaktır. Dinler de insanlara affetme, teslimiyet ve tevekkül kavramlarının yüceliğinden bahsetmekte ve insanlara bu erdemleri tavsiye etmektedir. Bu yaklaşıma göre kişi için; kabul etmek, kendileri için değerli olanı belirlemek ve bunlar için kararlılıkla harekete geçmek gibi adımlar önemli sayılmaktadır. ACT'nin üç yapı taşı şu şekilde sıralanmaktadır;³⁸

A= Düşünce ve duygularını kabul et, anda ol,

C= Değer odaklı bir eylem seç,

T= Harekete geç,

Felsefi temeli işlevsel bağlamsalcılık ve ilişkişel çerçeve kuramına dayanan ve psikolojik sağlığı psikolojik esneklik modeli ile açıklayan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) maneviyata duyarlı oluşu, değer vurgusu, uygulama konusunda terapistte sağladığı esneklik ve bağlam duyarlılığı sebebiyle dinî kaynaklı müdahaleler için uygun bir zemin sunmaktadır

³⁵ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 116.

³⁶ Melike Nursultan Akkaya, *Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Manevi Danışmanlık Uygulamaları* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 2.

³⁷ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 120.

³⁸ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 122.

Psikolojik esneklik modelinin altı temel süreci Müslüman danışanlar için uygun uygulamalar barındırmaktadır:³⁹

1. An ile temas etmek (Bilinçli farkındalık): şimdi ve burada kuralı önemli sayılmaktadır. An'ın önemine vurgu yapılarak farkındalık sağlama, dikkat kontrolü, nefese odaklanma gibi uygulamalar yapılmaktadır. İslam inancındaki birçok ibadet ve uygulamanın da insanın an'da kalmasını sağlayan nitelikte olduğu gözlemlenmektedir. An'da kalma uygulamalarına İslami alternatif olarak müşahede (gözlem), tasavvur (hayal gücü), murakabe (iç dünyasına yönelmek) gibi uygulamalar denenebilmektedir.

2. Bağlam olarak benlik (Perspektif alma): Kendiliğe yönelik üç algı bulunmaktadır. Bunlar içerik olarak benlik (kendine ilişkin değerlendirme), süreç olarak benlik (duygu, düşünce vs. ait gözlemler) ve bağlam olarak benlik (saf farkındalık).

3. Bilişsel ayrışma: Bu uygulamada kişi düşünce, inanç ve anılarla arasına mesafe koyarak tarafsız kalmaktadır.

4. Kabul: yöntem uygulanırken kişinin kendisini olumlu, olumsuz tüm yönleriyle benimseyerek kabullenmesi hedeflenmektedir.

5. Değerlerle bağlantı kurmak: Özerk olarak oluşturulmuş değerler kişi ve toplum açısından daha anlamlı bir yaşam imkânı sunmaktadır. Bu amaçla uygulamada kişinin değerlerini fark etmesi ve değer oluşturmaya devam etmesi hedeflenmektedir.

6. Kararlı eylem (Kararlılıkla harekete geçmek): Zamanda belirli bir anda meydana gelen ve kasıtlı olarak değerlere hizmet eden bir eylem modeli yaratmakla bağlantılı olan değer temelli bir eylem olarak tanımlanmıştır.⁴⁰

7. Pozitif Psikoterapi

Pozitif psikoterapi 1968 yılında Nosstrat Peseschkian ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir.⁴¹ Davranışçı yaklaşımlar, varoluşçu-hümanistik yaklaşımlar, psikodinamik yaklaşımlar ve kültürel terapi yaklaşımlarını içinde barındıran bütüncül bir yaklaşım sayılmaktadır. Bu terapi yöntemi diğer terapi yöntemleri gibi soruna yönelik değil kişideki iyi oluş halinin artırılmasına yönelik çalışmaktadır. Bu amaçla insanı fiziksel, zihinsel, sosyal,

³⁹ Ahmet Tanhan, "Acceptance and Commitment Therapy With Ecological Systems Theory: Addressing Muslim Mental Health Issues and Wellbeing", *Journal of Positive School Psychology* 3/2 (2019), 197-219.

⁴⁰ Steven C. Hayes - Jacqueline Pistorello- Michael E. Levin "Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change", *The Counseling Psychologist* 40/7 (September 2012), 976-1002.

⁴¹ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 144.

manevi alanlarda incelemektedir.⁴²Bu incelemeyi yaparken dokuz madde üzerinden ilerlemektedir. Bunlar 1. Kendi kendine yardım, 2. Mikro- travma teorisi, 3. Kùltürlerarası boyut, 4. İnsanın biricikliği, 5. Hikâye ve metaforların kullanımı, 6. Pozitif aile terapisi, 7. İnsan, ırk, dil ayrımı yapmadan çalışmaktadır, 8. Her türlü davranış bozukluğunun tedavisinde kullanılabilir, 9. Meta-teorik boyut. Bu yöntem insanı ele alırken umut, denge ve konsültasyon ilkelerini temel almaktadır.⁴³

Manevi danışmanlıkta kullanılabilir pozitif psikoloji uygulamalarına örnek verecek olursak: 1. İyimserlik, 2. WuWei (bazen bir şey yapmamak daha iyi olabilir), 3. Hoşnutluk, 4. Ruh halinizi gözlemleyin, 5. Şükran duygusunu geliştirin, 6. Ölümlülük ve kayıp hakkında uzunca düşünün, 7. Umudu arayın ve büyütün, 8. Merhameti geliştirin, 9. Akışı yaşayın.⁴⁴

8. Varoluşçu Psikoterapi

Bu terapi tekniğı, insanın temelde var olmasından kaynaklanan kaygıları ana odağı haline getiren dinamik bir yaklaşımdır.⁴⁵ Varoluşçu felsefeye dayanan bu kuram, insanı tanımlanması gereken bir nesne olarak görmek yerine, ilk olarak onun varoluşuna vurgu yaparak insanın her şeyiyle bir bütün olduğunu savunmaktadır. Varoluşçu terapi tekniğinde asıl hedef tanı koymaktan çok insanı anlamaktır. Bu amaçla terapi sırasında terapist önce danışanın dünya görüşünü açıklamasını istemekte ve devamında kişinin değer kaynağının etkilendiğı şeyler fark ettirilmeye çalışılmaktadır. Son olarak danışanın farkındalığa ulaştığı noktaları ifade etmesi istenmektedir.⁴⁶

Manevi danışmanlıkta kullanılan varoluşçu terapi, bireyin anlam arayışına cevap olabilmek, kişilerin kendi varoluş bilincine ulaşma yolculuğunda onlara yardımcı olabilmek amacındadır.⁴⁷ Bu hedefle temel konuları şu şekilde belirlenmiştir: 1. Öz farkındalık, 2. Yalnızlık, 3. Kişisel anlam ve değer oluşturma, 4. Özgürlük, 5. Kaygı, 6. Sorumluluk, 7. Ölüm.⁴⁸

⁴² Tuğba Sarı, “Pozitif Psikoterapi: Gelişimi Temel İlke ve Yöntemleri ve Türk Kültürüne Uygulanabilirliği”, *The Journal of Happiness Wellbeing* 3/2 (2015), 182-203.

⁴³ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 145.

⁴⁴ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 149.

⁴⁵ Hişyar Dilan - Hasan Kayıklık, “Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapi Tekniğı”, *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 6 (2022), 49.

⁴⁶ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 186.

⁴⁷ Dilan – Kayıklık, “Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapi Tekniğı”, 52

⁴⁸ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 180.

Varoluşçu terapi teknikleri arasında; paranteze alma, sözsüz davranışlara dikkat, kendini açma, paradoksal niyet, düşünce odağını değiştirme, rüya analizi, güdümlü fantezi sayılmaktadır.⁴⁹

9. Gestalt Terapi

Gestalt terapi, özünde bütüncül yaklaşmayı hedef alan, insanı zihin, beden ve içinde yaşadığı dünyayla birlikte ele alan bir yaklaşımdır. Pek çok kuramın birleştirilmesiyle oluşturulan bu yaklaşım, kişilerin “ben” ve “ben olmayan” arasında temaslar yakalanması, bu teması engelleyen durumlarla çalışarak kişilerin kendilik gelişimlerini destekleyen bir teknik olarak karşımıza çıkmaktadır.⁵⁰

Gestalt terapisinde genel olarak danışanın farkındalık düzeyine ulaştırılması hedeflenmektedir. Bu hedefe ulaşırken ise kişinin kendini tanıması, kabullenmesi, çevresini tanıması, sorumluluk alabilmesi ve ilişki kurabilme kabiliyetine sahip olması önem arz etmektedir.⁵¹

Terapi teknikleri şu şekilde sıralanmaktadır: 1. Burada ve şimdi deneyimi, 2. Direktifler, 3. Dil değiştirmek, 4. Boş sandalye tekniği, 5. Terapistin kendini açması, 6. Diyaloglar, 7. Projeksiyon oyunu, 8. Abartı, 9. Tersine çevirme, 10. Rüya çalışması, 11. Yoğunlaşma, 12. Beden çalışması, 13. Sorumluluk almak, 14. Ezen ve ezilen kişi, 15. Duyguyu devam ettirme, 16. İfade edilmemiş duygular.⁵²

10. Bibliyoterapi

Bu terapi tekniği literatürde okuma terapisi veya kitaplarla terapi şeklinde de yer alabilmektedir. Genel olarak kişinin sorunlarını çözerken kitaplardan faydalanmasıdır. Uzmanlar boşanma, ayrılık, evlat edinme, stres, ölüm, yas gibi büyük sorunlar için gelişimsel bibliyoterapi tekniğini kullanmaktadırlar. Stres, yas, ayrılık, boşanma, çocuk istismarı, evlat edinme, ölüm gibi büyük problemler üzerinde uzmanlar, gelişimsel bibliyoterapi tekniğini kullanmaktadırlar.⁵³ Aynı zamanda engelli bireylerin durumlarını, karşılaştıkları zorlukları anlamak için de kullanılabilir.

İnteraktif bibliyoterapi ise bu tekniğin en yeni ve son halidir. Burada değişim, gelişim ve danışan merkezli iyileşme sürecine özellikle vurgu yapılmaktadır. Bunların dışında;

⁴⁹ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 187.

⁵⁰ Sevde Atılğan, “Gestalt Terapi Yaklaşımı”, *Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama*, ed. M. Eskin, Ç. Günseli Dereboy, N. Karancı (Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2020), 451.

⁵¹ Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 191.

⁵² Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, 193.

⁵³ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 241.

panikatağın tedavisinde, kilo verme çalışmalarında, depresyonda, günlük problemlerde, hastanede süren tedavi sürecinde, cinsel işlev bozukluklarının tedavisinde bu terapinin uygulandığı ve oldukça etkili olduğu gözlenmiştir. Kutsal bir yazı üzerinden okumalar yapılıyor ve danışan metni anlamada güçlük çekiyorsa manevi bir otoriteden yardım almakta sakınca yoktur.⁵⁴

Manevi danışmanlığın yürütülme aşamasında kitaplardan yararlanılması özellikle önemlidir. Bu tekniğin bilim sahasına girişi 19.yy'da denk gelse de aslında kitaplar veya metinler üzerinden insanlara ilahi anlamda rehberlik edilmesinin o kadar da yeni olmadığı bilinmektedir. Allah (cc) Hz. Adem'den son peygamber Hz. Muhammed'e kadar insanoğluna vahiy ile mesajlar göndermektedir. Peygamberimiz de kıssa, mesel ve tasvirler yoluyla insanlara dini anlamda pek çok yol gösterici kaynak göstermiştir. Bu kaynakların manevi danışmanlıkta kullanılması, kişilerin yaşadığı pek çok sıkıntıya çözüm olabilmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar olumlu bir etkinin olduğu sonucuna varmıştır.⁵⁵

11. İmajinasyon Tekniği

Kişiyi rahatlatan tekniklerden biri de imajinasyon tekniğidir. Manevi danışmanlıkta bu tekniği kullanabilmek için sahip olan inançlardan ve değerlerden yararlanılmaktadır.⁵⁶ Kişilerin kendi hakkındaki yıkıcı ve işlevsel olmayan düşüncelerin değiştirilmesi amacıyla geçmişten getirdiği bu inançlar kullanılmaktadır. Belirli müzik ve hayaller kurdurularak yaşadıkları stres seviyesini düşürmek ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak amacıyla bu yöneme başvurulmaktadır.⁵⁷

Danışanları rahatsız eden, işlevsel olmayan bu yıkıcı düşüncelerin yerine olumlu düşünceleri koyabilmek için dini metinler kullanılabilir. Bunun için derin nefesler alınarak belirli kelimeler üzerinde odaklanması gerekmektedir. Bu şekilde metinler üzerinden sahip olduğu olumsuz düşüncelere dair tartışmalar, düşünce ve davranışlar tespit edilmektedir. Bilişsel ödevlerin gerçekleştirilebilmesi, dini metinlerin göz önünde canlandırılarak etkililiğinin artırılması ya da dua tekniğinin etkin bir şekilde kullanılabilmesi için imajinasyon tekniği oldukça kullanışlıdır.⁵⁸

⁵⁴ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 241.

⁵⁵ Fatıma Zeynep Belen, "Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Uygulama Örneği: Bibliyoterapinin Algılanan Stres ve Dini Başa Çıkma Üzerinde Etkisi", *Toplum Bilimleri Dergisi*, 10/19 (2016), 38.

⁵⁶ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 226.

⁵⁷ Merve Can. *Varoluşçu Psikoloji Bağlamında Manevi Danışmanlık Süreci*. (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023). 48.

⁵⁸ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 226.

12. Rüya Yorumlama Tekniği

Jung'a göre insanın psişesindeki çıkmazlara verdiği tepkinin en önemli taşıyıcısı rüyalardır. Ona göre rüyalar dengeleyici, ödünleyici, dini mesaj veya geleceğe yönelik kehanetler iletilmesi gibi farklı fonksiyonlara sahiptir.⁵⁹ Bunun dışında bilincin farkında olmadığı bazı olayları bilinç düzeyine çıkararak kişiye durumun önemini fark ettirme ve egonun sınırlarını genişletme gibi özellikleri de barındırmaktadır. Rüyalar yaşamın bir gerçeği ve hayatın bir parçasıdır. Sorunu olan danışanlar, sık sık kbuslar veya karışık rüyalar görmektedir ve bunları yorumlamaya ve rahatlatmaya ihtiyaç duymaktadır. Bu açıdan rüya yorumlama manevi danışmanlıkta kullanılabilecek tekniklerinden birini oluşturmaktadır.⁶⁰

İslam geleneği içerisinde özellikle tasavvufta rüyaların önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Rüyalarda sembolik olarak anlamların olduğu ve kişilere varoluşsal konularda yol gösterdiği belirtilmektedir.⁶¹ Ancak bu tekniği uygulayabilmek için gerekli yeterliklerinin bulunması gerekmektedir. Rüya yorumlama tekniğindeki en önemli yaklaşımı, onların pozitif olarak yorumlanması ve danışanlara bu yönde doğru yorumlamaya teşvik edilmesidir.⁶²

Manevi Odaklı Jungiati Terapinin Temel Tekniği Olan Rüya Yorumlama Pratiği:

Bu yöntemde terapist ve danışanın her ikisi de aktiftir. Olabildiğince ayrıntılı olarak rüyalar kaydedilmektedir. İnsanların çoğu rüyaları tam olarak hatırlayamamaktadır. Bu durumda terapist, rüyanın kronolojisini, detaylarını ve rüyaya ilişkin açıklamaları kolaylaştıran bir yönerge ile onlara yardımcı olan bir dev rüya çalışması hazırlamaktadır. Yapısallaştırılmış bir dev yönergesi ile rüyaların devamlılığı sağlanarak, tekrar eden semboller ya da temalar fark ettirilmektedir. Danışana rüyasını nasıl hatırlayabileceği ve düzenleyebileceği öğretilerek rüya yorumlama tekniğinin niteliği güçlendirilmektedir. Rüyaların pozitif olarak yorumlanması danışan için rahatlatıcı bir etki oluşturmaktadır.⁶³

13. Kendini ve Başkalarını Affetme Tekniği

Genel olarak yaşanılan olumsuz bir deneyime yönelik kişilerin içinde hissettiği negatif duyguları, kendi çabasıyla olumluya dönüştürme faaliyeti olan affetme⁶⁴, teknikleri özellikle manevi danışmanlık süreçlerinde dini inançlardan sıklıkla kullanılan bir yöntem

⁵⁹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 228.

⁶⁰ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 229.

⁶¹ Elif Nihal Aktay, "Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisi ve Nefs Psikoterapisi" *Türk Manevi Danışman ve Rehberlik Dergisi*, 8 (2023), 98.

⁶² Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 229.

⁶³ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 228.

⁶⁴ Naciye Güven, Tuğce Erdem, "Affetme: Kurumsal Bir Değerlendirme". *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2/2 (2020),579.

sayılmaktadır. Yaygın olan pek çok dini geleneğin bu uygulamayı teşvik ettiği dikkatleri çekmektedir.⁶⁵ Bazı insanlar affetmeyi seçtikleri zaman kendilerini ilahi güçlere daha yakın hissettiğini aktarmışlardır. Bu konu hakkında yapılan araştırmalarda, affetmenin ve affedilmenin olumlu etkileri kanıtlanmıştır. Aynı şekilde maneviyatı yüksek olan kişilerin daha minnettar bir eğilime sahip oldukları, daha iyimser ve enerjik hissettikleri, kişiler arası sosyal ilişkilerini daha iyi yürütebildikleri görülmektedir.⁶⁶ Bağışlanmanın dindarlık ile güçlü ilişkilere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan pek çok araştırmada dindarlık ile affetme arasında güçlü bir ilişki bulunurken manevi danışmanlık alan gençlerin affetme ve iyimserlik düzeylerinin de kontrol grubuna göre oldukça yüksek olduğu görülmüştür.⁶⁷ Pozitif psikolojinin üzerinde çok durduğu kavramlardan olan affetmenin öğretilmesi, içselleştirilmesi, mutluluğun keşfedilmesi, anlamlandırılması ve farkındalığın sağlanması için manevi danışmanlıkta duruma uygun yerlerde kullanılması bireylerin olumlu fayda sağlaması için oldukça önemlidir. Affetme tekniğini kullanacak manevi danışmanların, şu soruları yönelterek kişilerin affetme yönündeki düşüncelerini ve yöntemlerini öğrenebilmesi mümkündür: "Affetmek sizin manevi/dini değerlerinize uyuyor mu?", "Birini affetmek için inancınızı kullandınız mı?".⁶⁸

14. Problem Çözme Tekniği

Manevi danışmanlık sürecinde kullanılan problem çözme tekniği yapılan birçok araştırma sonucunda, bireylerin sahip olduğu maneviyatın psikolojik sorunlarla başa çıkmada bir güç kaynağı olduğunu göstermektedir.⁶⁹ Problem çözme yönüyle maneviyatın kullanılması, bu tekniğin temel düşüncesini oluşturmaktadır.

Danışman, danışanlarına sahip olduğu manevi/dini inançlarının, sıkıntılarla karşılaştığında kullandığı problem çözme becerilerini nasıl etkilediğini sorarak uygun olanlarını aktif bir şekilde kullanmasına teşvik etmektedir.⁷⁰

15. Sanat Terapisi

Bu terapinin temel amacı kişiye estetik yönlerini keşfetme, yaratıcılığını artırma ve kendisini rahatça ifade etme fırsatı sağlamaktır.⁷¹ Bunun dışında manevi bir uygulama olarak

⁶⁵ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 231.

⁶⁶ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 231.

⁶⁷ Tuğba Bozkaya, "Pozitif Psikolojinin Manevi Danışmanlıkta Kullanımı Açısından Affedicilik Erdemi", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10/2 (2023), 792.

⁶⁸ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 232.

⁶⁹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 232.

⁷⁰ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 232.

insanların gerçek doğalarını uyandırmak, yaşamın güzelliklerini keşfetmek ve gizemine bağlanmaktır.⁷² Kim olduğumuzu, yaşadıklarımız arasındaki mesafeye kaldırmakta ve bizi bir yapmaktadır. Kişiyi rahatlatmakta ve bir eser ortaya koymanın verdiği huzuru yaşatmaktadır.

Bu terapi tekniğinin kullanılması için ilk olarak danışanın ilgi duyduğu bir sanatsal alan tespit edilmektedir ve bunu gerçekleştirebilmesi için özellikle teşvik edilmektedir.⁷³ Bu teknik bireysel uygulanabildiği gibi grup halinde de uygulanabilmektedir. Ancak manevi danışmanlıkta kullanılabilen bu yöntem üzerine yapılmış çok araştırma yoktur. Gelecek çalışmalarda manevi danışmanlık ve sanat terapisi üzerinde nicel bir araştırmanın yapılması ve ne yönde etki gösterebileceğini ortaya koyulması gerekmektedir.

16. Müzik Terapisi

Tarih boyunca müziğin insanı iyileştirici etkisi, önemli kişiler tarafından önemli bir yöntem olarak kullanılmaktadır.⁷⁴ Aktif dinlenme, relaksasyon (rahatlatma), yol gösterici tasvirler, huzur, yoga, destek merkezli çalışmalar, aromaterapi gibi müzikle tedavi şekilleri alternatif tıp teknikleri içerisinde yer almaktadır.⁷⁵ Antik Yunan'da Pytagoras, umutsuzluğa düşen kimseleri belirli melodilerle tedavi edebilmenin imkânı araştırmıştır. Bu terapi uygulamaları çok eski yıllardan bu yana yazılı kaynaklarda kendine yer edinmiş ve 1800'lü yıllara kadar dönemin sağlık alanında gelişerek kullanılmıştır.⁷⁶ Farabi, Razi, İbni Sina gibi hekimlerin psikosomatik hastalıklarda müzikle tedavi yöntemi, Osmanlı hekimleri tarafından 18.yy'a kadar geliştirilmiştir.⁷⁷ İbni Sina, Farabi'den yararlanarak musikiyi tedavide kullanmıştır.

Müzik danışmanı bu teknikte, danışanlarının sosyal, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına karşılık verebilmek için; diyalog, iletişim, ifade, öğrenim ve bunlar ile ilişkili diğer terapötik amaçları gerçekleştirmek amacıyla bu süreçte müzik unsurlarını kullanmaktadır. Bunun

⁷¹ Mehmet Sağ, "Sanat Terapisinin Psikolojik Boyutları ve Alımlamalar", *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 62 (2023), 163-172.

⁷² Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 236.

⁷³ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 237.

⁷⁴ Rumeysa Nur Gürbüz Doğan, "Müzik ve Maneviyat; Küllerinden Yeniden Doğan Manevi Müzik Terapi Uygulaması", *Din Psikolojisi Teori, Güncel Araştırmalar ve Yeni Eğilimler*, ed. Zeynep Sağır, (İstanbul: Dem Yayınları, 2020), 273.

⁷⁵ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 235.

⁷⁶ Levent Öztürk - Hanefi Özbek, "Küllerinden Doğan Bir Tıbbi Uygulama: Müzik Terapi", *Journal of Health Services and Education*, 2/1 (2018), 1-8.

⁷⁷ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 235.

yanında günümüzde pek çok hastanede ağrıyı azaltmak, rahatlatmak ve rahat bir doğum için kullanılmaktadır.⁷⁸

Bütünleştirici terapi yöntemlerinden birisi olan müzik, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları yönetmeliği ile yürürlüğe girmiştir. Müzikle tedavi bedensel ve ruhsal sorunları olan çocukların ve yetişkinlerin psikiyatrik durumlarını ölçmede rehberlik eden bir yöntem sayılmaktadır. Özellikle madde bağımlısı ve depresif insanlar üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.⁷⁹ Müzik, danışan için kendini ifade ve gelişim için güzel bir alan sunmaktadır. Kullanan bu yöntemdeki amaç, danışanda ortaya çıkan anlık tepkilerin, terapötik müdahalelerde sağaltımı ortaya çıkarması içindir. Düşük tınılar, telli aletler, sözü olmayan müzikler kaygının azaltılmasında büyük etkiye sahiptir. Terapide iki şekilde yaygın bir kullanıma sahiptir: 1. Pasif Katılım (sadece dinleme) 2. Aktif Katılım (çalma).⁸⁰

17. Farkındalık Terapisi

Geçmiş ve gelecekle ilgili negatif düşüncelerle zihni meşgul etmek dalgınlık olarak adlandırılmaktadır ve içinde bulunulan yaşamı bilinçli bir şekilde yaşamaya engel olmaktadır. Farkındalık ise hayatı dikkatli, bilinçli ve özenli yaşamaktır.⁸¹ Farkındalık meditasyonu ise; istemli bir biçimde dikkate odaklama, yargısızlık, şimdi ve burada olma ve dikkati sürdürme çabasıdır.⁸² İnsanlar genellikle günlük hayatında otomatik bir pilotun etkisi ile hareket etmektedirler. Bu gündelik hayatın içine dahil edilen farkındalık, yargısız bir biçimde olma kabullenme ve kontrolü dahilinde olan olmayan her şeyi serbest bırakmayı olanaklı hala getirmektedir. Bireylerin hayatlarını yargısız bir biçimde izleyebilmesi için önce sahip olunan yargıların farkına varılması gerekmektedir.

Farkındalık haline ulaşmak için ara verme, durma ve sakinleşme teknikleri doğaçlama bir şekilde terapide kullanılmaktadır.⁸³ Dikkatin odaklanması çalışmalarıyla birlikte bireylerin ahlaki konulardaki hassasiyetinde bir artış görülmektedir. Farkındalık ve kabullenme temelli terapinin uyguladığı tekniklerden biri oturma meditasyonudur. Bunun uygulama şekli özet olarak şu şekildedir: Öncelikle nefse odaklanılmakta, bedende olup biten ses, kokular ve düşünceler takip edilmektedir. Bu süreçte düşünce durdurulmaya, dikkat ise endişe verici düşüncelerden uzaklaştırılmaya çalışılmaktadır. Bu süreç benzer şekilde kutsal kitap

⁷⁸ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 235.

⁷⁹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 236.

⁸⁰ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 236.

⁸¹ Kara, "Farkındalık ve Kabullenme Psikoterapilerinin Temel Stratejileri ve İslam", 377.

⁸² Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 237.

⁸³ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 237.

okunurken veya manevi bir şey hayal edilirken de kullanılmaya uygundur. Derin nefesler alınarak bireyler gevşetilmektedir.⁸⁴

Farkındalık terapilerinin bir diğer yöntemi, okuma etkinlikleridir. Farkındalıklı okuma, özellikle şiir üzerinde gerçekleştirilmektedir. Bir diğeri, beden tarama çalışmalarıdır. Bedende olup bitene odaklanarak, bireylerin anı yaşamalarına olanak sağlanmaktadır. Nefes alma tekniğinde ise dikkatin nefese odaklanması gerekmektedir. Bedene girişi, dolaşımı, bedenden ayrılışına odaklanılmaktadır. Bu şekilde kişiler yine anda kalmayı ve farkındalıklı olmayı öğrenmektedirler. Danışman, kas gevşetme ve derin nefes alma uygulamalarında egzersizleri uygularken danışanın dini bir imaja veya kelimeye odaklanmasını önerebilmektedir.⁸⁵

Farkındalık terapisinin özel bir yöntemi olan farkındalık meditasyonu, pek çok stresli ve dikkat dağıtıcı düşünceleri ortadan kaldırarak, kişinin dikkatini tek bir noktaya çevirme pratiğidir.⁸⁶ Kişiye kendi duygularını nasıl anlayabileceği öğretilmektedir. Bu durum ise kişinin ruhsal dünyalarını rahatsız eden olumsuzluklardan; barışçıl, olumlu ve yapıcı olmaya dönüştürülmesine imkân vermektedir. İbadet ve dini tecrübeye yapılmaya uygun olan bu meditasyonun amacı, Tanrı ile daha sıkı ilişki içerisinde olmak, onun huzurunda hazır bulunmaktır. Dini farkındalık meditasyonu, seküler bir şekilde kullanmaya uygun olan dini temelli bir uygulamadır.⁸⁷

18. Öyküsel Terapi

Öyküsel terapinin temelleri ilk olarak 1980'lerde atılmış ve günümüzde evrensel düzeyde kendine büyük bir yer edinmiştir.⁸⁸ Hikâye veya öykü yoluyla kişilere sağlanan bir eğitim metodu olan bu yöntem, sanat ruhunun ilenmesi için incelenmiş hassasiyeti çoğaltması ve tefekkürü geliştirmesi için kıymetli hadiselerden ibret almayı ve yanlış davranışlardan uzak durmayı sağladığı için oldukça kullanışlıdır.⁸⁹ Bu teknik kullanılırken bireysel hikâyeler de paylaşıldığı için kişilerin bakış açılarını yargulamaktan uzak durulması ve olduğu haliyle dinlenilmesi gerekmektedir. Bu şekilde kişilerin sahip olduğu manevi boyutların farkına varması kolaylaşmaktadır.

Ülkemizde çok gelişmiş bir uygulamaya sahip olmasa da dünya genelinde yaygın bir kullanıma sahiptir. Temel prensiplerinden biri gerçeklik için birden fazla hikâyenin

⁸⁴ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 238.

⁸⁵ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 238.

⁸⁶ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 239.

⁸⁷ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 239.

⁸⁸ Hilal Çelik, "Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi", *Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4/1 (Nisan 2017), 35.

⁸⁹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 242.

belirlendiği düşüncesidir. Birey için sosyal etkisi olabilecek her olay, olgu ve durum hikâyeleştirilmektedir.⁹⁰ Bunlar kişinin gerçekliğine dönüştürülmekte ve yaşamına anlam vermek için kullanılan bir araç halini almaktadır. Anlattığımız öyküler, düşünceler, hayat stilimizin söze dönüşmüş halini oluşturmaktadır. Terapi sürecinde bunların incelenmesi, bakış açısının ve çarpıklıkların keşfine oldukça yardımcı olmaktadır.

Manevi danışmanlık sürecinde özellikle manevi hikayelerden de yararlanılmaktadır. Kişilere uygun olan dini bakış açısı ve olması gereken düşünce yapısı şekillendirmeye çalışılmaktadır.⁹¹ Bireylerin sorunlarının temellerinde ve onları desteğe ihtiyaç duyacak hale gelmesinde, yaşam hikayelerinin anlamsızlaşması ile oluşmaktadır. Bu yüzden sahip oldukları yaşamı anlamlandıracak hikayelerin kişisel olarak üretilmesi gerekmektedir. Manevi hikayeler bu konuda bireylere pratik olarak pek çok araç sunmaktadır.⁹²

Öyküsel terapide kullanabilecek kıssa örnekleri, kutsal metinlerde bolca yer almaktadır. Bunların günümüz şartlarına uyarlanması son derece önemlidir. Aynı zamanda öykülerin bolca yer aldığı örneklerden biri de Mesnevidir. İnsanlardaki içsel onarımı sağlamak amacıyla kullanılabilir. Bu hikayelerde özellikle ayna işlevi, model fonksiyonu, metaforik düşüncelerin yer alması gibi pek çok özellikler yer almaktadır. Kişilerin kendilerini tanımada ayna işlevi görmektedir. Bu yönüyle oldukça etkilidir.⁹³

19. Hareket Terapisi

Hareket terapisi, 1940'lı yıllardan bu yana farklı hasta gruplarında kişinin fiziksel, sosyal, bilişsel ve duygusal bütünlüğünü güçlendirmek için kullanılmaya başlanmıştır.⁹⁴ Hareket, beden eğitimi, spor ve rahatlamayı sağlayan pek çok faaliyetleri içermektedir. Günümüz yaşantısında insanlar bu tarz hareketleri hayatlarına çok fazla dahil edemediği için bunların etkin bir şekilde kullanılması bir ihtiyaç halini almıştır. Terapi ve danışmanlıkta kullanılabilecek hareket terapilerinden biri olan yürüyüş meditasyonu, farkındalığın geliştirilmesinde bir iç görü ve sükûnet sağladığı için kişilerin ruhsal sağaltımı için çok önemli bir yer tutmaktadır.⁹⁵

Hareket etmenin kişiler üzerinde yavaş adımlarla bedende olan bitene odaklanarak sakinleşmesine yardımcı olduğu kadar zihnini tek bir konuda tutarak stresli yaşam

⁹⁰ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 242.

⁹¹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 242.

⁹² Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 242.

⁹³ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 243.

⁹⁴ Nihan Altan Sarıkaya - Cemile Hürrem Ayhan - Özge Sukut, "Farklı Gruplarda Dans ve Hareket Terapisinin Kullanımı ve Etkileri", *Jaren Dergisi* 3/ Ek sayı (2017), 1-5.

⁹⁵ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 244.

olaylarından kısa süreli de olsa uzaklaşıp dinginlik kazandırdığı bilinmektedir.⁹⁶ Buna ek olarak omurilik felci geçiren bireyler üzerinde yapılan manevi danışmanlık görüşmelerinde, hangi alanların etkili olduğunu araştıran bir çalışmada, sporun fiziksel rahatlama ve ruhen dinginlik sağladığı tespit edilmiş ve bu tekniğe ayrıca önem verilmesi gerektiği belirtilmiştir. Özellikle fiziksel bir engeli bulunan kişiler için imkân ve malzemelerin sağlanması manevi danışmanlığın bedenen olumlu etkileri elde edebilmesine yardımcı olacağı ifade edilmiştir.⁹⁷

20. Anlam Arayışı

Bu teknik, günümüzün en önemli sorunlarından biri olan anlam krizlerini çözerek, dini inanç ve ruhsal problemler arasındaki uyumsuzluğu gidermek için kullanılmaktadır. Bunu yaparken aralarındaki tutarsızlıklar en aza indirgenmekle kalmamakta, olumlu yollar sunarak çözüme kavuşturulmaktadır.⁹⁸

İnsanın davranışını belirleyen temel etmenlerden birisi inanışlardır ve bunlar değer yargılarını oluşturmaktadır. Bunların arkasında ise genellikle dini kaynaklar yer almaktadır. Manevi danışmanlıkta kullanılan bu teknik uygulanırken, problemi oluşturan sıkıntılı davranış ve algılar değerlendirilerek, ardındaki temel düşünce ve inanışlar tespit edilmeye çalışılmaktadır. Bu sayede olaylar ve onlara karşı verilen tepkilere yönelik sahip olunan anlamlara yeni ve olumlu bakış açısı kazandırılmaktadır. Bu şekilde danışanın inanç ve amaçları uyumlu hale getirilmiş olmaktadır.⁹⁹

21. Şiir

Şiir, bireylerin duygu ve düşüncelerini rahatça ifade etmelerini sağlamaktadır. Bu sayede kişiler kendileri ile ilgili farkındalık kazanabilmektedirler.¹⁰⁰ Şiir terapisi ise; alkol ve madde bağımlılığının tedavi sürecinde, bazı kronik hastalıklarda psiko-sosyal destek yardımıyla kullanılan bir yöntemdir. Bunun yanında aile ve ergen sorunlarında destekleyici olarak yararlanılmaktadır. Huzurevlerinde ve travma tedavisinde kullanılan bir çeşit sanat psikoterapisi olarak da bilinmektedir.¹⁰¹ Şiir yazmak, terapötik süreçte kullanılan manevi tekniklerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Çeşitli araştırmalar, bu yöntemin rahatsızlıklar

⁹⁶ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 244.

⁹⁷ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 244.

⁹⁸ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 230.

⁹⁹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 230.

¹⁰⁰ Volkan Demir, “Şiir Terapisinin Bireylerin Sürekli Öfke ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi”, *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi* 7/4 (2022), 363.

¹⁰¹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 225.

üzerinde olumlu sonuç verdiğini bu bulgulamıştır. Öyle ki bu yöntem danışanın üretkenliğini arttırmaktadır.¹⁰²

Bunun yanında kişinin sahip olduğu metaforlarını göstermektedir. Genel olarak duyguların tanınmasında, metaforların anlaşılmasında, çelişkili düşüncelerin tespit edilmesinde kullanılmaktadır.¹⁰³ Yazılan şiirdeki sembollerin ne anlamlara geldiği üzerinde konuşulması konu hakkındaki bakış açılarını tespit edilmesine ve bilinçaltılarının keşfedilmesine yardımcı olmaktadır. Bu şekilde duyguların ve hayallerin bir yansıması olarak kullanılmaktadır. Olayların zihinsel bir resmini yansıtan ve bunun yazılı olarak somutlaşmasını sağlayan çok boyutlu bir teknik olarak karşımıza çıkmaktadır. Danışanın üretkenliğini güçlü bir şekilde destekleyen bu yöntem, gerektiğinde dergilerden veya internette şiir alıntılarını paylaşmak şeklinde de uygulanabilmektedir.¹⁰⁴

22. Otobiyografi Tekniği

Kişinin kendi yaşam öyküsünü, yazılı olarak anlattığı bireyi tanıma tekniğidir.¹⁰⁵ Kişilerin kendilik algılarını ya da geçmiş yaşantılarını nasıl algıladığını meydana çıkarmalarına yardımcı olmaktadır. Bu yöntem, terapinin bütünleştiriciliği için oldukça öneme sahiptir. Danışanlara mevcut durumları hakkında perspektiflerini yeniden gözden geçirmesini sağlamaktadır.¹⁰⁶ Otobiyografi yazmak kendine ilişkin algıların terapötik sürece yansımalarına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda yaşanan olayları danışan algısı ile yansıtmaya özelliğine sahiptir.

Otobiyografiler, manevi yönelimlerin incelenmesinde, bakış açıların tespit edilmesinde, geçmiş yaşantıların analiz edilmesinde, etkilenme durumların belirlenmesinde oldukça etkilidir.¹⁰⁷ Bunun için manevi otobiyografilerin yazılması mümkündür. Önemli olay ve manevi yolculuklarda karşılaşılan güçlükleri resmeden bir maneviyat haritası oluşturulabilmektedir. Ayrıca danışanlardan maneviyat temelli cümle tamamlama testlerini doldurmaları istenebilmektedir. Din ve maneviyatın rol ve fonksiyonlarının yer aldığı manevi bir genogramın geliştirilmesi de mümkündür.¹⁰⁸

¹⁰² Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 225.

¹⁰³ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 225.

¹⁰⁴ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 226.

¹⁰⁵ Kadir Kemeç, "Eğitimde Bireyi Tanıma Teknikleri", Tavsiye ediyorum (Erişim 16 Ocak 2024).

¹⁰⁶ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 224.

¹⁰⁷ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 225.

¹⁰⁸ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 225.

23. Model Gösterme Tekniği

Model gösterme, sosyal öğrenmeyi sağlayan önemli unsurlardan biridir. Bandura'ya göre model gösterme/alma tekniği için; önce uygun bir modelin tespit edilip gözlenmesi, okunması ve uygun davranışların unutulmaması gerekmekte, daha sonra bu beceriyi kendisinin uygulaması ve tekrar tekrar yapmak için güdülenmeye ihtiyaç duyması gerekmektedir.¹⁰⁹ Tarih içerisinde pek çok model alınacak manevi şahsiyet bulunmaktadır: Hz. Muhammed (sav), Hz. İsa, Buda, Rahibe Teresa, Dalai Lama, Martin Luther King gibi şahsiyetler, danışanlar için örnek gösterici ve öğretici olabilmektedir. Örnek alınan kişinin ahlaki davranışlarının güzelliğinin görülmesi, kişide ahlaki davranışlar gösterme sebebi ve eğilimi oluşturmakta, bunları kuvvetlendirmesini sağlamaktadır. Rol modele sahip olmak, başkalarını izlemek, motive ve ilham almak için faydalıdır.

Bu teknik için kişilerin hayatlarından kesitler sunulmakta veya yaşam öyküleri okunabilmektedir.¹¹⁰ Bunun için danışanlara örnek bir model sunulmakta, buradan elde edilen davranışları prova etmesi sağlanmaktadır. Daha sonraki seanslarda bu performansa yönelik geri bildirimler toplanarak gerçek hayatta uygulanmasına yönelik uygulamalar sağlanmakta¹¹¹ ve ev ödevleri ile bu desteklenmektedir. Zengin bir kültür birikimine sahip olan Türk milletindeki Mevlâna, Hacı Bektaşî Veli, Yunus Emre gibi isimler, örnek ve model olarak gençlere sunularak, öğretileri bir eğitim modeli olarak kullanılmaya uygundur. Bunu yapmak, gençlerin model olarak özdeşim kurmalarına ve iç görü geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.¹¹²

24. Gösterip Yaptırma Tekniği

Bu teknik insana bilgi kazandıran ve merak duygusunu ortaya çıkaran bir yöntemdir. Bir davranışın uygulanması, buna yönelik araç-gereçlerin kullanılması veya çalıştırılması için önce danışman tarafından gösterilmesi ardından danışan için alıştıırma ve pratik uygulamalarının yaptırılması yöntemidir.¹¹³ Göz ve kulağa aynı anda hitap ederek bir işin nasıl yapılacağını gösteren bir öğretim tekniğidir.¹¹⁴

¹⁰⁹ Fatma Önalın Akfırat, "Sosyal Yeterlilik, Sosyal Beceri, Yaratıcı Drama", *Yaratıcı Drama Dergisi*, 1/1 (2006) 48.

¹¹⁰ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 229.

¹¹¹ Önalın Akfırat, "Sosyal Yeterlilik, Sosyal Beceri, Yaratıcı Drama", 48.

¹¹² Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 230.

¹¹³ Volkan Keskinliç, *Ortaokul 6.Sınıf Matematik Dersi Geometri Öğrenme Alanında Gösterip Yaptırma Yönteminin Öğrenci Başarısına ve Kalıcılığına Etkisi*, (Kırşehir: Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019) 18.

¹¹⁴ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 231.

Manevi danışman desteğiyle bazı hususlar açıklanarak ve önemli yerlerin üzerinde durularak yapılması gereken iş gösterilmektedir. Nefes egzersizleri ve meditasyon uygulamasında danışanı rahatlatmak için sıklıkla kullanılmaktadır. Danışmanın kendi üzerinde bu pratikleri yapmış olması, tekniği etkili bir şekilde kullanmasına yardımcı olmaktadır.¹¹⁵

Pek çok egzersiz ve meditasyonlarda kullanılan bu teknik üzerinde yapılmış özel bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak içerisinde fiziksel hareket gerektiren her bir yöntem bu teknik ile kullanıldığı için manevi danışmanlıkta her etapta başvurulmuş önemli bir başlık olduğu bilinmektedir.

25. Pozitifim Tekniği

Pozitif olmanın kişileri karşılaştıkları sorunlara karşı güçlü kıldığı pek çok araştırma sonucunda kanıtlanmıştır. Bu tarz olumlu düşünceler, danışanın sorunları ile başa çıkmasında etkin bir şekilde kullanılabilir.¹¹⁶ Pozitif psikolojiden güç alan bu teknik, patolojiye odaklanmak yerine genel olarak bireylerin yetenekleri ve kapasitelerini geliştirmeye ve önleyici bir pozisyon almaktadır.¹¹⁷

Terapi süresince danışana olumlu düşünmenin faydaları fark ettirilmektedir. Olumlu düşündüğü anları ve düşünceleri not alması istenilmektedir. Bunların danışan üzerindeki etkileri birlikte değerlendirilmektedir. Bu konuda pozitif psikoloji yaklaşımlarının kullanılması uygundur. Bu tarz düşüncelerin güçlü yanlarının fark ettirilmesi, olumlu bakış açısının geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Terapide pratik olarak uygulamaların yapılması gerekmektedir. Kişilere; telkin, imajinasyon veya diğer destekleyici tekniklerle pozitif odaklanmanın içselleştirilmesi sağlanmaktadır.¹¹⁸

26. Hediye Tekniği

Danışanların hediye verme olgusuna ilişkin bakış açısını geliştirmeyi hedefleyen bir tekniktir. İnsanlar üzerindeki pozitif etkinin kullanılması amacıyla danışandan bir hafta boyunca sorun yaşadığı ya da özellikle seçtiği kişilere hediye vermesi istenmektedir.¹¹⁹ Sonraki seanslarda bunun, kişiler üzerindeki etkisi değerlendirilmektedir. Karşılıkları sorun

¹¹⁵ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 231.

¹¹⁶ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 230.

¹¹⁷ Ali Eryılmaz, "Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması", *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1/1 (2013), 2.

¹¹⁸ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 231.

¹¹⁹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 231.

yaşayan kişiler arasında olumlu ilişkilerin geliştirilmesini sağlamaktadır. Aile terapilerinde de sıklıkla kullanılan yöntemlerden birisidir.¹²⁰

Ancak danışman ve terapistlerin etik olarak dikkat etmeleri gereken bir konu bulunmaktadır. Danışandan gelen herhangi bir hediye etik kaygılar nedeniyle kabul edilmemelidir. Danışmanın özüne zarar verebilecek bu davranış kibarca reddedilmeli ve bu gibi eylemlerin onun için ne anlama geldiği üzerinden konuşulmalıdır. Bu şekilde kişinin kendini kötü hissetmesi engellenmiş olmakta ve kişiye yeniden odaklanarak onun kendini tanımasına fırsat sağlanmış olmaktadır.¹²¹

27. Dua Tekniği

Manevi danışmanlıkta kişiler bazen dua etmeye ve duymaya ihtiyaç duymaktadırlar. Bu dualar, olayların yeniden yorumlanmasına olanak sağlamakta ve durumları kabullenmeyi kolaylaştırmaktadır. Bu yöntem, aktif bir şekilde bilişsel başa çıkma stratejilerinden birisidir.¹²² İnsanın ihtiyaçlarının, isteklerinin, tepkilerinin ve duygularının açığa vurulmasıdır. Bu bir iletişim şeklidir çünkü zamandan, mekândan veya dilden bağımsız olarak yaratıcı ile iletişim kurabilme¹²³ ve derdini anlatabilme olanağı sağlamaktadır.

Kutsal kitap ve dua gibi manevi kaynaklar, artık terapilerde kabul edilen bir olguya dönüşmüştür. Seansta ya da sonrasında verilen ödevlerde dua etkinliğinden yararlanıldığı dikkatleri çekmektedir.¹²⁴ Bilişsel terapilerde danışmanlar, gerçeğe dayalı bir düşünce örüntüsünün geliştirilmesine yardımcı olmak için kendi kendine zarar veren iç konuşmalarla nasıl müdahale edileceğini öğreten bir metodoloji kullanmaktadır. Tam burada duayla bilişsel terapinin bu amaçları birbirleriyle örtüşmektedir. Bir başa çıkma kaynağı olarak bilişsel terapilerle uyum içinde olduğu görülmektedir. Bireylere dua ederek rahatlayabileceği uygulamalar yoluyla gösterilmektedir.¹²⁵

Duanın terapötik yararları hakkında olumlu sonuçlar bulunsa da duanın etkisi büyük ölçüde ihmal edilmiştir. Danışmanlıkta duanın kullanımı, bazı yazarlar tarafından tartışmalı olarak kabul edilmiş, şüphe ile yaklaşılmıştır. Bu tekniğin kullanılmasının terapinin etik

¹²⁰ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 231.

¹²¹ Mustafa Gödeş, "Psikoterapide Çerçevenin Önemi", *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1/2, (2018), 142.

¹²² Asude Arıcı, *Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*. (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005), 173.

¹²³ Selma Baş, "Manevi Danışmanlıkta Duanın Bir Destekleme Metodu Olarak Kullanımı", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52 (Haziran 2017), 161.

¹²⁴ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 245.

¹²⁵ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 246.

ilkelerine zarar verebileceği ileri sürülmüştür.¹²⁶ Bazı çalışmalarda da aynı dini geleneklerde bile farklı inanç ve uygulamalarının olması, bu tekniği kullanırken dikkatli olunması ve bir destekleme metodu olarak kullanılması gerektiğinin altı çizilmektedir.¹²⁷

Dua gündelik hayata yansıyan pratik bir eylemdir. Danışan, bir olay veya durum üzerinde tefekkür ve derin sessizlik içinde tam bir konsantrasyon ile yapılan dua sırasında, kendi sorunlarına yönelik bir iç görü kazanarak zihni bir yeniden yapılanma sürecine girmekte, bu durum devam ettirildiğinde de güçlü bir yapılanma gerçekleşmektedir. Buna ek olarak cemaat içerisinde toplu yapılan dualarda kişiler yalnız olmadığını fark etmekte ve böylece olumlu bir iyileşmeye doğru gitmektedir.¹²⁸

Manevi danışmanlıkta dua, hasta ile daha derin sohbet edebilmek, onunla terapötik bir ilişki kurabilmek için bir atlama tahtası olarak da kullanılabilir. Duayı terapide kullanmak konusunda danışanlara baskı kurulmaması önemlidir. Süreç kendi akışına bırakılmalıdır ve danışanın ihtiyacını fark etmesi durumunda bu teknik önerilmelidir.¹²⁹

28. Sabır

Bütün dinlerde yer alan sabır kavramı, kayıp gibi zorluklar karşısında dayanma anlamına gelmektedir. Sabır kavramı davranışsal, bilişsel ve duygusal yönleri olan çok boyutlu bir kavramdır. Dert, acı ve sorunları atlama için karşı koymak, dayanmak, başa çıkmak ve direnmek olarak tanımlanmaktadır.¹³⁰ Olaylara razı olma olgusu olarak sabır, manevi duygular dahil olduğunda daha pozitif düşünmeye, umutların yitirilmesine engel olma, hastalık ve kayıp gibi durumları daha kolay kabullenmeye yardımcı olmaktadır. Bu haliyle manevi danışmanlıkta sabrın üzerinde durulması, danışanlara oldukça etkili ve olumlu sonuçlar doğuracağı bilinmektedir.¹³¹

Sabır kavramı hedeflenen amaca ulaşmak için bireyi korumakta ve böylece kişinin olgunlaşmasını sağlamaktadır. Özellikle dindar kişiler üzerinde bu kavramın vurgulanması onların pek çok olaya karşı psikolojik dayanıklılığı geliştireceği düşünülmektedir.¹³² Aynı şekilde engelli bireyler ve aileleri üzerinde yapılan bir çalışmaya göre sabır ve mükafatlarının hatırlatılması ve süreçte sabırla ilgili dini eğitimin verilmesinin önemli olabileceği

¹²⁶ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 246.

¹²⁷ Baş, "Manevi Danışmanlıkta Duanın Bir Destekleme Metodu Olarak Kullanımı", 161.

¹²⁸ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 246.

¹²⁹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 248.

¹³⁰ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 252.

¹³¹ Mebrure Doğan, "Hastane Örneği Üzerinden Manevî Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerine Genel Bir Bakış", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 21/2 (2017), 1296.

¹³² Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 252.

belirtilmiştir. Hastanelerde yürütülen manevi danışmanlıkta özellikle sabrın üzerinde durulmasının ve sabır temalı bibliyoterapi tekniğinin uygulanması dayanılması güç durumlarda kişilere destek sağlayabileceği ifade edilmiştir.¹³³

29. Tevekkül

Tevekkül kavramı İslam'da önemli yer tutan düşünce biçimlerinden birisidir. Kadere imandan ve Allah'a tam bir teslimiyetten doğmaktadır. Başa gelen üzüntü ve sıkıntı verici olaylara tevekkül anlayışı ile yaklaşmak bir dini başa çıkma etkinliğidir.¹³⁴ Kişinin iç dünyasında olanları anlamlandırma üzerinde düşünme biçiminde oluşmaktadır. Özellikle zorluklarla karşılaşıldığında tevekkül kavramı, kritik bir öneme sahip olmaktadır.

Bu kavramı hayatının merkezine yerleştiren kişilerde şu önemli özellikler dikkatleri çekmektedir: Hayattaki iniş ve çıkışlarda veya zorluklarda hemen ümitsizliğe kapılmamaktadırlar. Böyle anlarda “Bir kapıyı kapayan Allah, bir başkasını açar.” şeklinde düşünmeye meyillidirler.¹³⁵ Böylece zorluklar karşısında eskisinde daha inançlı bir şekilde hayatlarına yeniden ve daha güçlü bir şekilde yeniden sarılmaktadırlar. Bunun için zor süreçlerden geçen danışanlarla tevekkül kavramı üzerinde çalışmak onların psikolojik yönden iyileşmesine katkı sağlamaktadır. Yapılan araştırmalar bu iyileştirici etkiyi desteklemektedir. Bunlara göre tevekkül, kaygı ve endişe ile negatif bir ilişki göstermektedir. Bu yüzden Allah'a güven duygusunu hissedenden danışanlar; korku, endişe, belirsizlik gibi olumsuz duyguların etkisini azaltarak tevekkül ile olumlu bir baş etme stratejisini geliştirebilmeleri mümkün olmaktadır.¹³⁶

30. Şükür

Şükür dini terminoloji içerisinde her bir nimetin Allah'tan geldiğini bilerek ona dil ile hamd etmek anlamına gelmektedir. İslam'a göre kalpteki kalıcı huzur, elindekine kanaat etmekle elde edilmektedir.¹³⁷ Elinde olmayan şeyler için üzülmeyle bir kenara bırakmakta, var olanların farkına vararak buna odaklanmayı gerektirmektedir. Modern çağda yaşayan insanların genel davranış biçimleri sahip olduğu imkanların veya nimetleri görmeyerek

¹³³ Doğan, Hastane Örneği Üzerinden Manevî Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerine Genel Bir Bakış”, 1298.

¹³⁴ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 252.

¹³⁵ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 252.

¹³⁶ Kasım Karataş, Mustafa Baloğlu, “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19/1 (2019), 110.

¹³⁷ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 252.

şikâyet etmek ve ulaşması imkânsız ve insanı bu yolda tüketen şeyleri talep etmektir. Şükür kavramıyla birlikte insanların bu ölçüsüz istekleri kontrol altına alınmaktadır.¹³⁸

Dini kıssalarda yer alan hikayelerin anlatılması, acıları ve sıkıntıları yaşayan ve buna rağmen güçlü kalabilen şahsiyetlerin görülmesi kişilerde şükran hissini oluşturabilmektedir. Danışanların sıkıntı durumuna uygun örnekler seçilerek -ki burada oldukça dikkatli seçim yapılmalıdır- dini metinlerden yararlanılması mümkündür. Uygun örneklerin bulunup doğru zamanda danışana sunabilmek için etkin bir dinleme ve onun ihtiyacını keşfedilmesi önemli bir ön adımdır. Manevi danışmanlık sürecinde şükür üzerinde çalışılması, kişinin tatminsiz, amaçsız ve umutsuz tarafına ilaç olabilmektedir.¹³⁹

31. İlahiler

İlahiler, Türk dini musikisinin en yaygın kullanılan şeklidir. Genel olarak tasavvufi temalardan beslenen ve Türk dini musikisinin makam ve usulleri ile oluşturulan şiirlerdir. Temel gaye, Allah'ı övmek, ona yalvarmaktır. Özel bir ezgi ile okunan bu müzik çeşidinin insanlar üzerinde olumlu etkiler oluşturması gözlenmiştir.

Müzik terapisinin özel dini bir türü olan ilahilerin manevi danışmanlıkta kullanımına dair henüz bir çalışma bulunamamıştır. Ancak müzik üzerinde yapılmış çalışmalara bakılarak, ilahilerin de anksiyete ve depresyon üzerinde olumlu etkiye sahip olacağı çıkarılmaktadır. Özellikle öfke ve psikolojik sorunlara yönelik ilahi gibi insanı rahatlatan müzik türlerinin dinletilmesi, yaygınlaştırılması, özendirilmesi ve yönlendirilmesi toplum sağlığı açısından faydalı olacağı belirtilmektedir. Bu açıdan manevi danışmanlıkta yaşanan soruna da etkili bir rahatlama sağlayacağı düşünülerek literatürdeki bu boşluğu doldurmak amacıyla konu hakkındaki çalışmaların yürütülmesi tavsiye edilmektedir.¹⁴⁰

32. Destek Grupları

İnsanların davranışları ve birbirleri arasındaki ilişkiler gözlemlendiğinde güçlü sosyal ilişkilerin insan sağlığını olumlu yönde desteklediği pek çok araştırmada ortaya konulmuştur. Bir cemaat içerisinde, düzenli olarak ibadatlere katılmak, psikolojik olarak

¹³⁸ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 252.

¹³⁹ Ali Ayten – Aysun Özbakan. *Hastanelerde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri*. (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020), 40.

¹⁴⁰ Muhammet Şerif Keskinoglu – Halil Ekşi. “Islamic Spiritual Counseling Techniques”, *Spiritual Psychology and Counseling* 4 (2019), 343.

rahatlama ve sosyalleşmeye fayda sağladığı düşünülmektedir. Araştırmalar sürekli zihinsel ve fiziksel sağlık için sosyal desteğin önemini vurgulamaktadır.¹⁴¹

Gönüllü faaliyetlere katılım, zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde pek çok yararları olduğu gözlemlenmiştir. Bu tarz katılımlar ölüm riskini %40'a kadar azalttığı görülmektedir. Deneyimlenen bu durumlar kişilere daha fazla anlam ve amaç sağlamaktadır. Manevi danışmanların, danışanlarının özel ilgi alanına ve becerileri uygun gönüllü faaliyetlerde bulunmaya teşvik etmesi, onların iyilik hallerini destekleyecektir.¹⁴²

33. İbadet

İbadet kelimesi sözlükte “alçak gönüllülük, boyun eğme, itaat, tapma, tapınma” anlamlarına gelir ve insanın Allah’a saygı, sevgi ve itaatini göstermek, O’nun rızasını kazanmak için yaptığı davranışlar için kullanılmaktadır.¹⁴³ Ruhun bunalımda olan hastalarda Tanrıya inanmanın, iç huzur ve güven verdiği araştırmacılarca ortaya konulmuştur. İbadetlerle birlikte kazanılan iç disiplin, kişinin kendine güvenini, içsel iletişimini, sorunlara katlanma ve dayanma gücünü arttırmaktadır.¹⁴⁴ Devamlı yapılan ibadetler, kişileri kötü alışkanlıklardan uzaklaştırmakta, kendi üzerinde otokontrolü sağlamaya yardımcı olmaktadır. Davranışsal ve duygusal durumlar üzerinde kontrol sahibi olmaktadır ve cemaate teşvikiyle birlikte kişilere sosyalleşme ve birlik imkânı sağlamaktadır.¹⁴⁵

İbadet, kişinin kendisini Tanrı’ya yakın hissettiği, kişiye ait özel bir tecrübe ve bu tecrübeye dayalı her türlü uygulamaya denilmektedir.¹⁴⁶ Araştırmalarda dini ve manevi inançlarını kullanan hastaların, acıyı dindirmek, hastalıklarla mücadele etmek, zihinsel yorgunluklarını acıdan arındırmak konusunda olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Yürütülen pek çok araştırmaya göre genel olarak ibadet; direnci artırıcı etki yapmakta, kişinin hayata pozitif bakmasını sağlamakta, zorluklarla başa çıkma gücünü olumlu etkilemektedir.¹⁴⁷ Manevi danışmanlık sürecinde ibadete ilişkin olumlu tutum ve tavırlar desteklenmelidir. İbadetlerin rahatlatıcı etkisi olduğu danışanlara belirtilebilmektedir. Hayır kurumlarına yardım etmenin olumlu etkileri üzerinde durulup sosyalleşmeyi desteklediği için

¹⁴¹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 244.

¹⁴² Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 244.

¹⁴³ Mustafa Sinanoğlu, “İbadet”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 16 Ocak 2024).

¹⁴⁴ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 248.

¹⁴⁵ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 248.

¹⁴⁶ Hayati Hökelekli, “İbadet”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 16 Ocak 2024).

¹⁴⁷ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 249.

rahatlatıcı etkisinden bahsedilmesi danışanların olumlu yönde gelişmesine katkı sağlayacaktır.¹⁴⁸

34. Tefekkür

İnsanlar, güç getiremediği ve kendisini çaresizlik ve aciz hissettiren olaylar karşısında sığınabileceği, kendine güven verecek sonsuz kudret sahibi, tabiatüstü bir varlığa yönelme ve ona dayanma ihtiyacı duymaktadır.¹⁴⁹ Bu durumda İslam öğretisinde yer alan tefekkür kavramı karşımıza çıkmaktadır. Karşılaşılan olumsuzluk ve düşülen karamsarlığa yönelik danışanı yaşadığı olaylar hakkında düşündürmek onun olumlu düşünceler geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Bu noktada danışana tefekkür ile ilgili bilgiler aktarıp ödevler vermek onun sistematik olarak bu tarz düşünce yöntemine alışması ve gündelik hayatında sürdürmesine olanak sağlamaktadır.¹⁵⁰

Bu durum kişilerin inancını arttırabileceği gibi inanıyor olmasına rağmen dinden uzak kalmış bireylerin, dine yönelip ona tekrardan yönelmelerine destek sağlayabilmektedir. Manevi danışman, danışanın ihtiyaçlarını belirledikten sonra duruma göre tefekkür tekniğinden faydalanabilmektedir. Onu düşünmeye sevk eden sorular sorabilir: «Yaşamınızda size güç veren kaynaklar nelerdir? Bunları nasıl kullanıyorsunuz? Yaşamınızda sizi mutlu kılan etkinlikler nelerdir? Yardıma ihtiyaç duyan insanları gördüğünüzde neler düşünüyorsunuz?» gibi.¹⁵¹

35. Tövbe

Tövbe kavramı İslam'da oldukça sık karşılaşılan ve kişiyi manevi olgunluğa ulaştıran kavramlardan birisidir. Geçmişteki davranışlar hakkında güçlü bir pişmanlık duymaktır. Tövbe ve istiğfar kavramı ile danışmanlık tekniği şeklinde kullanabilmektedir.¹⁵² Danışanın, kendi davranışları ile yüzleştirilmesi ve bunları ortadan kaldırmaya yardımcı olunması adına tövbe tekniğine başvurulmaktadır. Bu sayede kişi yenilenmiş, umutla dolmuş, üretken hale gelebilir ve kendisini tanıyabilmiş olabilmektedir.¹⁵³ Bu şekilde kişilerin manevi yönden sağaltımı gerçekleştirilmiş olmaktadır.

Kişinin, hata veya günah olarak gördüğü, onu rahatsız eden duygu, düşünce ve davranışlardan bir daha dönmek üzere vazgeçilmesi anlamında bir adımdır. Kişideki

¹⁴⁸ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 249.

¹⁴⁹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 252.

¹⁵⁰ Şirin, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*, 176.

¹⁵¹ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 252.

¹⁵² Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 253.

¹⁵³ Esmâ Sayın, "Manevi Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi", *Türk İslam Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* 17(33) (2022), 71-72.

farkındalığın başlaması ve aksiyona geçebilme kararı açısından psikoterapötik iyileşmenin başlangıcı olarak görülmektedir. Kişide olumlu bir motivasyon oluşturmaktadır. Hatalı bir davranışlara karşı kişilerin hissettiği ve kişiyi daha iyi bir duruma gitmekten alıkoyan stres gibi etmenlere karşı iyi bir ilaçtır. Bilişsel yeniden yapılandırma, sağaltım sağlama olarak etkin bir teknik ve müdahale yöntemidir. Bu yüzden özellikle manevi danışmanlık sürecinde kişilerin kendilerini affetme ve affedilme ihtiyaçlarının gözlendiği durumlarda bu kavram üzerinde çalışılması danışanlar için oldukça uygun olacaktır.¹⁵⁴

¹⁵⁴ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 253.

SONUÇ

İnsanların hayata farklı dayanak noktaları bulunmaktadır. Din ise bu dayanak noktaları arasında en güçlü ve etkili olanı sayılmaktadır. Çünkü din ve maneviyat insanların hayatlarını şekillendirmenin yanında sorunlarla ve belirsizliklerle baş etmede onlara yol gösterici bir rol üstlenmektedir. Çaresizlik ve acizlik duygusuyla yüzleşildiği zamanlarda aşkın bir yaratıcıya tevekkül ve güven hissi çoğu zaman insanları ayakta tutan ve yaşama devam etmelerini sağlayan bir etmendir. Kişi dua ve ibadetler yoluyla yaratıcıyla iletişime geçerken manevi ve ruhsal olarak rahatlamaktadır. Ayrıca din insanın anlam ve amaç arayışından kaynaklanan ruhsal sıkıntılarını aşmada da rehber olmaktadır, kişinin hayatına bir anlam ve bir amaç sunmaktadır. Kısaca din ve maneviyat eğer kişi isterse hayatına olumlu olarak katkı sağlayan bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu katkı manevi danışmanlık alanında da gözlemlenmektedir, gönüllülük ilkesi bağlamında danışanın isteğiyle birlikte inanç ve ibadetler danışmanlık süreciyle bütünleştirilebilmektedir.

Terapi sürecinde manevi ve dini sorunları göz ardı etmek büyük eksiklik sayılmaktadır. Bu yaklaşım danışanın yaşamının bir kısmını ele almadan değerlendirme yapmaya yol açacağı için bu da isabetli bir sonuca ulaşmayı zorlaştıracaktır. Din ve maneviyatı terapi sürecine dahil etmenin birçok faydası olacaktır. Bu faydalara birkaç örnek verecek olursak; danışanların içinde yaşadıkları koşulları ve dünya görüşlerini anlamak, danışanlara hayatlarının anlamıyla ilgili çok değer verdikleri şeylere yönelik problemlerle başa çıkmalarında rehberlik etmek, danışanla ilgili dini ve manevi problemleri açığa çıkarmak gibi farklı olumlu sonuçlar karşımıza çıkmaktadır.

Manevi danışmanlık sürecinde birçok yöntem ve teknikten faydalanılmaktadır. Bu yöntem ve tekniklerden en sık kullanılan görüşme tekniği ile kısa sürede danışan hakkında fikir sahibi olmak mümkün olmaktadır. Victor Frankl tarafından geliştirilen Logoterapi tekniği ise insanların hayatlarında karşılaştıkları anlam arayışlarına cevap bulmalarında katkı sağlamaktadır. İslam'la entegre edilmiş BDT yönteminde ise kişinin sahip olduğu zararlı düşünceleri, kişi dine yönlendirilerek olumlu düşüncelerle değiştirmek hedeflenmektedir. BDT ile bütünleştirilmiş ihsan modeli yönteminde ise danışanın dinle ilişkilendirdiği sorunlarını saptayarak çözümlemesine yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Manevi yönelimli kabul ve kararlılık terapisinde teslimiyet ve tevekkül kavramları önümüze çıkmaktadır, danışanın sorunlarını çözebilmesi için onlarla yüzleşerek kabullenebilme farkındalığına ulaşması sağlanmaya çalışılmaktadır. Pozitif psikoloji yönteminde insanın iyi olma haline

odaklanılmakta bu hal artırılmaya çalışılmaktadır. Varoluşçu psikoterapide ise insanın varoluşunun önemine vurgu yapılarak kişi anlaşılmaya çalışılmaktadır.

Sonuç olarak bir cümle ile özetlediğimiz bu teknikler dışında Gestalt terapi, Bibliyoterapi, İmajinasyon tekniği, Rüya yorumlama, kendini ve başkalarını affetme tekniği, problem çözme, sanat, müzik ve şiir terapisi, farkındalık terapisi, farkındalık meditasyonu, öyküsel terapi, hareket terapisi, anlam arayışı, otobiyografi, model gösterme, pozitifim tekniği, hediye tekniği, dua, sabır, tevekkül, tefekkür, tövbe, şükür, ilahiler, ibadet, destek grupları, kutsal metinlerde manevi danışmanlık tekniklerinden de çalışma içerisinde bahsedilmektedir. İçerikleri hakkında bilgi verilen tüm bu yöntem ve tekniklerin ortak amacı ise değerli ve biricik olan insanın sorunlarını maneviyat ve din çerçevesiyle çözerek kişinin sıkıntılarından kurtulmasında ona rehberlik ederek yardımcı olmaktır.

KAYNAKÇA

- Aktay, Elif Nihal. “Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisi ve Nefs Psikoterapisi”. *Türk Manevi Danışman ve Rehberlik Dergisi* 8 (2023), 75-110.
- Altan Sarıkaya, Nihan – Ayhan, Cemile Hürrem – Sukut, Özge. “Farklı Gruplarda Dans ve Hareket Terapisinin Kullanımı ve Etkileri”. *Jaren Dergisi* 3/Ek sayı, 1-5, 2017.
- Atılğan, Sevde. “Gestalt Terapi Yaklaşımı”. Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama, ed. M. Eskin, Ç. Günseli Dereboy, N. Karancı. 451-473. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2020.
- Akkaya, Melike Nursultan. *Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Manevi Danışmanlık Uygulamaları*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Arıcı, Asude. *Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005.
- Ayten, Ali. “Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik bir Araştırma”. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 37/2 (2009), 111-128.
- Ayten, Ali. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Teori ve Uygulama Alanları*. İstanbul: Dem Yayınları, 2017.
- Ayten, Ali – Özbakan, Aysun. *Hastanelerde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020.
- Baş, Selma. “Manevi Danışmanlıkta Duanın Bir Destekleme Metodu Olarak Kullanımı”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52 (Haziran 2017), 161-198.
- Belen, Fatıma Zeynep. “Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Uygulama Örneği: Bibliyoterapinin Algılanan Stres ve Dini Başa Çıkma Üzerinde Etkisi”. *Toplum Bilimleri Dergisi* 10/19 (2016), 9-42.
- Bozkaya, Tuğba. “Pozitif Psikolojinin Manevi Danışmanlıkta Kullanımı Açısından Affedicilik Erdemi”. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (2023), 768-796.
- Can, Merve. *Varoluşçu Psikoloji Bağlamında Manevi Danışmanlık Süreci*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Çağlan, Kevser – Göcen, Gülüşan, “Psikolojik Yardım Almanın Dini / Manevi Açından Damgalanması ve Bu Süreci Yaşayanların Manevi Danışmanlık Hizmetlerinden Beklentileri”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 18/39 (2020), 137-172.
- Çelik, Hilal. “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”. *Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi* 4/1 (Nisan 2017), 34-50.

- Çolak, Tuğba Seda. *Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği* Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.
- Demir, Volkan. “Şiir Terapisinin Bireylerin Sürekli Öfke ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi”. *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi* 7/4 (2022), 362-372.
- Dilan, Hişyar - Kayıklık, Hasan “Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapi Tekniği”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 6 (2022), 39-66.
- Doğan, Mebrure. “Hastane Örneği Üzerinden Manevî Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerine Genel Bir Bakış”. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 21/2 (2017), 1267-1304.
- Ekşi, Halil. *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*. Ankara: Nobel Yayınları, 2020.
- Eryılmaz, Ali. “Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması”. *The Journal of Happiness & Well-Being* 1/1 (2013), 1-22.
- Gödeş, Mustafa. “Psikoterapide Çerçevenin Önemi”. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1/2 (2018), 134-153.
- Gürsu, Orhan. *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2022.
- Gürbüz Doğan, Rumeysa Nur. “Müzik ve Maneviyat; Küllerinden Yeniden Doğan Manevi Müzik Terapi Uygulaması”, *Din Psikolojisi Teori, Güncel Araştırmalar ve Yeni Eğilimler*, ed. Zeynep Sağır, İstanbul: Dem Yayınları, 2020.
- Güven, Naciye - Erdem, Tuğçe. “Affetme: Kurumsal Bir Değerlendirme”. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)* 2/2 (2020), 578-607.
- Hayes, Steven C - Pistorello, Jacqueline – Levin, Michael E. “Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change”. *The Counseling Psychologist* 40/7 (September 2012), 976-1002.
- Hökelekli, Hayati. “İbadet”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 16 Ocak 2024). <https://islamansiklopedisi.org.tr/ibadet#5-psikoloji-ve-sosyoloji-acisindan-ibadet>
- Kara, Elif. “Dini İnancın Bilişsel Davranışçı Terapiye Entegrasyonu”. *Dini Araştırmalar* 22/55 (2019), 159-180.
- Kara, Elif. “Farkındalık ve Kabullenme Psikoterapilerinin Temel Stratejileri ve İslam”, *Eskiyeni* 40 (2020), 377 – 406.
- Karataş, Kasım - Baloğlu, Mustafa “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1 (2019), 110.

- Kemeç, Kadir. “Eğitimde Bireyi Tanıma Teknikleri”. Tavsiye ediyorum (Erişim 16 Ocak 2024).
- Keskinkılıç, Volkan. *Ortaokul 6.Sınıf Matematik Dersi Geometri Öğrenme Alanında Gösterip Yaptırma Yönteminin Öğrenci Başarısına ve Kalıcılığına Etkisi*, Kırşehir: Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
- Keskinoğlu, Muhammet Şerif – Ekşi, Halil. “Islamic Spiritual Counseling Techniques”. *Spiritual Psychology and Counseling* 4 (2019), 333–350.
- Koç, Mustafa. “Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı’da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma. –I”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12/2 (2012), 201-237.
- Koç, Mustafa. “Diyanet İşleri Başkanlığı’nın Hastanelerdeki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri (1995-2015): Sınırlılıklar ve Bir Eğitim Programı Önerisi”. *Diyanet İlmî Dergi* 53/4, 201-241, Aralık 2017.
- Memiş, Hülya. *Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Ergenlerin Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Okan, Nesrullah - Ekşi, Halil. "Logoterapi ve Maneviyat İlişkisi". *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamaları*. Ed. Halil Ekşi, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2017.
- Önalın Akfırat, Fatma. “Sosyal Yeterlilik, Sosyal Beceri, Yaratıcı Drama”, *Yaratıcı Drama Dergisi*, 1/1 (2006) 39-58.
- Öztürk, Levent – Özbek, Hanefi. “Küllerinden Doğan Bir Tıbbi Uygulama: Müzik Terapi”. *Journal of Health Services and Education* 2/1 (2018), 1-8.
- Sağ, Mehmet. “Sanat Terapisinin Psikolojik Boyutları ve Alımlamaları”. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 62 (2023), 163-172.
- Sarı, Tuğba. “Pozitif Psikoterapi: Gelişimi Temel İlke ve Yöntemleri ve Türk Kültürüne Uygulanabilirliği”. *The Journal of Happiness Wellbeing* 3/2 (2015), 182-203.
- Sayın, Esmâ. “Manevi Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi”. *Türk İslam Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* 17/33 (2022), 66-75.
- Sinanoğlu, Mustafa. “İbadet”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. (Erişim 16 Ocak 2024). <https://islamansiklopedisi.org.tr/ibadet>
- Şirin, Turgay. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. İstanbul: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.
- Şirin, Turgay. *Dini Danışma ve Rehberlik, İhsan Modeli*. (İstanbul: Mim Akademi Yayınları, 2014.

Tanhan, Ahmet. "Acceptance and Commitment Therapy With Ecological Systems Theory: Addressing Muslim Mental Health Issues and Wellbeing". *Journal of Positive School Psychology* 3/2 (2019), 197-219.