



Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 8 • Aralık 2023 • 75-110
Issue: 8 • December 2023 • 75-110



Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisi ve Nefs Psikoterapisi

Nafs Psychology and Nafs Psychotherapy
from the Perspective of Spiritual Counseling and Care



Elif Nihal Aktay

Yüksek Lisans Öğrencisi
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: enihal.aktay@gmail.com
Orcid: 0000-0003-4729-5929
Eskişehir / Türkiye

MA Student
Eskişehir Osmangazi University
Institute of Social Sciences
E-mail: enihal.aktay@gmail.com
Orcid: 0000-0003-4729-5929
Eskişehir / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1355601>

Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 07 Eylül 2023 • 07 September 2023
Kabul Tarihi • Accepted 12 Kasım 2023 • 12 November 2023

Ö z e t

Danışanlarının ruhsal ve manevi bütünlüğünü korumayı amaçlayan manevi danışmanlık ve rehberlik, onların günlük yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları stres, kaygı ve depresyon gibi sorunlarla başa çıkmalarını sağlayan kontrol mekanizmalarını kuvvetlendirmeyi hedefler. Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, danışanların başa çıkma süreçlerinde etkili bir rol oynamaktadır. Bilinen ana akım psikoloji ekollerinin birçoğu, dine ve maneviyata karşı mesafeli duruşuyla bireyi genel olarak pozitivist bir yaklaşımla inceler. Nefs psikolojisi ekolü ise insan doğasını diğer ekollerden farklı bir anlayışla ele alır. Bu çerçevede, her ekolün kendine özgü bir teorik arka planı ve uygulama tekniği vardır. Nefs psikoterapisi de bu ekolün pratik uygulamasıdır. Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin değerlendirildiği bu makalenin amacı, nefis psikolojisi ekolünün ve bir terapi tekniği olarak nefis psikoterapisinin, manevi danışmanlık ve rehberlik alanındaki bağlamına katkı sağlamaktır. Bu doğrultuda ilk olarak ekolün tanımı ve amacından söz edilerek terminoloji, bağlam ve tarihçesine yer verilmiştir. Daha sonra ise nefis psikoterapisi betimlenerek ilişkili olduğu diğer terapi çeşitlerine yer verilmiştir. Bu noktada nefis psikoterapisi uygulamalarındaki işleyiş ve terapi dinamikleri de betimlenmiştir. Son olarak manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmalarında nefis psikolojisinin bağlamı ve manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarındaki nefis psikoterapisinin fonksiyonelliğine değinilmiştir. Makalede sonuç olarak; (i) manevi danışmanlık ve rehberliğin danışanlara olan yaklaşımında, psikolojide uygulanan danışma yöntemlerinin yanı sıra maneviyattan da yararlandığı ve danışanın yaşadığı zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmasında dinin ve maneviyatın önemli bir destek sağladığı; (ii) temelinde İslam teolojisi ve mistisizmi olan nefis psikolojisi ekolünün insanı analiz etme şeklinin tinsel ve metafizik inanç yönünü de dikkate almasından dolayı bütüncül bir yapıda olduğu; (iii) nefis psikoterapisinin, nefis psikoloji ekolünün pratik bir uygulama tekniği olduğu ve danışanın içinde bulunduğu yaşamsal krizlerle başa çıkıp manevi bir bakış açısıyla onu anlamlandırması süreçlerinde yardımcı olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, nefis psikolojisi ekolü ve nefis psikoterapi tekniğinin Türk manevi danışmanlık ve rehberlik araştırma ve uygulamalarında etkin bir şekilde kullanılabileceği önerilmektedir.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Nefs • Nefs psikolojisi
Nefs psikoterapisi • Psikoterapi

A b s t r a c t

Spiritual counseling and care, aimed at preserving the spiritual and mental integrity of clients, seek to strengthen the coping mechanisms that help them deal with daily challenges such as stress, anxiety, and depression. Spiritual counseling and care services play an effective role in clients' coping processes. Many mainstream psychological approaches generally maintain a positivist stance, keeping a distance from religion and spirituality. The nafs psychology school, however, approaches human nature with a different understanding compared to other schools. In this context, each school has its own unique theoretical background and application technique. Nafs psychotherapy is the practical application of this school. From the perspective of spiritual counseling and care, this article evaluates nafs psychology and nafs psychotherapy, contributing to their context in the field. Firstly, the definition and purpose of the school, along with terminology, context, and history, are discussed. Then, nafs psychotherapy is described, and its relation to other therapy types is explored. The article also describes the functioning and therapy dynamics in nafs psychotherapy applications. Finally, the article addresses the context of nafs psychology in spiritual counseling and care research and the functionality of nafs psychotherapy in spiritual counseling and care practices. In conclusion, the article finds that spiritual counseling and care not only benefit from counseling methods applied in psychology but also draw on spirituality, providing significant support for clients in coping with challenging life events. It emphasizes that nafs psychology, rooted in Islamic theology and mysticism, is holistic, considering the spiritual and metaphysical belief aspects in analysing individuals. Nafs psychotherapy, as a practical application technique of nafs psychology, assists clients in coping with existential crises and understanding them from a spiritual perspective. Consequently, it suggests that the nafs psychology school and nafs psychotherapy technique can be effectively used in Turkish spiritual counseling and care research and applications.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Nafs • Nafs psychology
Nafs psychotherapy • Psychotherapy

Giriş

Modern dünyadaki bireylerin yaşadığı en büyük sorunların başında kuşkusuz ki anlam arayışı gelmektedir. Hayatın hızla sürüp giden akışı içerisinde kendisine bir yer bulmaya çalışan modern birey, bu var olma mücadelesinde zaman zaman çeşitli sorunlarla karşılaşabilmektedir. Bu noktada birey, bu sorunlar karşısında takındığı tavır ve davranışlarıyla kendine özgü başa çıkma yöntemleri oluşturarak yaşanan bu durumun doğal bir süreç olduğunun da farkına varmaktadır. Frankl'ın da ifade ettiği gibi bireyin gerçekte ihtiyacı olan şey, gerginlikten uzak bir durum değil, uğruna çaba göstermeye değer bir hedef, özgür şekilde seçilen bir amaç için çalışmak ve mücadele etmektir. Bu nedenle bireyin ihtiyaç duyduğu şey ne olursa olsun gerilimi boşaltmak değil, onun tarafından gerçekleştirilmeyi bekleyen potansiyel bir anlamın çağrısıdır (Frankl, 2018: 119).

Türkiye'de yeni bir disiplin olarak ortaya çıkan manevi danışmanlık ve rehberlik, Batı'da Hristiyan teolojisi temel alınarak *pastoral danışmanlık* / *pastoral counselling* kavramıyla ifade edilmektedir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, teoloji ile davranış bilimlerinin birlikteliğinden ortaya çıkarak danışmanlarına fiziksel, zihinsel ve manevi boyutlar arasındaki ilişkiyi devam ettiren bütüncül bir rehabilitasyon modeli sunmaktadır (Ok, 2008: 556). Bu anlamda manevi danışmanlık ve rehberlik, psikolojik danışmanlık ve rehberliğin yanı sıra manevi değerleri de beraberinde taşıyarak danışmanların yaşantılarını manevi temelli olarak anlamlandırmaktadır.

Türkiye'de alana dair yapılan çalışmalara bakıldığında, bireyin manevi danışmana başvurmasının en gerçekçi nedeni olarak, dini açıdan bir hataya düşme veya sorumlu olma korkusu ve suçluluk duygusundan uzaklaşarak iç huzuru sağlaması gibi sebepler sayılmaktadır. Bu bağlamda ontolojik açıdan sadece bilgiye ulaşmak yeterli görülmemekte, bununla birlikte alan uzmanlarından gerekli bilgiler alınarak mantıksal ve duygusal açıdan manevi aktarımı oluşturan rehberlik hizmetine de ihtiyaç duyulmaktadır. Bu gibi çeşitli yaşamsal ihtiyaçlar, manevi danışmanlık ve rehberliğin işlevselliğini de ön plana çıkarmaktadır (Cebeci, 2010: 60).

Bireysel ve sosyal hayat dinamizmi içerisinde dinin ve maneviyatın yerine bakıldığında, bireyin çeşitli dini duygu, düşünce veya davranışlar sonucu karşılaştığı rahatsızlık verici durumlardan kurtulabilmesi, manevi danışmanlık ve rehberliğin temel amaçlarından biridir. Alanda oluşan literatüre bakıldığında *destek*, *kriz müdahalesi*, *anlam kazandırma*, *karar verme*, *iyileştirme*, *kendini gerçekleştirme*, *iç görü geliştirme* ve *kişisel gelişim*in sözü edilen bu amaçlar kapsamında olduğu görülmektedir.

Danışanların yaşadıklarını anlamlandırma noktasında manevi danışmanlık ve rehberlik, psikolojik danışmanlık ve rehberlikte kullanılan tekniklerin yanı sıra manevi değerlerden de güç alır. Bilinen seküler danışmanlık yaklaşımlarına kıyasla manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanlarının tecrübelerini çoğu zaman kutsal referans alan bir bakış açısıyla değerlendirir. Bu özellik onu, diğer yaklaşımlara göre daha özgün ve daha etkin kılmaktadır (Özdoğan, 2006: 136). Bununla birlikte manevi danışmanların, danışanların seanslara getirdikleri sorunu sadece teolojik formasyonlarıyla değerlendirmeyip aynı zamanda psikolojiye dair teorik ve pratik bilgileri de göz önüne alarak değerlendirmeleri, bütüncül bir yaklaşım oluşturmak adına önemlidir.

Konuyla ilgili önemli çalışmaları bulunan Lartey'e göre manevi danışmanlık ve rehberlik, psiko-sosyo-politik bakımdan bütüncül bir yaklaşımı benimseyerek danışanlarının pek çok açıdan kendilerini geliştirmeleri ve insani bir yaşam sürdürebilmeleri adına kişisel gelişimlerine destek olmaya çalışan bir uzmanlık türüdür (Lartey, 1993: 5). Manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının uygulama tarafına bakıldığında ise diğer danışmanlık türlerinde kullanılan yöntem ve tekniklerle süreç içerisinde işleyen prosedürün genel oranda birbiriyle benzerlik içerdiği görülmektedir. Teknik açıdan bakıldığında, manevi danışmanlık ve rehberlik ile psikoterapi ve psikolojik danışmanlık arasında önemli ölçüde bir farklılık olmadığı söylenebilir. Manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde, sıradan bir danışan-danışman ilişkisinden farklı olarak manevi danışmanlar, psikoloji ve teoloji eğitimlerinden dolayı hizmet verdikleri alanlarda psikolojik yöntem ve tekniklerle beraber ağırlıklı olarak kutsal alanı referans göstererek dinsel motiflerden de yararlanır (Koç, 2012: 204).

Günlük hayatın içerisinde manevi danışmanlık ve rehberliğe başvurma nedenleri de ihtiyaca göre çeşitlilik gösterir. Danışana sunulan danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin çok yönlü olması, ilgili konuların pek çok farklı alana yayılmasından kaynaklanır. Gerçekleştirilen bu hizmetlerin sınıflandırılması, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini belirginleştirmek adına önemlidir. Alana ilişkin oluşturulan literatüre bakıldığında, genel olarak üç ayrı boyuttan hareketle manevi danışmanlık ve rehberlik çeşitlerinin sınıflandırıldığı görülür. Bu sınıflandırmanın; "(a)-danışan açısından = (i) bilgi isteme, (ii) görüş isteme, (iii) hüküm isteme, (iv) delil isteme; (b)-manevi danışman açısından = (i) kişiye yönelik danışmanlık, (ii) gruba yönelik danışmanlık, (iii) topluma yönelik danışmanlık; (c)-fonksiyonellik açısından = (i) iyileştirme, (ii) destekleme, (iii) yönlendirme, (iv) uzlaştırma ve (v) geliştirme" biçiminde yapıldığı görülür (Koç, 2016a: 75).

Manevi danışmanlık ve rehberlik alanına dair yapılan çalışmalarda, akademik bir disiplin olarak manevi danışmanlık ve rehberliğin genel çerçevesi, çeşitli kurumsal uygulama alanları, saha uygulamalarına yönelik tutumlar ve çeşitli etkenlerle olan ilişkileri ön plana çıktığı görülmektedir. Bu makalede ise Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında hem kuramsal araştırmalara yönelik olarak hem de saha uygulamalarında bir ekol olarak fonksiyonel değeri olan nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi betimlenmeye çalışılmıştır. Dolayısıyla bu makalede, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında bilimsel bir perspektiften kuramsal çalışmalar için bir ekol olarak nefis psikolojisinin, saha uygulamaları için de bir terapi tekniği olarak nefis psikoterapisinin temellendirilmesi amaçlanmıştır. Bu makalenin, sözü edilen bu temellendirme sebebiyle alanda özgün ve ilk bilimsel çabayı içerdiğinden hem teorik hem de uygulamalı sonraki çalışmalara kaynaklık etmesi ve yol göstermesi bakımından literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Modern psikoloji tarihine bakıldığında, her ekolün ve yaklaşımın kendine özgü yöntem ve teknikleri olduğu ve bu doğrultuda çalışmalarını yürüttüğü bilinmektedir. Yukarıda bahsedildiği üzere manevi danışmanlık ve rehberlik de, kendi alan sınırları çerçevesinde hizmet sunmaktadır. Bu makalede, ana akım psikoloji ekollerinden farklı olarak yerli bir ekol olan nefis psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlikle olan ilişkisi ve adı geçen ekolün bir terapi tekniği olarak nefis psikoterapisine yönelik genel bir bakış ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu sebeple makale, manevi danışmanlık ve rehberlikte bir ekol olarak nefis psikolojisi ve bir terapi tekniği olarak nefis psikoterapisi konularıyla sınırlandırılmıştır. Dolayısıyla bu makalede, teorik düzlemde manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi hakkında kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

a. Nefis Psikolojisi

Modern bireyin, günlük hayatta gittikçe gelişen imkânlar ve alternatiflere rağmen yaşantısındaki ruhsal bunalım ve yorgunluklarının gün geçtikçe arttığı açık bir şekilde görülmektedir. Modern yaşam formatında ve seküler yaşam biçimlerinde stres, kaygı ve depresyon gibi rahatsızlık oranlarının gün geçtikçe yükselmesi, psikoterapik açıdan yeni yaklaşımlara ve çözümlenmelere olan ihtiyacı artırmaktadır. Modern psikoloji tarihi perspektifinden bakıldığında psikanalitik, davranışçı ve hümanist kuramların arkasından psikolojide dördüncü ekol olarak bilinen *transpersonel psikoloji* yaklaşımı, Batılı bir bakış açısıyla ve görece Hristiyan teolojisini merkeze alarak her ne kadar maneviyat ve aşkınlığa vurgu yapmış olsa da, yukarıda vurgulanan psikopatolojik sorunların ve

sıkıntıların çözümünde yeterli düzeyde etkili olamamıştır. İşte tam da bu noktada, Doğulu bir bakış açısıyla ve görece Batılı ekollerden de etkilenerek İslam teolojisi ve mistisizmini merkeze alan nefis psikolojisi, bireyi anlama noktasında hem maddi hem de manevi alana dikkat çekerek ve metafizik bağlanma ihtiyacına da vurgu yaparak bütüncül bir yaklaşım sergilemektedir (Atak, 2023: 66-67).

a.a. Tanımı

Nefs psikolojisinin tanımına geçmeden önce modern psikoloji tarihi bağlamında kısa bir betimleme yapmak gerekirse, pozitif bir sosyal bilim dalı olarak psikolojinin kabul edilmesi ile din psikolojisinin ortaya çıkışının eş zamanlı olduğu bilinmektedir. Nitekim psikolojinin kurucusu olarak kabul edilen Wundt'tan bugüne kadarki geçen süreçte, psikolojinin öncü isimlerinin çoğu din fenomeniyle ilgilenmiş ve bu konuda kendi teorilerini ileri sürmüşlerdir (Düzgüner, 2017: 143).

Modern psikoloji tarihi bağlamında *psikanaliz* ekole göre, bireyin davranışlarının yalnızca bilinçaltının analizi yoluyla açıklanabileceği ileri sürülmektedir (Peker, 2019: 49). Birey, toplumla iç içe yaşadığından dolayı toplumsal baskılara maruz kalabilmektedir. Bu nedenle de cinsel ve saldırganlık enerjilerini rahatça boşaltamayıp psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir. Sonuç olarak bireylerin, tatmin edilmeyi bekleyen isteklerini bastırmaları, başta çeşitli nevrozlar olmak üzere pek çok psikolojik rahatsızlığa da sebep olmaktadır (Ayten, 2017: 45-46).

Bunun yanı sıra *davranışçılık* ekolü, araştırılmaya değer görülen ve araştırılması gereken tek şeyin, uyarıcıya bir tepki olarak gözlemlenebilen davranışlar olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu nedenle birey aklını, duygularını, her türlü bilişsel ve zihinsel süreçlerini bilimin dışında tutar (Budak, 2021: 186). Davranışçı ekolü savunanlar, psikolojideki tek bilimsel yöntemin gözlemlenebilen ve ölçülebilen davranışları incelemek olması gerektiğini savunurlar (Köse & Ayten, 2016: 13).

Modern psikolojideki *hümanist psikoloji* ekolüne göre ise bireyin dış görünüşüne bakılarak davranışlarını yorumlamanın mümkün olmadığı, onun cansız bir nesne değil dinamik bir varlık olduğunun altı çizilmiştir (Maslow, 2001: 60). Psikolojide yaygın olarak bilinen iki farklı bakış açısından birini Freudcu yaklaşım oluştururken diğerini ise davranışçı görüş oluşturmaktadır. Hümanistik yaklaşım ise bu iki yaklaşımdan, bireylerin kendi eylemlerinden büyük oranda sorumlu olduğunu varsayması noktasında ayrılmaktadır (Schultz & Schultz, 2002: 604). Dolayısıyla hümanistik yaklaşım, davranışçılığı dar ve yapay olduğu, psikanalizi de sadece nörotik ve psikotik bireyleri çalıştığı için eksik bularak

eleştirmektedir. Şu ana kadar birey doğasının ihmal edilen gelişimsel taraflarını kendisine çalışma alanı seçmesi sebebiyle hümanistik ekol, modern psikoloji tarihinde üçüncü güç olarak adlandırılmaktadır (Kızılgeçit, 2021: 22).

Modern psikoloji tarihinin ilk dönemlerindeki psikologlar, bireyi karmaşık bir yapıdan ibaret görerek, bireyin manevi yönüne karşı uzak bir tutum sergilemişlerdir. Ancak modern psikolojinin oldukça uzun bir dönem uzak durduğu manevi ve dinsel gelenekler, bireylerin giderek artan ilgi ve merakını içeren, hakkında farklı çalışmaların yapıldığı önemli metafizik olgular olarak kendini göstermiştir (Oliver, 2009: 3). Bu süreç içerisinde maneviyatın, bireyin ihmal edemeyeceği bir metafizik yönü olarak görülmesi, transpersonel psikoloji ekolünün ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Atak, 2021: 73).

Modern psikoloji tarihinde davranışçılık, psikanaliz ve hümanist psikoloji ekollerinin ardından ortaya çıkan *transpersonel / ben-ötesi psikoloji* ekolü, psikolojideki dördüncü gücü ifade etmektedir. Transpersonel yaklaşım bireyi, bir bütünün parçaları olarak kabul etmektedir. Buna göre bu ekolün amacı, bireyin sezgisel ve rasyonel yönlerini birleştirerek bireyi daha kapsayıcı bir yaklaşımla tanımlamaktır (Köse & Ayten, 2016: 15). Transpersonel psikoloji ekolünün temellendirilmesinde ise hümanistik ekolün kurucularından olan Maslow'un düşünceleri önemli bir yere sahiptir. Bireyin aşkın bir varlık olduğu ana fikriyle ortaya çıkan bu ekolün diğer yaklaşımlardan en önemli farkı ise bireyin psikolojik rahatsızlıklarına odaklanmak yerine, onun aşkınlığının ve potansiyelinin sonsuzluğunu araştırmayı hedeflemesidir. Dördüncü güç olarak transpersonel ekol, aşkın bilinç hallerinin de bilinçaltı kadar psikolojinin araştırma konusu olduğunu savunmuştur (Göcen, 2020: 118).

Yukarıda kısaca betimlenen modern psikoloji tarihinde önemli yere sahip olan ekoller bağlamında bakıldığında, nefis psikolojisinin transpersonel psikoloji ekolü altında spesifik olarak teolojik doktrine bağlı mistik bir yönelimi olan yerli bir ekol olduğu söylenebilir. Bu kapsamda İslam mistisizmi ekseninde nefis psikolojisi düşüncesinin oluşmasında birtakım tarihsel gelişmeler etkili olduğu görülmektedir. Sufilerin kozmik alanın hekimleri olarak görülmesi, bir psikoterapi yöntemi olarak tasavvufi öğreti ve pratiklerin kabul görmesi, transpersonel psikoloji için önemli bir isim olan Robert Frager'in İslam tasavvufu merkezinde çeşitli çalışmalar yapması, örnek gelişmeler olarak gösterilebilir (Atak, 2021: 74).

Yukarıda konumlandırılan bağlam çerçevesinde, sâfi psikiyatrist Dr. Mustafa Merter'in ekol kurucusu olduğu nefis psikolojisinin İslam tasavvufu yorumunu önceleyen yerel bir yaklaşım olduğu bilinmektedir.

Dolayısıyla nefis psikolojisi, İslam'ın teolojik metinlerinin yanı sıra İslam tasavvuf anlayışı ile terminolojisinden faydalanılarak bireyi derinlemesine anlamayı hedefleyen bir psikoloji ekolüdür. Tasavvuf ve psikolojinin kesişimsel alanında ortaya çıkan bu ekol, psikolojik bakış açısıyla İslam mistisizminin terminolojisini kullanarak bireyi betimler. Modern psikoloji tarihi açısından ise dördüncü güç olarak ortaya çıkan transpersonel psikolojiyle de yakın görülmektedir (Göcen, 2020: 38). Bu nedenle nefis psikolojisi; bireyi *kalp*, *nefs* ve *ruh* şeklinde bir bütün olarak açıklayan ve bireyin içindeki bütünsel öze ulaşmasını hedefleyen bir yaklaşım olarak tanımlanabilir. Nefis psikolojisi, teolojik kaynaklarını ise İslam'ın kutsal kitabı Kur'an-ı Kerim'den ve İslam peygamberi Hz. Muhammed'in (sav) hadislerinden almaktadır (Atak, 2021: 103).

Psikanaliz ekolü perspektifinden bakıldığında S. Freud'un bireyi, özünde kötülük olan bir buzdağı metaforuyla tanımlayarak kötümser bir varlık biçiminde betimlediği görülür. Bu çerçevede nefis psikolojisi ekolüne göre ise *nefs*, kendi kendini düzeltme gücüne sahip, yarı bağımsız, fitri bir yapı şeklinde ifade edilmektedir. Aynı zamanda bu yapının kendi içerisinde bir dinamizme sahip olduğu belirtilmiştir. Bu yapıyı, çok katlı bina metaforuyla aktaran ekol kurucusu Merter'e (2019) göre; nefis, dikey olarak sonsuz katlara sahip olan bir gökdelen gibi betimlenebilir (Merter, 2019).

a.b. Amacı

Modern psikoloji ve psikiyatri çalışmaları, -her geçen gün artan gelişmelere rağmen- modern bireyi tanıma konusunda hala yetersiz kalmaktadır. Bu nedenle bireylerin gün geçtikçe artan nevrotik sorunlarla başa çıkmaya çalıştıkları görülmektedir. Dolayısıyla modern bireyin bu genel psikolojik durumundaki kötüleşme, psikolojideki ve psikiyatrideki ilerlemenin aksine düşüş yönünde bir eğri çizmektedir. İşte tam da bu noktada, rasyonel ve maddiyatçı tarafının yanı sıra sezgisel ve maneviyatçı bir tarafının da bulunduğunu dikkate alarak bireyi aslına/fitratına uygun ve sağlam temellere dayalı olarak betimleyen bütüncül perspektifli bir psikoloji ekolüne ihtiyaç duyulmaktadır. Nefis psikolojisi, bireyin doğasını nefis, kalp ve ruh bağlamında açıklayarak içindeki öze ulaşmasını amaçlayan yerli bir ekol olarak ortaya çıkmıştır.

Modern psikoloji ekollerine bakıldığında, *psikanaliz* ekolün kurucusu olan Freud'un düşüncelerinde genel olarak indirgemeci bir yaklaşım görülmektedir. Özellikle dini, bazen bir obsesyon olarak görürken bazen çocukluktan gelen arzuların bir tatmini, bazen de bir yanılsama olarak ifade ettiği bilinmektedir (Köse & Ayten, 2016: 32). Bunun yanı sıra *hümanist* yaklaşım ise birey iradesinin önemi, sahip olduğu potansiyeller ve bunların gelişimi gibi konularla ilgilenmiştir (Göcen, 2020: 126). Öte yandan

transpersonel psikoloji de, her bireyin derinliklerinde daha yüce/aşkın bir yönün olduğuna inanarak bireyi, sonsuz gelişme potansiyeli olan bir varlık olarak kabul etmektedir (Özdoğan, 2011: 6). Tüm bunların ötesinde *nefs psikolojisi* ekolünün insana yaklaşım tarzı ise maddi ve manevi olarak her iki yönünü de ele alması nedeniyle bütüncüdür. Adı geçen bu ekolde, insan doğasını bir bütünlük içerisinde anlayabilmek için de İslam tasavvufunda yer alan *nefs, kalp ve ruh* kavramları önem arz etmektedir. Özellikle modern psikoloji biliminin inceleme alanına sokmadığı *kalp ve ruh*, yerli bir ekol olan *nefs psikolojisi*nde etkin ve önemli bir işleve sahiptir (Atak, 2021: 79).

Nefs psikolojisine göre birey, üst bilinçdışıyla temasa geçtiğinde “Allah göklerin ve yerin nurudur. Allah’ın nuru, içinde kandil bulunan bir oyuktan yayılan ışığa benzer. O kandil ki, sırça fanus içindedir; o fanus ki, sanki inci gibi parlayan bir yıldızdır” (Kur’an-ı Kerim, Nur Suresi: 24/35) ayetindeki müjdeye bizzat tanıklık etmektedir. Bu üst âlemin de kendine göre aşamaları ve tabakaları bulunmaktadır. “Şüphesiz ki siz halden hale geçeceksiniz” (Kur’an-ı Kerim, İnşikak Suresi: 84/19) ayeti buna işaret etmektedir. İslam dininin kutsal kitabı olan Kur’an-ı Kerim’de bu aşamalardan yedi varoluş derecesi olarak bahsedilmekte ve her bireyin, bu aşamaların özelliklerini belirli bir düzeyde yaşayabildiği vurgulanmaktadır (Atak, 2021: 75).

Modern psikolojinin belirttiği bilinçdışı, bireysel bilinç dışına karşılık gelmektedir. Nefs psikolojisindeki iki kutuplu nefis yapısı gereğince bireysel bilinçdışı, *en aşağılık derece/esfel-i sâfîlîn* ve *en güzel derece/absen-i takvîm* alanlarına göre iki farklı yapıda kendini gösterir. Alt bireysel âleme alt bilinç dışı, üst bireysel âleme üst bilinç dışı denir. İslam mistisizminde *misal âlemi* yani, genel çerçevede maddi dünya ile ruhlar âlemi arasında bulunan, hem her iki âlemin özelliklerini taşıyan hem de her iki âlemi kuşatan bir ara form olarak ifade edilen üst bilinç dışının bireysel kanıtı ise *sadık rüyalar*dır (Merter, 2016a: 44).

Nefs psikolojisinin temel insan yaklaşımına göre, insan en güzel şekilde yaratılmış sonrasında aşağı âlem olarak görülen dünyaya indirilmiştir. İnsanın bu aşağıya iniş süreci ise nefis basamaklarının alttan girişi sayılan ve ‘kötülüğü emreden ve bundan zevk alan nefis’ anlamına gelen *nefs-i emmâre* katına kadar düşebilmektedir. Burası, birey için sıkıntılı bir yerdir. Burada ilahî uyarılara uyulmazsa nefis-i emmârenin de alt katlarına, yani *gölgeler* alanına iniş de söz konusudur. Buradaki inişin temel nedeni ise ‘nefsin öfke ve şehvet gibi kötü duygulara meyletmesi’ anlamına gelen *hevaya* uymaktır (Merter, 2020: 15).

Nefs psikolojisine göre bireyin korkması gereken en önemli şey kendi egosudur (Helminski, 2006: 77). Egonun etkisinde kalan bireyde,

tatminsizlik ve doyumsuzluk duygusu meydana gelmektedir. Deikman (2008), bu tatminsizliğin neden olduğu duyarsızlaşma sonucu kim olduklarının farkında olamayan bireylerin psikolojik açıdan hasta olduklarını söylemiştir (Deikman, 2008: 129). Modern psikoloji ekolleri, bireyde güçlü bir ego inşa etmeye çalışırken aslında pozitif anlamda bireyin benliğini geliştirmeyi hedeflemektedir. Nefs psikolojisinde ise bireyin nihai hedefi, bireyin benliğinin bütünüyle Allah'a yönelmesidir. Yani bireyin yaratıcısı olan Allah'la bir olmak, egonun ortadan kalkmasını ve bencil nefsten uzak durulmasını gerektirmektedir (Atak, 2021: 81).

Yukarıda, İslam teolojisi ve tasavvufu kaynaklarından beslenen ve İslam psikolojisi ve mistisizmiyle ilişkilendirilen nefs psikolojisinin amaçları kapsamında kuramsal arka planı betimlenmiştir. Söz konusu bu arka plan dikkate alındığında, adı geçen bu ekolün birçok amacından söz edilebilir. Ancak genel olarak en temel amacı, aynı zamanda fonksiyonelliği açısından manevi danışmanlık ve rehberliğin *geliştirme* türüne karşılık gelebilecek ve daha çok *rehberlik* boyutunu öne çıkaran amacıdır. Sözü edilen bu amaç da bireyin içsel dünyasını ve ruhsal gelişimini anlamaya odaklanarak idealize edilen ve onun 'sözleri doğru, işleri iyi, ahlâkı güzel, mârifet sahibi, yani eşyayı ve ondaki hikmetleri gereği gibi bilen tam ve ergin insan' anlamına gelen *kâmil insan* modeline yükselmesini sağlayacak teorik ve pratik bilgi birikimini aktarmaktır, şeklinde betimlenebilir.

a.c. Terminolojisi

Yerel bir psikoloji ekolü olarak nefs psikolojisi, modern psikoloji terminolojisine kendi semantik bağlamı kapsamında aşağıda betimlenen bazı yeni kavramlar getirmiştir. Sözü edilen bu teknik kavramlar ise şunlardır:

(i)-*Nefs*: Bireyin özü, kendisi, kötü huyların ve arzuların yeri olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bireyin içgüdü mekanizmasının, fizyo-psikolojik ve sosyo-psikolojik açıdan nitelendirilebilecek tüm eğilimlerine verilen genel isimdir (Kızılgöçer, 2021: 76). Nefs psikolojisi ekolünde nefis, '*psyche*' veya '*soul*' kavramının yerine kullanılıyor olsa da aslında semantik anlam içeriği açısından sözü edilen bu kavramlardan daha derin bir anlam ifade etmektedir. Bireyin doğasındaki hakikati anlayabilmek için derinlemesine bir nefis yapısı modelinin sunulması gerekmektedir. Nefs, bir ülke gibi düşünülürse, bu ülkenin haritası çıkarılmalıdır. Ekol kurucusu Merter'e (2016b) göre ise oluşturulan bu harita sayesinde son yıllarda görülen depresyon, anksiyete, narsisizm ve bağımlılık gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklara karşı daha kolay çözüm üretilebilir (Merter, 2016b: 116).

(ii)-*Hâl*: Duygu kavramıyla eş anlamlı gibi görünse de hal, bilinç durumunda daha kalıcı bir farklılık oluşturmaktadır. Bir nefis katında gerçekleşen özel bilinç durumları şeklinde de ifade edilebilir. Haller, sıradan ve latif hâller olmak üzere temelde iki kategoriye ayrılabilir. Bunlardan sıradan hâller; modern psikolojide ifade edilen sevgi/nefret, öfke/sükûnet, hayranlık/kıskançlık, korku/emniyet gibi duygularla eş değerdirler. Örneğin; öfke hâli ve öfke duygusu ifadeleri aynı anlamda kullanılabilir. Sıradan duygulara oranla hâl, ya bu sıradan duygunun letâfet kazanmış halidir ya da belirli bir nefis katında yaşanmayan veya hissedilmeyen bir duygunun, nefis katlarında yukarıya doğru yükseldikçe daha önceleri hiç yaşanmamış bir şekilde ortaya çıkmasıdır (Merter, 2014: 193). Hâl terim olarak, kalbe gelen bir his, heyecan ve anlam olarak da ifade edilebilir. Birey, bir hâl yaşadığında onu iradesiyle ortadan kaldıramamakta ve bir hâl bürünemediğinde ise bunu zorla kazanamamaktadır. Bireyin herhangi bir kasıt ve istek olmadan yaşadığı sevinç-hüzün, rahatlık-sıkıntı, şevk-dert gibi duygu durumları hal olarak isimlendirilir (Ayten & Düzgüner, 2022: 90).

(iii)-*Değişik bilinç hâlleri*: Normal uyanıklık veya uyku durumlarından farklı olan hipnoz, zihin açıcı, meditasyon vb. bilinç durumları için kullanılan bir terimdir (Budak, 2021: 190). Bilinçte iz bırakan ve sabitleştikleri takdirde farklı bilinç durumlarına sebep olan bilinç dalgalanmalarına denir. Farklı bilinç durumu, sabitleşmiş bir durumu tasvir ederken değişik bilinç hâli, sistem içindeki önemli bir değişikliğe karşılık gelmektedir. Tasavvufi açıdan bakıldığında, sabitleşmiş bilinç değişikliğine hâl denir. Bu hâl sabitleştiği takdirde ise makama dönüşmektedir (Merter, 2021: 108-110).

(iv)-*Farklı bilinç durumları*: Olağan bilinç durumlarından belirgin şekilde farklı bir psikolojik işlevsellik durumudur. Farkındalık, duygu, duygulanım ve gerçeklik algısı gibi durumlara ve bellekte başkalaşımına yol açmaktadır. Farklı bilinç durumlarına, evrenle bir olma veya sınırsızlık gibi deneyimler örnek verilebilir (Karakaş, 2017).

(v)-*Günlük alışılmış bilinç durumu*: Sıradan yaşanan ortak gerçekliği ifade eder. Sabah uandıktan sonra oluşan bilincimizi temsil eder. Bu uyanıklık bilinci, gün boyu küçük farklılıklar gösterse de gece yatana kadar kendi dengesini korur; birey de onun aracılığıyla günlük rutin hayat pratiklerini sürdürür (Merter, 2021: 84).

(vi)-*Can/Hazret-i insan potansiyeli*: Nefs psikolojisindeki hazreti insan/can, her bireyde potansiyel olarak var olan en yüce makamı ifade etmektedir. Bu tanıma ise İslam dininin kutsal kitabı Kur'an-ı Kerim ve hadislere bakılarak ulaşılabilir. Özellikle Kur'an-ı Kerim'deki 'Tîn Suresi

4.-5. ayetler ile Sâd Suresi 72. ve Bakara Suresi 30.' ayetleri buna örnek olarak gösterebilir. İnsanın İslam fıtratı üzerine yaratıldığı hadisinden de yola çıkılarak bireyin Allah'ın iradesine uyma, dolayısıyla da 'can vilayetine' geçme yeteneğini doğuştan taşıdığı belirtilebilir (Merter, 2014: 147). Canın veya bedenin özünde yanlış bir yön bulunmamaktadır. Ancak bu birleşimden oluşan sürecin doğru yoldan sapabileceği belirtilmektedir. Dolayısıyla can, manevi kaynağından uzaklaşıp bedene girdiğinde nefis şekillenmeye başlamaktadır (Frager, 2021: 93).

(vi)-*Bilinçdışı veya bilinçdışı kategorileri*: Bilinçdışı, bireyin kendinde olmaması, yaptıklarının ve yaşadıklarının farkında olmaması anlamına gelmektedir. Bu alan, ayrıca bilince ulaşmayan temel yaşamsal dürtülerin de kaynağıdır. Bunlar bilince açık olmasa da bilinçli düşünce ve davranışlar üzerinde dinamik bir etkiye sahiptir (Budak, 2021: 128). Nefs psikolojisi ekolü ise bilinçdışını 'alt bilinçdışı, orta bilinçdışı, kolektif bilinçdışı ve üst bilinçdışı' olmak üzere dört temel kategoriye ayırarak araştırmaktadır (Merter, 2014: 117).

a.d. Bağlamı

Modern psikoloji tarihi bağlamında Batı'da hümanist ve transpersonel psikolojiyle kendini gösteren maneviyat yoğunluklu psikoloji çalışmaları, özelde nefis psikolojisinin sadece bir kısmını oluşturmaktadır. İslam düşünce tarihine bakıldığında ilk İslam psikologları, insan psikolojisi için *nefs* kavramını kullanmışlardır. Dolayısıyla daha zengin bir içeriğe sahip olan nefis, Batı'daki psikoloji bilimine adını veren *psyche* ile aynı anlamda kullanılamaz. Sözü edilen bu yerli ekol, nefis kavramının *psyche* kavramından daha derinlikli ve kuşatıcı semantik anlamı sebebiyle, ekol kurucusu olan Merter tarafından *nefs psikolojisi* şeklinde isimlendirilmiştir (Göcen, 2020: 38).

Nefs psikolojisinin bireyi anlama biçimi bütüncüldür. Bu ekole göre bireyin doğası *nefs*, *kalp* ve *ruh* bütünlüğü içerisinde uyumlanabilir. Dolayısıyla bireyi anlamak için nefsin yapısını betimlemek ve açıklamak önemlidir (Atak, 2023: 70).

Kelime anlamı olarak Arapça *n-f-s* kökünden türeyen; 'ruh, can, akıl, beden, ceset kan, izzet, istek, bir şeyin cevheri, bir şeyin varlığı ve hakikati' anlamlarına gelen (Karagöz, 2007: 522) nefis; İsfehâni'ye göre 'ruh, can, hayat, hayatın ilkesi, nefes, varlık, zât, insan, kişi, heva-heves, kan, beden, bedenden kaynaklanan geçici arzular' anlamına gelmektedir (İsfehâni, 2017: 818). İslam sûfizmde ise bireyin sahip olduğu kötü özellik ve eğilimleri belirtmek için kullanılmaktadır. Kendi içerisinde dikey biçimde aşamaları olan nefsin en aşağı düzeyi, bireyi felakete götüren güç olarak

görülür (Frager, 2009a: 70). Nefs kavramı, ‘kendini bilen Rabbini bilir’ hadisi temel alınarak bireyin kendi özünü fark edip benlik gelişimini tamamlamasında geçirdiği aşamaları kapsayan ve modern psikolojideki benlik kavramına benzeyen dinamik bir yapıdır (Atak, 2021: 104).

Nefs kavramını benlik olarak açıklayan Jung’a göre, benlik ile ben (ego) arasında bir ilişki bulunmaktadır. Ben (ego), bilincin öznesi konumundadır. Bu sebeple bilinç ve bilinçdışının ortasında yer alır. Ruh ise bilinç ve bilinçdışını kapsamaktadır (Jung, 1997: 40). Benzer şekilde nefsi kişilik, kendilik, kişiliğin gelişim evreleri şeklinde de incelemek mümkündür (Sayar, 2008: 23). İslam psikoloğu Necati’ye göre çağdaş psikologlar, kendilerini nesnel araştırma ve gözlemlerle sınırlandırdıklarından dolayı nefis üzerinde yeterli düzeyde araştırma yapamamışlardır. Bundan dolayı psikoloji yerine davranış bilimi ifadesi kullanılmıştır. Çünkü modern psikoloji, deney ve gözlemin zor olduğu *nefs* yerine doğrudan bireyin davranışlarını incelemektedir (Necati, 2017: 15).

Nefs psikoloji ekolünde, nefis kelimesinden sonra gelen bir diğer önemli kavram da *kalptir*. Kalp, bireyin hakikati ve içeriği anlamına gelmektedir. Bireyin algılayan, bilen ve tanıyan yönünü vurgular. İslam teoloğu Uludağ’a (2016) göre İslam teolojisinde kalp, bireyin davranışlarından sorumlu tutulur (Uludağ, 2016: 40). Merter’e (2014) göre beş duyu aracılığıyla beyine ulaşıp fikir dalgaları oluşturan veriler, manevi içerikli kalbe vardığında ilahi bilgilerle buluşarak yarım kalmış daire tamamlanır ve birey, böylelikle eşyanın ve insanın hakikatine ulaşır. Bu noktada nefis psikolojisine göre bireyin esas *bilgi işlem merkezi* beyin değil, *manevi kalptir*. Manevi kalp, aynı zamanda asıl haz sistemidir. Dolayısıyla beyin sapında bulunan ve dopamin hormonu salgılayarak bireyin haz almasını sağlayan haz sistemi ikincil bir öneme sahiptir (Merter, 2014: 591-596).

Nefs psikolojisinin taşıyıcı kavramlarından biri olan *ruh* ise sözlükte; ‘gitmek, geçmek, havanın rüzgârlı olması, geniş ve ferahlık verici şey’ anlamlarına gelen revh kökünden türemekte olup terim olarak, ‘canlılarda hayatı sağlayan unsur’ şeklinde tanımlanmaktadır. Kendisinin bir bölümünü oluşturan ve devamlılığını sağlayan nefes anlamında da kullanılmaktadır (İsfahâni, 2017: 420).

Öte yandan Bruno (2001), psikolojinin bir doğa bilimi olduğunu ileri sürmektedir. Ona göre doğa bilimi anlayışıyla ruhsal anlayışları irdeleyerek onları kontrol etmek söz konusu değildir. Psikoloji sözcüğünün kökünde yer alan *psyche* kelimesi, Latince *ruh* anlamına gelmektedir. Bu şekliyle bir bilim dalı olan psikolojiye, *ruh bilimi* anlamını da kazandırmaktadır (Bruno, 2001: 9). Ben-ötesi kavramıyla bir aşkınlık arayışında olan transpersonel

psikoloji yaklaşımı, bedenden öteye geçerek ruhu inceleme alanına dâhil etmiştir. Böylece ruhun gizli kalan kısmını inceleyemeye çalışan modern psikoloji bilimi, nefis psikolojisi ekolüyle ruhu anlamada İslam tasavvufunun ortaya koyduğu derin bilgi birikiminden de yararlanabilme imkânını yakalamıştır (Atak, 2021: 196).

Yukarıda verilen eklettik kuramsal bilgiler kapsamında, nefis psikolojisinin bağlamı dikkate alındığında, bireyin sadece kişisel benliğiyle ve deneyimleriyle sınırlı olmayan, daha geniş bir insan deneyimi içindeki derin, anlamlı ve manevi boyutları anlamaya çalışan yerli bir psikoloji ekolü olduğu söylenebilir. Adı geçen bu yerli ekol, geleneksel Batılı psikolojik yorumları ve çerçeveleri aşarak, bireyin sadece zihinsel, duygusal ve fiziksel düzeyde değil, aynı zamanda ruhsal ve aşkın boyutlarda da var olduğunu kabul etmektedir.

Nefis psikolojisi ekolü, bireyin kendi kişisel sınırlarını aşarak, kendini aşan aşkın bir bağlamda deneyimlemesini ve anlamasını amaçlamaktadır. İslam teolojisi ve sufizmine dayalı olarak geliştirilen bu yerli ekole göre, İslami pratikler, uygulamalar ile derinlemesine manevi ve mistik deneyimler gibi farklı yollarla bu deneyim gerçekleştirilebilir. Dolayısıyla bu psikoloji ekolü, bireyin gelişimini sadece bireysel değil, aynı zamanda metafizik boyutun eşlik ettiği evrensel ve kolektif bir perspektifle de ele almaktadır.

Nefis psikolojisinin bağlamı kapsamında ilgilendiği ana temaları arasında şunlar sayılabilir: (i) *Maneviyat*; bireyin ruhsal gelişimi ve manevi deneyimleri üzerinde odaklanır; (ii) *insanın potansiyeli*; bireyin sınırlarını aşma ve nefis aşamalarında dikey olarak yükselip daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşma potansiyelini vurgular; (iii) *evrensel bağlantı*; bireyin, diğer insanlarla, doğayla ve evrenle olan aşkın bağlantılarını önemser; (iv) *aşkın/mistik deneyimler*; örneğin; mistik ve zirve deneyimler gibi sıra dışı ve dönüştürücü deneyimleri içerir; (v) *holizm*; bireyi sadece tekil bir birey olarak değil, Allah ile dinamik bağı olan kulluk bilinci ekseninde ve aynı zamanda toplumsal ve evrensel bir varlık olarak ele alır.

Yerli bir ekol olarak nefis psikolojisi, bireyin yaşamının anlamını dinamik biçimdeki Allah-kul bağlanmasını dikkate alarak derinlemesine anlamaya yönelik bir yaklaşım sunar ve geleneksel psikolojik modellerin ötesine geçerek birey bilincinin daha geniş ve derin boyutlarını keşfetmeyi ve deneyimlemeyi amaçlar.

a.e. Tarihçesi

Nefis psikolojisinin tarihsel temellerine bakıldığında zaman, Müslüman bilim insanlarının ve özellikle İslam düşünürleri ile İslam psikologlarının

ve İslam sufilerinin alana dair yaptığı çalışmaların önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. İslam dünyasında birey doğasına yönelik oluşan ilgi, çok eski zamanlardan itibaren kendini göstermiştir. Bunlara örnek olarak; Gazâlî'nin Skinner'den yüzyıllar önce *şartlı refleks teorisini* ifade etmesi, İbn Arabî'nin Jung'tan yaklaşık sekiz yüz yıl önce kolektif bilinçdışı ve arketip gibi kavramlara *ayân-ı sâbite* tanımıyla işaret etmesi, Mevlana'nın Mesnevisinde psikoloji biliminin henüz yeni farkına vardığı gerçeklere metaforik bir anlatımla değinmesi, İbrahim Hakkî'nin Marifetname isimli eserinde fizyolojik ve psikolojik tespitlere yer vermesi, Abdürrezzak Kâşânî'nin yorumlarında modern psikolojinin birey imgelemine açacak şekilde fitrata uygun insan tanımları yapması gösterilebilir (Atak, 2021: 82).

Psikoloji ve nefse yönelik çalışmaları, daha sonraki dönemlerde Kindi, Belhi, Muhasibi ve Ebu Bekir Razi gibi isimlerin eserlerinde de görmek mümkündür. Örneğin; Gazali; *kalp, nefis ve ruh* gibi psikolojik kavramları açıklarken bireydeki temel arzu ve eğilimler hakkında ayrıntılı bilgi vererek sistemli davranışlara göre dini ve ahlaki çıkarımlarda bulunmuştur. Ona göre aşkın yüceliğe ancak, akıl vasıtasıyla doğal dürtü ve isteklerin kontrol altına alınması sonucu ulaşılabilir (Hökekleli, 2006: 414).

İslam mistiği Mevlana'nın Mesnevisinde Kur'an-ı Kerim'in nefis, ruh ve kalple ilgili ayetleri yorumlanmakta ve 'Aziz dost! Sen tek bir kişi değilsin, sen bir âlemsin! Sen derin ve çok büyük bir denizsin. Ey insan-ı kâmil! O senin muazzam varlığın belki dokuz yüz kattır; dibi kıyası olmayan bir denizdir. Yüzlerce âlem o denizde gark olup gitmiştir' (Mevlana, 2007: 302-303) ifadesiyle hem bireyin yaratılışındaki mükemmellik vurgulanmakta hem de bireyi *çok katlı binaya* benzeterek nefis psikolojisinin temel noktalarından birine işaret edilmektedir. Bu verilen tarihsel örneklerden de hareketle nefis psikolojisinin temelinde, İslam teolojisinin kaynaklarından Kur'an-ı Kerim, hadis ve tasavvufun olduğu ve modern psikoloji yaklaşımlarına göre daha geniş ve zengin bir içeriğe sahip olduğu görülmektedir.

Nefis psikolojisi ekolünün temel aldığı psiko-spiritüel yaklaşımın güncel en önemli temsilcileri ise Frager, Wilcox, Merter ve Lee'dir (Atak, 2021: 97). Bunlardan aynı zamanda İslam mistiği ve psikolog olan Robert Frager, Amerika'da *Ben-ötesi Enstitüsünü* kurmuş, 1982 yılında İslam mistisizmiyle tanıştıktan sonra nefis psikolojisine yönelmiştir. Amerika'da nefis psikolojisi merkezli psikoterapileri yürütmekle beraber nefis ve tasavvuf psikolojisi üzerine yüksek lisans ve doktora düzeyinde dersler vermektedir (Frager, 2009b: 3). Frager'a (2009) göre nefis psikolojisi, bireyin gelişimini sağlayan bir yaklaşımdır. Her bireyin derinliğinde

bulunan potansiyeli ortaya çıkarabilmesi için normal düzeyde bir psikolojiye sahip olması gerektiğini belirten Fregar'e göre bunun için de bireyde sağlam bir nefis anlayışı ve kulluk bilincinin gelişmesi önemlidir. Bu noktada bireyin manevi gelişimini de hedeflediği için nefis psikolojisi, modern psikoloji yaklaşımlarının da ilerisine geçmektedir (Frager, 2009b: 13-14).

Öte yandan Wilcox'a (2001) göre nefis psikolojisi, bireyin ruhunu iyileştirme ve doğuştan gelen üst düzey beceri ve yetenekleri kazanmasının bir yolu olarak görülmektedir. Ona göre, nefis psikolojisi modern psikoloji ekollerinin cevaplayamadığı 'kâmil/olgun insan nasıl gelişir?' ve 'mükemmel toplum nasıl kurulur?' gibi bireyin benlik ve yaşam amacına ilişkin sorularına cevap vererek bir çıkış yolu göstermektedir (Wilcox, 2001: 238).

İslam sufizminin etkisiyle gerçekleşen manevi dönüşüm ve gelişimin, Jung'un temel kuramında bahsedilen *bireyselleşmeye* çok benzediği görülmektedir (Lee, 2017: 7). Lee (2017), nefis psikolojisi ile modern Batı psikolojisi arasındaki temel farkı şu şekilde belirtir: Modern Batı psikolojisi sistemli, planlı ve bireysel bir yapıdadır. Bu nedenle birey yaşamına ilişkin pek çok bilinmezliği önceden ön görüp garanti altına almaya çalışmaktadır. Nefis psikolojisinde ise bireyin yaşadığı manevi gelişimsel yolculukta üst bir irade etkin olup rehber eşliğinde bu gelişimsel süreç yürütülmektedir. Modern Batı psikolojisi, çıkılan her yolculukta başlangıçtan varış noktası ve hedefe nasıl ulaşılacağına bilinmesi gerektiğini belirtir. Nefis psikolojisinde ise bu durumun, tamamen bireyin iradesiyle tercih ettiği bir yolculuk olmayıp, bu yolu tek başına yürümeyip bir rehber eşliğinde yürüdüğüne dikkat çekilmektedir (Lee, 2017: 39).

Tıp ve psikiyatri eğitimini aldığı İsviçre'den Türkiye'ye dönüşünde ben-ötesi psikolojinin öncülüğünü yapan sufi psikiyatr Merter, ilerleyen süreçteki alana dair çalışmalarını, temelinde İslam mistisizmi olacak şekilde nefis psikolojisi şeklinde isimlendirmiştir. Psikiyatr Merter (2016), bireyin doğasının incelenmesi konusunda Batı'daki çalışmaları takip etmenin önemli olduğunu ancak bu bilgilerin mutlaka İslam teolojisinin temel kaynakları olan Kur'an-ı Kerim ve hadislerin filtresinden de geçirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca modern psikolojide yer alan *ruh* kavramı yerine İslam sufizmindeki *nefis* kavramını kullanmanın daha holistik bir yaklaşım olacağını ifade etmektedir (Merter, 2016b: 117).

b. Nefis Psikoterapisi

b.a. Tanımı

Klinik psikoloji ve psikiyatri bağlamında *psikoterapi*; en genel anlamıyla akıl hastalıklarının, ruhsal rahatsızlıkların, davranış bozukluklarının vb. tedavisi veya semptomlarının hafifletilmesi amacıyla kullanılan her türlü bilişsel ve davranışsal teknikler olarak tanımlanmaktadır. Dünyanın çeşitli bölgelerinde psikoterapi adı altında gerek birbirine benzer gerek tamamen zıt pek çok farklı terapi tekniği uygulanmaktadır. Psikoterapide görülen farklı içerik ve tanımlamalar, uygulayıcıların sahip olduğu ekol, benimsediği yaklaşım ve kişisel eğilimlerine göre farklılıklar göstermektedir (Budak, 2021: 602).

Modern yaşamdaki bireyler, hayatlarının belirli dönemlerinde ve geçirdikleri gelişim süreçleri boyunca içinden çıkamadıkları birtakım sıkıntı veya zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedir. Kişilerin bireysel olarak başa çıkamadığı bu gibi durumlar karşısında, çözüm olarak uzman kişilerden yardım aldıkları bilinmektedir. Çeşitli ekollerin teknikleri kullanılarak yapılabilen bu yardım ve profesyonel destekler, psikoterapi hizmetleri olarak betimlenebilir.

Sufi psikiyatr Merter'e (2021) göre ise fenomenolojik ve semantik içerik açısından seküler terapilerden daha geniş bir anlama sahip olan *nefs psikoterapisi*, 'nefsî yönden zorluk yaşayan danışanın, ruhsal ve manevi gelişim açısından daha üst konumda bulunan bir manevi danışmandan/terapistten etkin bir diyalog ilişkisi çerçevesinde profesyonel yardım almasıdır.' Aynı zamanda bu psikoterapi yaklaşımının, varoluşsal bir duruş olarak da ifade edilebileceğini söyleyen Merter'e göre derin bir insani boyuta ve potansiyele sahip olan nefis psikoterapisi, bir bakıma ruhsal ve manevi gelişime 'çağrı' olarak da düşünülebilir. Sufi psikiyatr Merter'e (2021) göre farklı bir açıdan nefis psikoterapisinin tanımı yapılacak olursa *nefs psikoterapisi*, 'nefs gelişim aşamalarında alt katların dar ve karanlık kısımlarına sıkıştığı için acı çeken danışanı, iyileşebilmesi için bir üst kata çıkartabilen terapötik yaklaşımdır.' Diğer tüm terapötik yaklaşımlarda görüldüğü üzere nefis psikoterapisine başlamadan önce de birtakım değişkenlerin terapist ve danışan iş birliğinde değerlendirilmesi gerekmektedir (Merter, 2021: 299-305).

Konuya ilişkin yukarıdaki kuramsal bilgilere ek olarak Anissian (2005) da, İslam sufizmine ilişkin pratiklerin de psikoterapi olarak değerlendirilebileceğini belirtmiştir (Anissian, 2005: 361). Bu noktada nefis psikoterapisinde, modern psikolojiyle dinamik bir ilişki içerisinde olan ve bireye farklı bakış açıları kazandıran eski maneviyat geleneklerinden, öğretilerinden ve pratiklerinden yararlanır (Atak, 2021: 199).

b.b. Amacı

Nefs psikoterapisinde üzerinde çalışılan *nefs*, çok aşamalı ontolojik bir potansiyel olarak da tanımlanabilir. Her aşamanın ayrı bir bilinç ve bilinçdışı durumu vardır. En alt nefis aşaması olan *nefs-i emmâre*, alt bilinçdışı âleminin sınırındadır. Şayet birey, Allah'ın kurallarını bozarsa, daha aşağı katlara da düşebilir. Nefs katlarında ilerledikçe karanlık azalır ve bilinçdışı yoğunluğunu kaybeder. Görüş berraklaşır, duyular keskinleşir; rasyonel akıl ile kalbî akıl buluşur. Bu üst âlem, *üst bilinçdışı* veya *misal âlemi* diye tanımlanır. Nefs psikoterapisinde kullanılan teknik bir kavram olarak *üst bilinçdışı*, nefis psikolojisinin psikoterapiye kazandırdığı yeni bir kavramdır (Merter, 2014: 555).

Hümanist psikolojinin kurucusu olan Maslow (1996), bireyin psikolojik ihtiyaçlarının biyolojik ihtiyaçlar kadar önemli olduğunu ifade etmektedir (Maslow, 1996: 162). Bireyin manevi boyutu dikkate alındığında hayatına yüklediği anlam, amaç ve inançların ön plana çıktığı görülmektedir. Bu konuda maneviyatın ise ilgi ve önem, anlam ve amaç, değer ve inanç gibi üç ana bileşen üzerine kurulduğu ifade edilmektedir (Ayten & Düzgüner, 2020: 38). Nefs psikoterapisi sürecinin uzak amacı, danışanın 'alan varoluş' durumundan, 'veren varoluş' durumuna geçmesini sağlamaktır. Dolayısıyla sufi psikiyatr Merter'e (2014) göre nefis psikoterapisindeki terapi süreci, nefsin kendini düzeltme ve bir üst basamaktaki dereceye çıkma eğilimi olarak görülmektedir. Bu nedenle bu terapi tekniğinde terapist, danışanın fenomenini yorumlama noktasında daha geri planda durmalıdır (Merter, 2014: 556).

Varoluşçu psikiyatr Geçtan'a (1994) göre birey, yaşamının bir gün sona ereceğini bilen ve hayatın anlamlı bir şekilde yaşanıp yaşanmadığı konusunda sürekli endişe duyan bir varlıktır. Bu noktada anlamlı bir yaşam sürdüremediğini düşünen birey ise kendisini kötü hissetmekte ve bu duygularla başa çıkmaya çalışmaktadır. Özellikle varoluşsal kaygı içerikli bu baskı, hayatın ileriki aşamalarında daha fazla hissedilmektedir (Geçtan, 1994: 160). Nefs yapısını ayrıntılı olarak bilmeyen ve üst katları yadırgayan klasik Batı dünyası psikolojisi, güncel alışılmış bilinç durumundaki halleri, normallik olarak algılar. Üst katlardaki halleri ise bir patoloji olarak ele alır. *Hal psikolojisi* ve *nefs katmanları* bilinmediği veya yanlış yorumlandığı için bu konuda yapılan teşhisler ve tedaviler, ciddi boşluklara ve hatalara sebep olabilmektedir (Merter, 2021: 305).

Nefs psikoterapisi bağlamında nefis yapısının topografisi, dinamiği ve aşkın bağlantısı anlaşılmaya başladıkça psikoterapi de yeni boyutlar kazanmaktadır. Bu perspektife göre *psyche* semantik olarak *nefs*e karşılık gelirken psikoterapi ise nefsin tedavi edilmesi ve nefse yönelik hizmet sunulması demektir. Merter'e (2014) göre nefsin değişik mertebelerden,

ontolojik konumlardan oluştuğu ve bundan dolayı çok katmanlı bir yapıya sahip olduğu bilindiğinden, hangi nefsi iyileştirip hangi nefse hizmet sunulacağı da, nefis psikoterapisinde üzerinde durulacak önemli teknik konulardandır (Merter, 2014: 556). Bu bilgidен hareketle yapılacak bir nefis psikoterapisinde, danışanın hangi nefis boyutuyla temas halinde olduğu bilinerek o seviyeye uygun bir yöntemle terapötik iyileştirme sunulmalıdır.

Nefis psikoterapisine ilişkin yukarıdaki söz konusu bu arka plan dikkate alındığında, adı geçen bu psikoterapi tekniğinin genel olarak en temel amacından söz edilebilir. Bu da aynı zamanda fonksiyonelliği açısından manevi danışmanlık ve rehberliğin *iyileştirme* türüne karşılık gelebilecek ve daha çok *danışmanlık* boyutunu öne çıkaran amacıdır. Söz konusu bu amaç ise danışanın çeşitli sebeplerle ruhsal yapısında ve manevi gelişiminde meydana gelen psikopatolojik bozuklukların ekolün temel öğretileri ve pratiklerini dikkate alarak iyileştirmektir, biçiminde betimlenebilir.

Öte yandan kuramsal nefis psikolojisi ekolünün pratik uygulama tekniği olarak *nefis psikoterapisi*; bireyin ruhsal ve manevi gelişimini destekleyen, fenomenolojik ve semantik zenginliğiyle öne çıkan bir terapi yaklaşımıdır. Danışanın içsel zorluklarını anlamak ve iyileşme sürecine rehberlik etmek amacıyla, profesyonel bir manevi danışman veya terapistle kurulan etkileşimli diyalogları içerir. Bu yaklaşım, danışanın nefis derinliklerinde yaşadığı zorlukları aşmasına yardımcı olarak nefsin çok katlı yapısında bir üst seviyeye çıkmasını amaçlar. Nefis psikoterapisi, yaşamın anlamına ilişkin daha çok varoluşsal problemlere aşkın boyutu katarak daha doyurucu cevaplar bulabilecek bir bakış açısıyla donatılmış olup danışanın içsel potansiyelini keşfetmesine ve manevi bir çağrıya yanıt vermesine olanak tanıyabilir.

b.c. İlişkili Olduğu Terapi Türleri

Varoluşçu psikoloji ekolünden ve *logoterapi*'nin kurucusu olan Frankl (2018), dinin psikoterapide fonksiyonel bir yanının olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla danışanın dini inancına bağlı olmasının terapi süresince kullanılmasının ve bundan tedavi esnasında yararlanılmasının olumlu sonuçlar ortaya çıkaracağını belirtmiştir (Frankl, 2018: 133).

Batı'daki psikoterapi ekolleri arasında hümanist psikolog Carl Rogers'ın *danışan odaklı terapi* yaklaşımı da etkili bir terapi tekniği olarak görülebilir. Bu teknikte terapi sürecinin sorumluluğu, danışana aittir. Rogerian terapi de denilen (Sevinç, 2020: 100) bu terapi tekniğinde danışan, 'kendiliğinden iyi, pozitif' ve 'güven duyulan' bir organizmadır. Rogers, insan olmayı; içsel ve dışsal durumlarda gelişme için yeterli olmak,

kendi dünyasında kendini algılayabilecek düzeye gelmek, gelecek adına kalıcı seçimler yapabilmek ve bu seçimlere uygun hareket etmek' şeklinde tarif etmektedir (Sert Ağır, 2010: 255).

Rogers'ın danışan merkezli terapisinde ön plana çıkan birtakım davranışlar bulunmaktadır. Bunlar *samimiyet, empati ve koşulsuz kabul* olarak sıralanmaktadır. Terapi sürecinde danışana karşı koşulsuz kabul ve sevgi gösterilir, empatik bir tavırla yaklaşılır ve danışanın kendisini keşfetmesi ve kendisini gerçekleştirmesine destek olunur. Terapi sürecine bir tür kişilik gelişimini destekleme süreci de denilebilir. Bu terapide amaçlanan şey, danışanın kendi içsel çatışmalarını keşfederek bunları çözmesi ve davranışlarını yeniden düzenleyebilme becerisi kazanmasıdır (Schultz & Schultz, 2007: 678-680).

Varoluşçu psikoterapi, danışanın varoluşundan kaynaklanan kaygıları merkeze alan dinamik bir terapi yaklaşımı olarak ifade edilmektedir (Yalom, 2011: 15). Psikolog May (2014), varoluşçu bir psikoterapi modelinin, danışanın dünyada oluşunun otantik bir yapısı ve onun yaşama getirdiği bir değişiklik olarak anlaşılmaya çalışıldığı bir yaklaşım olduğunu belirtmektedir (May, 2014: 51).

Öte yandan danışan, fobiler veya obsesif kompulsif bozukluk gibi rahatsızlıklarda diğer yaklaşımlara uygun değilse bilişsel davranışçı terapiler de etkili olabilmektedir. Bu teknikle bilinçdışı motivasyonları ve karmaşaları araştırmak yerine, davranış modelleri ve yanlış öğrenme süreçleri ortaya çıkarılır. Patolojik durumları tetikleyen etkiler aşamalandırılır ve ev ödevleri de dahil olmak üzere çeşitli uygulamalarla danışan duyarsızlaştırılır (Merter, 2014: 564).

Nefs psikoterapisi, bireyin ruhsal ve manevi gelişimine odaklanan bir terapi yaklaşımı olup -yukarıda da görüldüğü gibi- genellikle diğer terapi türleriyle de ilişkilidir. Bu bağlamda, nefis psikoterapisiyle sıkça ilişkilendirilen bazı terapi türleri şunlar olabilir:

(i)-*Gestalt terapisi*: Bütünsel bir bakış açısına sahip olan gestalt terapisi, danışanın şu anki deneyimine odaklanır. Nefs psikoterapisiyle benzer şekilde, gestalt terapisi de danışanın içsel dünyasını keşfetmeyi ve bu deneyimleri anlamlandırmayı amaçlar.

(ii)-*Varoluşçu terapi*: Danışanın varoluşsal endişeleri, anlam arayışı ve özgürlükle ilişkilidir. Nefs psikoterapisi gibi varoluşçu terapi de danışanın derinliklerine inmeyi ve anlam arayışını desteklemeyi hedefler.

(iii)-*Jungian analitik psikoterapi*: Carl Jung'un analitik psikolojisi, semboller, arketipler ve danışanın kolektif bilinçdışına odaklanır. Nefs

psikoterapisiyle benzer bir şekilde, bireyin içsel dünyasını anlamlandırmayı ve kolektif bilinçdışıdaki derinlikleri keşfetmeyi amaçlar.

(iv)-*Psikanalitik terapi*: Bilinçdışı süreçlere odaklanır ve bireyin geçmiş deneyimlerini anlamlandırmayı hedefler. Nefs psikoterapisi, psikanaliz gibi bireyin derinliklerindeki içsel süreçleri anlamak ve iyileşmeye katkıda bulunmak amacıyla kullanılabilir.

(v)-*Logoterapi*: Her iki terapi yaklaşımı da danışanın yaşamındaki anlamı bulmaya odaklanır. Logoterapi, Frankl'ın anlam arayışı teorisine dayanırken, nefis psikoterapisi, İslam teolojisi ve sufizmi bağlamında danışanın hayatındaki anlamı bulma sürecine odaklanır. Ayrıca hem logoterapi hem de nefis psikoterapisi, varoluşçu bir temele sahiptir. Danışanın varoluşsal durumu, yaşamın anlamı, özgürlük ve sorumluluk gibi temel konular her iki terapi yaklaşımında da ele alınır. Her iki terapi de bireyin bütünsel olarak değerlendirilmesini önemser. Fiziksel, psikolojik, sosyal ve manevi boyutlar göz önüne alınır.

Yukarıdaki bu bilgilere bakılarak nefis psikoterapistinin, farklı terapi ekollerini de bilmesi gerektiği sonucu çıkarılmaktadır. Bunlar yukarıda sözü edilen terapi teknikleri dışında pozitif psikoterapi ve sanat terapisi gibi daha da çoğaltılabilir. Bu terapiler arasındaki ilişki, danışanın ihtiyaçlarına ve terapistin yaklaşımına bağlı olarak değişebilir (Merter, 2014: 564).

b.d. Uygulama Protokolü

Modern yaşamdan ve seküler kültürden oldukça fazla etkilenen danışanlar için dini ve manevi uygulamaların da psikoterapi süreçlerinde yer almasının, ruhsal sağaltım tedavilerinde iyileşme oranlarını ve kalıcılığı artırdığı tespit edilmiştir (Acar & Karaca, 2019: 210). Bu doğrultuda nefis psikoterapisi uygulamalarının danışanlardaki iyi oluş haline olumlu etkileri olduğu ifade edilebilir. Sufi psikiyatr Merter (2014), psikoterapi uygulama protokolündeki başlangıç değişkenlerini *danışan farklılıkları, ilk görüşme, terapi anlaşması* ile *terapi motivasyonu* ve *niyet* şeklinde sıralamaktadır (Merter, 2014: 566-568).

Nefs psikoterapisi, akut ve kronik psikozlar dışında *depresyon, nevroz, bağımlılık, kişilik bozuklukları ve benzeri patolojik durumlar, duygu durum bozuklukları ve psiko-spiritüel krizler* için etkili olabilmektedir. Aynı zamanda bir nefis psikoterapisinde gerçekleşen ilk görüşmede dikkate alınması gereken konu -diğer terapi protokollerinde olduğu gibi- danışanın terapiye gelmesi kendisiyle yüzleşmesine de olanak sağlayacağı için doğru bir yöntem izlenmesidir (Merter, 2014: 566).

Klinik psikoloji ve psikiyatri bilimleri açısından *psikoterapi*, 'hastalıkların iyileştirilmesi veya önlenmesine yönelik her türlü tıbbi, psikiyatrik veya psikolojik uygulamanın ortak adı' olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2021: 719). Psikiyatr Merter'e (2014) göre nefis terapisti, gerçekleştirilen seans süresince danışanın öncelik durumunu belirlemelidir. Öncelikle zaman/mekân ve kişisel oryantasyonu, düşünce akışı, duyguları ifade tarzı, kullandığı dil, beden dili, giyim kuşama ve hijyen durumu izlenmelidir. Psikotik veya manik-depresif belirtiler; acil müdahale gerektiren intihar riski oluşturan depresif durumlar, kendine veya çevresine zarar verebilecek paranoit süreçler hızlı bir teşhis gerektirir. Aynı zamanda Merter, terapi anlaşması kısmı için yeterli düzeyde bir izlenim uyandırdığı takdirde danışanla bir terapi anlaşması yapılması ve danışanın planlanan terapötik süreç üzerine bilgilendirilmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. Burada zaman önemli bir konudur (Merter, 2014: 567). Bu noktada nefis psikoterapisinin terapötik prensiplerini diğer ekollerden farklı olarak İslam sufizmi terminolojisinden yola çıkarak ortaya koyması dikkat çekmektedir.

Birey, hayatın akışı içerisinde çeşitli zaman dilimlerinde birtakım zorluklarla karşılaşabilmektedir. Öznel iyi oluş, bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri doğrultusunda oluşan olumlu ve olumsuz duygu durumu ve yaşam memnuniyetini ifade eden bir kavramdır (Göcen, 2020: 47). Bu durum dikkate alındığında danışanın nefis psikoterapisine gelmesinde çeşitli nedenler etkili olabilmektedir. Kaygı, depresyon, nevroz, bağımlılık ve sosyal izolasyon bunlara örnek olarak gösterilebilir. İlk aşamada nefis psikoterapisinin amacı, danışanın geliş sebebi olan *acının* mümkünse ortadan kaldırılma, değilse anlamlandırılmasıdır. Bu karşılıklı tanışma döneminin sonunda olumlu yönde bir ilerleme kaydedildiyse danışanın ilk şikâyetleri belirli oranlarda düzelir. Bu sürecin ardından da danışan ile nefis psikoterapisti bir durum değerlendirmesi yapar (Merter, 2014: 568).

b.e. Dinamikleri

Herhangi bir psikoterapi dinamiklerinde dikkate alınması gereken birtakım özellikler bulunmaktadır. Burada danışanın temel kişilik yapısının tanımlanması önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Bir psikoterapist, benimsediği psikoloji ekolü ne olursa olsun danışanın kişilik olgusuna ilgi duyacaktır. Bunun en temel nedeni psikolojinin araştırma objesinin insan, konusunun da insan davranışları olmasıdır (Karacoşkun, 2019: 193-224). Nefis psikoterapisti başladığında ilk soru, terapistin karşısında kim duruyor? sorusudur. Enneagram kişilik kuramı, bu noktada yardımcı bir teknik olarak faydalı bilgiler sunar. Yani danışanın kişilik tipine göre zayıf ve güçlü yönleri üzerine nefis psikoterapistine bir

fikir verebilir. Danışanı bilişsel şemalara indirgeyerek algılamak pek doğru olmasa da, ilk planda kısa süreli de olsa bu yaklaşımdan yararlanmak mümkündür (Merter, 2014: 571).

Nefs psikoterapistinin enneagramdaki mizaç yapılarını bilmesi ve anlaması, danışanının gerek kişisel gerek sosyal ilişkilerde daha yerinde ve uygun davranışlar sergilemesine yardımcı olabilmesine olanak sağlayabilir. Terapistin danışanının hayatı algılayış tarzını anlaması, onunla daha etkili ve sağlıklı bir iletişimin kapısını da açabilir (Özdemir & Acarkan, 2010: 78). Bu doğrultuda enneagram bilgisinin, danışana uygun bir terapötik tarz belirleyip daha doğru bir yol ve yöntem kullanarak süreci daha doğru ilerletme noktasında terapistte yol gösterdiği söylenebilir.

Nefs psikoterapisindeki bir diğer dinamik ise *alt bilinçdışı*yla temasa geçmektir. Bilinçli dünya ile alt bilinçdışı arasında sembolik bir sınır olduğu düşünülürse, bir nefis psikoterapisti için bu sınır artık geçilmez bir engel değildir. Bu kararı almış bir danışan, nefis psikoterapisti için aday olur, kararı almış olmak bile terapinin başladığına işaret etmektedir. Nefs psikoterapistiyle yaşanan ve danışandan danışana değişen bir alışma sürecinin ardından artık danışanın rüyaları belirginleşmeye başlar (Merter, 2014: 572). Nefs psikoterapisine göre rüyaların, İslam teolojisi ve sufizmi içerisinde önemli bir terapötik yeri vardır. Vahyin rüyalarla başlaması, İslam peygamberi Hz. Muhammed'in rüya yorumunda bulunması ve İslam mistisizmindeki manevi gelişim yolculuğunda rüyaların değerlendirilmesi buna örnek olarak gösterilebilir. Özünde İslam teolojisinin temel bilgi kaynaklarından Kur'an-ı Kerim ve sünneti içeren nefis psikolojisinin pratik uygulaması olan nefis psikoterapisine göre de rüyanın sembolik anlamlarının bulunduğu ve terapi sürecindeki danışana varoluşsal açıdan yol gösterdiği bilinmektedir (Lee, 2017: 92).

Yukarıda da görüldüğü gibi nefis psikoterapisinde rüya, diğer terapilerde de etkin bir rol oynayan önemli bir pratik olarak ortaya çıkmaktadır. Danışanın bilinçaltına erişebilmek için hipnoz veya serbest çağrışım tekniğinden daha etkili olacağı düşünülmektedir (Atak, 2021: 232). Rüyanın terapide bir malzeme olarak kullanılması, onun yorumundan daha çok danışanın iç dünyasına ulaşmak için etkin bir araçtır. Rüyalar *alt ve üst bilinçdışı*na ışık tutarak nefsin aşamalı katları hakkında önemli bilgiler verirler (Alibaşoğlu, 2016: 70).

Sufi psikiyatr Merter (2014), nefis psikoterapisti sırasında savunma ve direnç durumlarıyla da karşı karşıya kalılabildiğini ifade etmektedir. Bu sebeple danışana karşı terapinin başında sabırla yaklaşılmalı, danışanın adım atması için sürekli teşvik edilmelidir. Buradaki danışanın savunma pozisyonu *yadsıma*, *rasyonelleştirme*, *yer değiştirme* ve *yansıtma* gibi

mekanizmaları kullanarak terapistin danışanın iç dünyasına girmesini zorlaştırır. Direnç ise daha aktif bir karşı koymadır. Ayrıca terapide danışan kendi iç âlemini terapistine de yansıtmaktadır. Merter'e göre bu aktarım şekli farklı durumlara göre olumlu veya olumsuz bir şekilde kendini gösterebilmektedir. Terapistin danışan üzerindeki iç dünyasının yansımaları ise karşı aktarım şeklinde ifade edilmektedir (Merter, 2014: 573).

Yukarıdaki teorik bilgiler dikkate alındığında nefis psikoterapisi, İslamî bir perspektife dayanan bir terapi yaklaşımıdır ve İslam düşünce sistemine ve mistik öğretilere göre bireyin iç dünyasını anlamak, anlamlandırmak ve iyileştirmek amacını taşır. Bu terapötik yaklaşımın dinamiklerinin şu temel bileşenlere dayandığı söylenebilir:

(i)-*İslam teolojisi ve ahlakı*: Nefs psikoterapisi, İslam'ın temel teolojik prensiplerine ve ahlaki değerlerine dayanır. Terapist, İslam'ın temel öğretileri olan tevhid (Allah'ın birliği), adalet ve merhamet gibi kavramları kullanarak danışanın yaşamındaki sorunları değerlendirir.

(ii)-*Nefs psikolojisinin kuramsal arka planı*: İslam düşünce sistemine ve mistik öğretilerine göre bireyin iç dünyası, nefis olarak adlandırılan dinamik bir yapıya sahiptir. Nefs psikoterapisi, bu nefis yapısını anlamak ve yönetmek üzerine odaklanır. Dolayısıyla danışanın içsel dürtülerini, arzularını ve zayıflıklarını anlamak için İslamî öğretileri kullanır.

(iii)-*Dini ritüeller ve pratikler*: İslam'ın önerdiği ibadetler, dua, oruç, zikir gibi dini ritüeller ve pratikler, nefis psikoterapisi içinde terapötik araçlar olarak kullanılabilir. Bu uygulamalar, danışanın maneviyatını güçlendirmeye ve içsel dengeyi sağlamaya yöneliktir.

(iv)-*Değerler ve ahlaki ikilemler*: Terapi sürecinde, danışanın karşılaştığı değer çatışmaları ve ahlaki ikilemler, İslamî değerler çerçevesinde değerlendirilir. Terapist, danışanın yaşamındaki zorlukları, İslam ahlakına uygun bir şekilde çözmeye çalışır.

(v)-*Kişisel sorumluluk ve hesap verme*: İslam düşüncesine ve mistik öğretilerine göre, danışan kişisel sorumlulukları konusunda hesap verecek bir varlık olarak kabul edilir. Nefs psikoterapisi, danışanın kendi eylemleri ve düşünceleri üzerindeki sorumluluğunu anlamasını ve bu sorumluluğu yerine getirmesini teşvik eder.

(vi) *İslamî psikoterapi teknikleri*: Nefs psikoterapisi, İslamî psikoterapi tekniklerini kullanır. Örneğin; dua terapötik bir araç olarak kullanılabilir. Danışanın yaşadığı zorluklar için özel olarak seçilmiş ayetlerin veya hadislerin kullanılması da yaygındır.

Nefs psikoterapisi, danışanın ruhsal, psikolojik ve manevi iyiliğini desteklemek amacıyla İslam düşünce sistemini ve mistik öğretileri temel alır. Nefs psikoterapisti, danışanın dinî inançlarına saygı gösterir ve terapi sürecini bu inançlarla uyumlu hale getirmeye çalışır.

c. Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Nefs Psikolojisi ve Nefs Psikoterapisi

Modern dönemde manevi danışmanlık ve rehberlik, ruh sağlığı hizmetlerindeki ilerlemelerin etkisiyle, psikolojik danışmanlık ve rehberlik ile psikoloji ve psikiyatri bağlamında önemli bir değişim ve gelişim yaşamaktadır. Bu bağlamda, seküler kültüre karşı koyamayan bireyin yaşamsal süreçlerini anlamlandırma konusunda profesyonel bir hizmet alanı olarak manevi danışmanlık ve rehberlik, her geçen gün giderek daha da ihtiyaç hissedilir bir hale gelmektedir (Koç, 2016b: 38). Konuya özelde Türk manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri kapsamında bakıldığında alanın yerli bir ekolü olarak nefis psikolojisi ile alanın bir uygulama tekniği olarak nefis psikoterapisinin önemi ortaya çıkmaktadır.

c.a. Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmalarında Nefs Psikolojisinin Bağlamı

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmeti veren manevi danışmanlar, manevi danışmanlık seanslarında ana akım psikolojik danışmanlardan farklı dini/manevi içerikli birtakım psiko-teolojik bakış açıları kullanırlar. Bunların başında, manevi danışmanlık sürecine danışanın geçmişinden getirdiği *Allah imgesinin içeriği* gelmektedir. Örneğin; eğer danışanın *cezalandırıcı* bir Allah imgesi daha yoğunluktaysa Allah inancının terapötik değerini artırmak amacıyla böyle bir Allah imgesinin *merhamet eden, seven, yardım eden* Allah imgesiyle yer değiştirmesinin gerekliliği üzerinde çalışılabilir. Bu örnek üzerinden manevi danışmanlık ve rehberlikteki rehabilitasyon sürecini, bütün iyileşme biçimleri ve kişilerarası ilişkilerin desteklenmesi ve temel aşkın bağlanma figürü olarak Allah'a duyulan sevginin yayılıp çoğalması olarak tanımlamak mümkündür (Koç, 2016b: 39). Manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanların yaşadıkları sorunları aşmaları noktasında manevi kaynakları da etkin bir şekilde kullanmaktadır. Bu bakımdan danışanı sadece maddeye indirgeyen bir bakış açısından ayırarak manevi olarak da öz kaynaklarını kullanarak kendisini uygun bir düzeyde geliştirmesi için ona yardımcı olmaktadır.

Danışanın, hayatın içerisindeki sonsuz imkân ve olanağın farkına vararak, yaşamın özünü kavramasına yardımcı olması, manevi danışmanlık ve rehberliğin dinsel-yaşantısal boyutundaki temel amaçlarından biri olarak görülmektedir (Jonas, 1981: 31). Alanda öncü sayılabilecek çalışmaları

bulunan Clinebell (1966) ise manevi danışmanlık ve rehberlikte teori ve pratiğin birlikte olmasına dikkat çekmektedir. O, manevi danışmanlık ve rehberliğin, alanda teolojik açıdan derinleşip metodolojisini iyileştirerek ve yardımcı disiplinlerle *iş birliği* içerisinde bulunarak çeşitli problemler yaşayan danışanlara daha yüksek bir katkı sağlayabileceğini düşünmektedir. Bu sayede manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanın karşı karşıya kaldığı problemlere, inandığı dinin değerleriyle ilişki kurarak çözüm yolları üretmeyi hedefler (Clinebell, 1966: 16-17).

Kendi iç dünyasının bilincinde olan danışan, yaşadığı başa çıkma süreçlerinde de daha rahat bir şekilde gelişme gösterebilir. İslam mistiği Mevlana da bu konuyu “Aziz dost! Sen, tek bir kişi değilsin; sen, bir âlemsin! Sen derin ve çok büyük bir denizsin. Ey kâmil insan! O senin muazzam varlığın, belki dokuz yüz kattır; dibi, kıyısı olmayan bir denizdir. Yüzlerce âlem, o denizde gark olup gitmiştir” (Mevlâna, 1997: 94) şeklinde ifade etmektedir. İşte tam da bu noktada, özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberliğin amacına hizmet eden yerli bir ekol olarak *nefs psikolojisi*, danışanın bu aşkın tarafına yönelerek onun kendi içsel gelişiminde belirli nefis aşamalarını geçerek *kâmil insan* olmasına yardımcı olan bir yaklaşım olarak ortaya çıkmaktadır.

Öte yandan din psikoloğu Ok’a (2008) göre manevi danışmanlık ve rehberliğin bir manevi danışman tarafından gerçekleştirilmesinin, danışma ve rehberliğin daha çok nihai anlam ve varoluşsal konular hakkında olmasına bağlı olduğu söylenebilir. Bununla birlikte manevi danışmanlığın rehberlik etme, destekleme ve uzlaştırma gibi yaklaşımları da içermesi, psikolojik danışmanlık alanlarından daha kapsamlı bir alana etki ettiğini de göstermektedir. Aynı zamanda manevi danışmanlık ve rehberliğin tedavi sürecinde, dinsel ve geleneksel sembollerin ve değerlerin bir araç olarak kullanılması da dikkate değer ayırt edici bir noktadır (Ok, 2008: 558). Batı’daki alan tarihi bağlamında geniş bir perspektiften bakıldığında, manevi danışmanlık ve rehberliğin süreç içerisinde ve ortaya koyduğu çalışmalar neticesinde ülkelere özgün birbirlerinden farklı uygulama modelleri oluşturduğu görülmektedir. İşte tam da bu noktada, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri için yerli bir ekol olan nefis psikolojisinin kuramsal arka planının ve teorik çerçevesinin ülkedeki inançlı birey profiline daha uygun olduğu söylenebilir.

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmalarında yerli bir ekol olarak nefis psikolojisi, bireyin içsel dünyasını anlama ve geliştirmeye yönelik psiko-teolojik bir perspektifi ifade eder. Bu bağlamda nefis psikolojisi, bireyin ruhsal, zihinsel ve manevi boyutlarını anlamak ve yönlendirmek için bir çerçeve sağlar. İşte bu kapsamda, nefis psikolojisinin

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmalarındaki bağlamıyla ilgili aşağıdaki alt başlıklar dikkate değer olabilir:

(i) *Bireyin içsel dünyasını anlama*: Nefs psikolojisi, bireyin içsel dünyasını anlama ve bu içsel dünyayı derinlemesine keşfetme amacı güder. Bu, manevi danışmanlık bağlamında danışanın duygusal, zihinsel ve ruhsal durumunu anlamak için önemlidir.

(ii) *Manevi gelişim süreçleri*: Nefs psikolojisi, bireyin manevi gelişim süreçlerini anlama ve bu süreçlere rehberlik etme üzerine odaklanır. Danışanın manevi yolculuğunu destekleyerek, manevi büyüme ve olgunlaşma süreçlerine katkıda bulunabilir. Bu da manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmalarındaki temel konulardan biridir.

(iii) *Din boyutların incelenmesi*: Nefs psikolojisi, danışanın dinî inançlarını, değerlerini ve pratiklerini anlamaya yönelik bir ereve sunar. Bu, manevi danışmanın danışanın dinî kimliğini ve bu kimliğin danışanın yaşamına nasıl etki ettiğini anlamasına yardımcı olabilir.

(iv) *Manevi krizlerin incelenmesi*: Nefs psikolojisi, bireyin manevi krizlerle başa çıkma süreçlerini anlamaya odaklanır. Manevi danışmanlık, nefis psikolojisinin sunduğu bu anlayışı kullanarak danışanın manevi krizlerle nasıl baş edebileceğine rehberlik edebilir.

(v) *Bütüncül bakış aışı*: Nefs psikolojisi, bireyin bütüncül varlık olarak ele alınmasını vurgular. Manevi danışmanlık bağlamında, danışanın bedensel, zihinsel, duygusal ve manevi boyutlarının btncloluğunu anlama ve dengeleme amacını güder.

(vi) *İnsanın potansiyelini açığa ıkarma*: Nefs psikolojisi, bireyin içsel potansiyelini keşfetme ve açığa çıkarma konusunda rehberlik eder. Manevi danışmanlık, danışanın içsel güçlerini ve potansiyelini kullanarak yaşamını daha anlamlı hale getirmesine destek olabilir.

Sonuç olarak, yerli bir ekol olan nefis psikolojisi, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik alanında bireyin içsel dünyasını anlama, manevi gelişim süreçlerini yönlendirme ve bütüncül içinde yaşama rehberlik etme amacıyla önemli bir rol oynayabilir. Bu bağlamda bütüncül bir yaklaşım sergileyerek bireyin içindeki ze ulaşmasını hedefleyen nefis psikolojisi, özellikle Türkiye’deki manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmalarının -şu an için ilk ve tek- yerli bir ekolu olarak alandaki etkinliğini devam ettirebilir.

c.b. Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamalarında Nefs Psikoterapisinin Fonksiyonelliği

Manevi danışmanlık ve rehberlik, kuramsal olarak bir araştırma alanı olduğu kadar aynı zamanda sahada pratik uygulama boyutu olan da bir

alandır. Bu danışmanlık türünün öğrenilip başkalarına aktarılmasında ülkelere göre pratik çalışmalara da önem verilmiş ve alana yönelik uygun yöntemler de geliştirilmiştir. Bu açıdan manevi danışmanlık ve rehberliğin temel yöntemleri kullanmakla birlikte, danışanın yaşadığı problemlere karşı yaklaşımları ve kullandığı kaynaklar açısından diğer seküler terapi yöntemlerinden farklı yönleri de bulunmaktadır (Ağlıkaya Şahin, 2016: 59).

Her alanın kendine özgü bir kuramsal çerçevesi ve bu pratikte ortaya koyduğu birtakım uygulamaya yönelik teknikleri bulunmaktadır. Manevi danışmanlığın uygulama alanlarında da, belirli ilke ve tekniklerin kullanıldığı bilinmektedir. Bu bağlamda ‘görüşme, gözlem, olay kaydı, anekdot, otobiyografi, kimdir bu?’ gibi test dışı tekniklerin yanı sıra ‘empati kurma, etkin dinleme, yansıtma, bilgilendirme, konuşmaya özendirme, mülakat, yapılandırma, kişiselleştirme, yüzleştirme, özetleme’ gibi temel psikolojik danışma becerileri de manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında yer almaktadır. Bu psikolojik danışma becerilerinin yanında ilgili teolojik yapıya uygun olarak örneğin; İslam teolojisi ekseninde ‘zikir, tefekkür, dua, hikâye anlatma, bibliyoterapi ve nefis muhasebesi’ gibi dini tekniklerin de kullanıldığı belirtilmektedir (Cebeci, 2012).

Modern psikoloji tarihindeki hemen her psikolojik ekol, kendi kuramsal çerçevesi bağlamında kendi terapötik tekniğini de geliştirmiştir. Örneğin; Hümanist psikoloji ekolünden olan Carl Rogers’ın danışan merkezli terapisinde ‘koşulsuz kabul, sorumluluk, saydamlık, empati’; Psikanaliz ekolün ortaya çıkardığı psikanalitik terapide ‘rüya analizi, serbest çağrışım ve yorum’; Varoluşçu psikoloji ekolünün ortaya çıkardığı varoluşçu psikoterapide ‘burada ve şimdiye odaklanma, ölüm, anlam, özgürlük’ gibi yaklaşımlar ilgili temel terapi tekniği kapsamında uygulanmaktadır (Eryılmaz, 2017: 348).

Öte yandan geleneksel psikoterapideki temel hedef, nevrozlu kişilik özelliklerini ortadan kaldırarak danışanın topluma psiko-sosyal açıdan uyum sağlamasına yardımcı olmaktır. Yerli bir yaklaşım olan nefis psikolojisi ekolünün ortaya çıkardığı nefis psikoterapisindeki İslam sufizminin oluşturduğu mistik öğretilerin ve pratiklerin amacı ise danışanın negatif kişilik özelliklerini dönüştürmek (*nefs terbiyesi*), kalbi açmak ve içindeki derin hikmetle ilişki kurarak Allah’a yakınlaşmaktır (Frager, 2021: 211). Nefis psikoterapisine göre danışan, sahip olduğu beden ve ruh ikilisiyle hem bu dünyaya hem de öte âleme bağlıdır. Bu sebeple işin bedene bakan yönüyle sonlu, ruha bakan yönüyle ise sonsuz bir varlıktır. Bu terapi tekniğine göre danışanın kontrol merkezi olarak ifade edilen *kalp*, *nefs* ile *ruh* arasındaki birlikteliği sağlama çabası içerisindedir. Danışanın dünyaya bakan tarafı olarak görülen nefsin ilk aşaması olan *nefs-i emmâre*, ona

olumsuz özellikleri aşıl原因, haset ve kin gibi kötü huyların katmanı olarak bilinmektedir. Bundan dolayı nefis, terbiye edilerek kontrol altına alınmalıdır (Ayten & Düzgüner, 2022: 51).

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında nefis psikoterapisi, danışanın ruhsal, zihinsel ve manevi gelişimini desteklemeye odaklanan bir terapi yaklaşımı olarak önemli bir fonksiyona sahiptir. Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında nefis psikoterapisinin fonksiyonelliği hakkında aşağıdaki alt başlıklar dikkate değer olabilir:

(i) *Dinî bağlamda derinlikli çalışma*: Türk manevi danışmanlık uygulamalarında nefis psikoterapisi, danışanın dinî inançlarını ve değerlerini anlama ve bu bağlamda derinlemesine çalışma yapma fırsatı sunar. Danışanın dinî kimliğinin ve inançlarının anlaşılması, terapötik sürecin temelini oluşturur.

(ii) *Manevi krizlerle başa çıkma*: Türk kültüründe manevi krizler, danışanın yaşamında önemli bir yer tutar. Nefis psikoterapisi, danışanın manevi krizlerle baş etme becerilerini güçlendirmeye yönelik stratejiler sunar. Bu, danışanın manevi olarak güçlenmesini ve krizlerle başa çıkmasını sağlar.

(iii) *Türk psikolojik ve kültürel bağlamına uyarlama*: Nefis psikoterapisi, teolojik, sosyolojik ve antropolojik arka plan uygun olduğu için Türk psikolojik ve kültürel bağlamına uygun olarak adapte edilebilir. Danışanın kültürel geçmişi, ahlaki değerleri ve yaşam tarzı dikkate alınarak terapötik yaklaşım danışana özel olarak uyarlanabilir.

(iv) *İslamî değerlere dayalı rehberlik*: Nefis psikoterapisi, İslamî değerlere dayalı bir rehberlik sunar. Danışanın yaşamındaki zorluklar ve sorunlar İslamî perspektiften değerlendirilerek, bu değerlerin rehberliğinde çözüme ulaşma süreci desteklenir.

(v) *Manevi danışmanın rolü*: Türk manevi danışmanlık uygulamalarında nefis psikoterapisi, manevi danışmanın rolünü vurgular. Danışanın manevi gelişimine rehberlik eden manevi danışman, nefis psikoterapisiyle danışanın içsel dünyasını anlamasına yardımcı olur.

(vi) *Bütünsel gelişim*: Nefis psikoterapisi, danışanın bütünsel gelişimine odaklanır. Ruhsal, zihinsel, duygusal ve manevi boyutların bir bütün olarak ele alınması, Türk manevi danışmanlık uygulamalarında önemli bir prensiptir.

(vii) *Kişiselleştirilmiş çözüm odaklı yaklaşım*: Nefis psikoterapisi, her danışanın benzersiz ihtiyaçlarına ve yaşam koşullarına uygun

kişiselleştirilmiş çözüm odaklı bir yaklaşım sunar. Bu, danışanın hedeflerine ulaşmasını destekler.

Sonuç olarak, İslam teolojisi ve sufizminin doktrin ve pratikleriyle biçimlenen *nefs psikolojisi*'nin terapötik tekniği olan *nefs psikoterapisi*nde, danışanın 'nefs, ruh ve kalp' bütünlüğünü gözeterek kendini geliştirmesine yardımcı olmak hedeflenmektedir. Geleneksel psikoterapi tekniklerinin danışana bakış açısındaki farklılıklar veya kullanılan tekniklerin vakaya özel durumlarda yetersiz kalması sebebiyle nefis psikoterapisi, çok güçlü bir alternatif terapi tekniği olarak kendini göstermektedir. Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında nefis psikoterapisi, danışanın manevi yaşamını anlaması, geliştirmesi ve krizlerle baş etmesine yardımcı olma amacıyla etkili bir terapi yaklaşımı olarak öne çıkar. Dolayısıyla nefis psikoterapisinin, semantik anlam ve teolojik bağlam olarak özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında bir alan terapi tekniği biçiminde işlevselliğini her geçen gün daha da artıracığı ön görülebilir.

S o n u ç

Modern yaşamda seküler kültürle biçimlenen ve giderek kutsalla ilişki ve iletişimini zayıflatan danışanların yaşadıkları birtakım sorunlara çözüm bulmak amacıyla yardım aldıkları seküler psikolojik yardım yaklaşımlarının, danışanların aşkın yönüne yeterince vurgu yapmamasından dolayı özellikle varoluşsal problemlerine cevap arama ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamadıkları görülmektedir. Türkiye'de akademik bir disiplin ve uygulama alanı olarak oldukça yeni olan manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanların yaşadıklarını anlamlandırmalarında ve kendi kişisel gelişimlerini güçlendirmelerinde manevi öz kaynaklarını güçlendirerek onlara terapötik olarak yardımcı olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında manevi danışmanlık ve rehberliğin danışana olan yaklaşımında bütüncül bir bakışa yönelerek onu aşkın boyutunu da içine alacak biçimde çok boyutlu bir yapıda ele aldığı görülür. Bunu yaparken psikolojide uygulanan temel danışmanlık ilke ve yöntemlerinin yanı sıra danışanın potansiyel bir yönü olarak maneviyattan da yararlanır.

Modern psikoloji tarihi açısından bakıldığında, son dönemde gelişmiş şekliyle transpersonel psikoloji ekolünde de maneviyat ve aşkınlığa vurgu yapılmaktadır. Böylece uzun yıllar pozitivizmin etkisi altında kalan modern psikoloji bilminde, beden ile birlikte ruhun da ön plana çıktığı çalışmalar, kendini göstermeye başlamıştır. Ancak Batı'da gelişen bu transpersonel ekolde, bireyin aşkın yönü olan bir varlık olduğu savunulmuş olsa da teolojik motifi ön plana çıkan manevi alanla bağlantısı tam olarak kurulamamıştır. İşte tam da bu noktada nefis psikolojisi, temelinde İslam teoloji ve sufizmi olan yerli bir ekol olarak ortaya çıkmaktadır. Adı geçen

bu ekol, İslam teolojisinin temel bilgi kaynakları olan Kur'an-ı Kerim ve hadislere dayanarak çalışmalarını sürdürmektedir. Birey tasarımı ise maddi ve manevi alanı kapsadığından dolayı bütüncüdür ve önerdiği model insan tipi ise kâmil/olgun insandır.

Modern psikoloji tarihinde ortaya çıkan her ekolün kuramsal olarak bir felsefesi ve model olarak sunduğu insan tasarımını önceleyen bir önermesi bulunmaktadır. Aynı zamanda kuramsal yapısı oluşmuş bir ekolün kendine özgü bir psikoterapi tekniği de bulunmaktadır. Nefs psikoterapisinin de nefis psikolojisi ekolünün pratik bir uygulaması olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Dolayısıyla bir psikoterapi tekniği olarak nefis psikoterapisi süreci, nefsin gelişimsel eğrisini alt düzeyden ve/veya bulunduğu düzeyden daha üst düzeye çıkararak -model insan tipi olarak sunduğu- kâmil insan olma yönünde danışanı geliştirmeye çabalar ve danışanın içinde bulunduğu kriz durumunu aşır krizi anlamlandırmasında ona yardımcı olur.

Yerli bir ekol olarak nefis psikolojisi ve ekolün terapi tekniği olan nefis psikoterapisi, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda, nefis psikolojisi; bireyin içsel dünyasını, duygusal ve manevi boyutlarını anlama ve bu alanlarda gelişimini destekleme amacını taşır. Türk kültürünün derin manevi değerleriyle uyumlu bir şekilde, nefis psikolojisi danışanların yaşamsal sorunlarını anlamlandırmada etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra nefis psikoterapisi ise özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberlik tekniği bağlamında danışanın içsel zorluklarıyla başa çıkmasına yardımcı olan bir terapi yaklaşımıdır. Bu terapötik süreç, danışanın manevi değerlerini anlaması, içsel huzuru bulması ve yaşam amacını belirlemesi noktasında rehberlik etmektedir. Türk manevi danışmanlar, nefis psikoterapisi aracılığıyla danışanın ruhsal ve manevi gelişimine katkı sağlamayı amaçlayabilir. Türk manevi danışmanlık uygulamalarında nefis psikoterapisi, özellikle İslamî değerlerin rehberliğinde danışanların yaşamında pozitif değişimlerin gerçekleşmesine olanak tanıyabilir. Bu terapi yaklaşımı, danışanın nefisini anlaması ve bu anlayışı üzerinden yaşamına anlam katan farklı bir bakış açısı geliştirmesine olanak sağlayabilir.

Sonuç olarak, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi, bireyin içsel dünyasını anlamada, manevi değerleriyle uyumlu bir şekilde rehberlik etmede ve yaşamsal sorunlarına anlam katmada etkili bir ekol ve terapi tekniği olarak ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda sergilediği yaklaşım ve amaçlarıyla nefis psikolojisi, özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında

güçlü bir yerli ekol olarak konumlandırılabilir. Aynı zamanda adı geçen ekolün terapi tekniği olarak değerlendirilebilecek olan nefis psikoterapisi de Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında güçlü bir yerli terapi tekniği olarak yer alabilir. Dolayısıyla adı geçen bu ekol ve terapi tekniğinin, özellikle Türkiye’de bu alanda ortaya konulacak teorik araştırma ve pratik uygulamalarla, yapılacak olan çalışmaların nitelik ve işlevselliğine olumlu yönde bilimsel ve terapötik katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Acar, M. C. & Karaca, F. (2019). Dini boyutun psikolojik danışma sürecine etkisi: Üniversite öğrencileri ile yapılmış deneysel bir çalışma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 52, 195-216.

Ağıkaya Şahin, Z. (2016). Hristiyan gelenekte manevi bakımın teorik temelleri. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1, 47-77.

Alibaşoğlu, H. (2016). Maneviyat psikolojisinde rüyaların önemi. [çinde] *Maneviyat Psikolojisi*. Ed. M. Atak. İstanbul: Elit Kültür Yayınları.

Anissian, M. (2005). *Eros in sufism: Journey to mystical love*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). USA: Pasifica Graduate Institute.

Atak, M. (2021). *Nefs psikolojisi: Kuram & uygulama*. İstanbul: Büyüyenay Yayınları.

Atak, M. (2023). The fifth force of psychology: Nefs psychology. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10 (2), 65-83.

Ayten, A. & Düzgüner, S. (2020). *Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri temel bilgiler kılavuzu*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Ayten, A. & Düzgüner, S. (2022). *Tasavvuf psikolojisine giriş*. İstanbul: Sufi Kitap Yayınları.

Ayten, A. (2017). *Psikoloji ve din*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Bruno, F.J. (2001). *Psikoloji tarihi*. (çev. G. Sevdiren). İstanbul: Kabele Yayınevi.

Budak, S. (2021). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Cebeci, S. (2010). Bir din öğretimi yaklaşımı olarak dini danışma ve rehberlik. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 8 (19), 53-69.

Cebeci, S. (2012). *Dini danışma ve rehberlik*. Ankara: DİB Yayınları.

Clinebell, H.C. (1966). *Basic types of pastoral counseling*. New York: Abingdon Press.

Deikman, A. (2008). Tasavvuf ve psikiyatri. [çinde] *Sufi Psikolojisi*. Ed. K. Sayar. İstanbul: Timaş Yayınları.

Düzgüner, S. (2017). Dini psikoloji ve İslam psikolojisi bağlamında din psikolojisini yeniden düşünmek. *İslami İlimler Dergisi*, 12 (3), 133-163.

Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler / Positive psychotherapies. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar / Current Approaches in Psychiatry*, 9 (3), 346-362.

Frager, R. (2009a). *Kalp, nefis, rub.* (çev. İ. Kapaklıkaya). İstanbul: Gelenek Yayınları.

Frager, R. (2009b). Tasavvuf geleneğinde irşad. [içinde] *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi.* (çev. Ö. Çalakoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Frager, R. (2021). *Kalp, nefis ve rub.* (çev. İ. Kapaklıkaya). İstanbul: Sufi Kitap Yayınları.

Frankl, V. (2018). *İnsanın anlam arayışı.* (çev. S. Budak). İstanbul: Okuyanous Yayınları.

Geçtan, E. (1994). *İnsan olmak.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Göcen, G. (2020). *Din psikolojisi kavram atlası-I.* Ankara: Gazi Kitabevi.

Helminski, K. (2006). *Bilen kalp: Ruhsal dönüşümün sıfı yolu.* (çev. R. Algan). İstanbul: Dharma Yayınları.

Hökelekli, H. (2006). İslam geleneğinde psikoloji kültürü. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19 (3), 409- 421.

İsfehâni, R. (2017). *Müfredat.* İstanbul: Çıra Yayınları.

Jonas, J.P. (1981). *Some changes in client levels of meaning-in-life and self-actualization in successful psychotherapy.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Boston: Boston University Graduate School.

Jung, C. G. (1997). *Analitik psikoloji.* (çev. E. Gürol). İstanbul: Payel Yayınları.

Karacoşkun, M. D. (2019). Dini kişilik. [içinde] *Din Psikolojisi El Kitabı.* Ed. M. D. Karacoşkun. Ankara: Grafiker Yayınları.

Karagöz, İ. (2007). *Dini kavramlar sözlüğü.* Ankara: DİB Yayınları.

Karakaş, S. (2017). Karakaş psikoloji sözlüğü: Bilgisayar programı ve veri tabanı. <https://www.psikolojisozlugu.com>.

Kızılgeçit, M. (2021). *Din psikolojisinin 200'ü.* Ankara: Otto Yayınları.

Koç, M. (2012). Manevi-[psikolojik] danışmanlık ile ilgili Batı'da yapılan bilimsel çalışmaların tarihi ve literatürü (1902-2010) üzerine bir araştırma - I. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 201-237.

Koç, M. (2016a). *Manevi-[psikolojik] danışmanlık: Müslüman-Türk diasporası örneği.* Bursa: Emin Yayınları.

Koç, M. (2016b). Türkiye'deki manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları bağlamında 'I. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi' (2016) üzerine bibliyometrik analizler. *Gaziösmenpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4 (2), 37-94.

Köse, A. & Ayten, A. (2016). *Din psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Lartey, E. Y. (1993). African perspectives on pastoral theology: A contribution to the quest for more encompassing models of pastoral care. *Contact: The Interdisciplinary Journal of Pastoral Care*, 112, 3-12.

Lee, L. V. (2017). *Kalbin dönüşümü*. (çev. S. Kırebs). İstanbul: İnsan Yayınları.

Maslow, A. (1996). *Dinler, değerler, doruk deneyimler*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (çev. O. Gündüz). İstanbul Kuraldışı Yayınları.

May, R. (2014). *Varoluşun keşfi*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Merter, M. (2014). *Psikolojinin üçüncü boyutu: Nefs psikolojisi ve rüyaların dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Merter, M. (2016a). İkra kitabek psikolojisi. [içinde] *Maneviyat Psikolojisi*. Ed. M. Atak. İstanbul: Elit Kültür Yayınları.

Merter, M. (2016b). Psikolojinin üçüncü boyutu: Nefs psikolojisi. [içinde] *I. Ulusal Maneviyat Psikolojisi Bildiriler Kitabı*. Ed. M. Atak. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları.

Merter, M. (2019). *Mustafa Merter ile söyleşi*. Mustafa Merter - Nefs Psikolojisi. <https://www.drmustafamerter.com>. (Erişim: Şubat 2022)

Merter, M. (2020). Cep telefonu bağımlılığı ve nefis psikolojisi. [içinde] *Maneviyat Psikolojisi IV: Gençliğin Durumu ve Gelecek*. Ed. M. Atak. Kayseri: Kimlik Yayınları.

Merter, M. (2021). *Dokuz yüz keth insan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Mevlana, C. R. (1997). *Mesnevi*. (çev. Ş. Can). İstanbul: Ötüken Yayınları.

Mevlânâ, C. R. (2007). *Mesnevî*. (çev. A. Karaismailoğlu). İstanbul: Akçağ Yayınları.

Necati, O. (2017). *Kur'an ve psikoloji*. (çev. H. Aydın). Ankara: Fecr Yayınları.

Ok, Ü. (2008). İnanç bakım ve danışmanlığı: Bir model geliştirme denemesi. [içinde] *I. Din Hizmetleri Sempozyumu: Bildiriler-2*. Ed. M. Bulut. (ss. 550-574). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Oliver, P. (2009). *Mysticism: A guide for the perplexed*. London: Contonuum.

Özdemir, L. K. & Acarkan, İ. (2010). *Çocuklarda mizaç farklılıkları ve kişilik gelişimi*. İstanbul: Vural Yayıncılık.

Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47 (2), 127-141.

Özdoğan, Ö. (2011). Gazali ve benötesi yaklaşım. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52 (2), 5-19.

- Peker, H. (2019). *Din psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Sayar, K. (2008). Geçmişin bilgeliği bugünün psikoterapileriyle buluşabilir mi? [içinde] *Sufi Psikolojisi* (ss. 17-52). Ed. K. Sayar. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2002). *Modern psikoloji tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sert Ağır, M. (2010). *Çağdaş psikoloji akımları*. İstanbul: İstanbul Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Sevinç, K. (2020). *Din psikolojisi kavram atlası-II*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Uludağ, S. (2016). *Tasavvufun dili*. İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Wilcox, L. (2001). *Sufizm ve psikoloji*. (çev. O. Düz). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Yalom, İ. (2011). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalıcı Yayınları.

* Bu makale, yazarın *Manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi: Teorisi ve pratiği üzerine nitel bir araştırma* (2024) başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir. (Akademik danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Koç).