

MANEVİ BAKIMDA UMUDUN ÖNEMİ

Dr, Tuğrul NİYAZİBEYOĞLU

Milli Eğitim Bakanlığı Alaeddin Özdenören İmam Hatip Ortaokulu

Niyazibeyoglu78@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1112-4485

Öz

Bu makale, umut duygusunun bileşenleri ile birlikte manevi danışmanlık açısından anlam ve önemini ortaya koymayı amaçlamakta ve psikolojik sağlıkları bozulmuş insanlara hizmet veren manevi bakım uzmanlarının daha etkin ve verimli hizmet sunabilmelerinde umudun önemine dair farkındalık sağlamayı amaçlamaktadır. Bu çalışmada, teorik bir araştırma yöntemi benimsenmiştir. Makale, manevi bakımda umudun önemine ilişkin mevcut literatürden faydalanılarak hazırlanmıştır. Çalışmada, ilgili konuya dair ulusal ve uluslararası literatür taraması yapılmış ve elde edilen bilgiler analitik bir yaklaşımla ele alınmıştır. Umut ve bileşenleri, manevi bakım bağlamında kapsamlı bir şekilde değerlendirilmiş, Tanrı algısı, zaman, anlam, sorumluluk ve bakış açısı gibi unsurlar derinlemesine analiz edilmiştir. Manevi bakımın temel amaçlarından biri de insanların pişmanlıklarından, geleceğe dair yaşadıkları belirsizliklerden, anlam yoksunluklarından, karamsar bakış açılarından, Yaradan ile kurdukları sağlıklı ilişkilerinden dolayı azalan umut düzeylerinin artmasına katkı sağlamaktır. Umudun insan için varoluşsal bir özelliği vardır. Çünkü umutla birlikte insan, yaşadığı olumsuzluklardan etkilenmeyerek ya da asgari düzeyde etkilenerek kurtulabilir. Umut, insanların zorluklarla başa çıkma becerilerine, motivasyonlarının yükselmesine ve psikolojik sağlık düzeylerinin artmasına katkı sağlar. Umut olmadığında ise insanlar, geçmişin pişmanlıklarını sırtlarında bir yük olarak taşırlar, geleceğe dair belirsizlikler yaşarlar, yaşadıkları olaylara anlam vermekte zorlanırlar ve problemlerin üstesinden gelmek için harekete geçmezler. İnsanlar, yaşamlarında bazen çeşitli zorluklar yaşayabilir ve bu durumlarda yalnızlık, karamsarlık ve umutsuzluk yaşayabilirler. Böylesi zor süreçlerin üstesinden gelmede manevi bakım onlara yardımcı olabilir. Allah ile sağlıklı bir ilişki kurulmasında, geleceğe dair bir kapının aralanmasında, geçmişin anlamlandırılmasında, harekete geçmek için bireysel sorumluluğun üstlenilmesinde ve olumlu bakış açısının edinilmesinde danışanlara eşlik edilerek umudun artırılması manevi bakım açısından önemlidir. Bu çalışmada umut duygusunun bileşenleri olarak Allah algısı, zaman, anlam, sorumluluk ve bakış açısı ele alınmıştır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Maneviyat, Manevi Bakım, Manevi Bakım Uzmanı, Umut.

THE IMPORTANCE OF HOPE IN SPIRITUAL CARE

Abstract

This article aims to explore the components of hope and its significance within the context of spiritual counseling. It seeks to raise awareness regarding the importance of hope in enabling spiritual care specialists, who serve individuals with impaired psychological well-being, to provide more effective and efficient services. The study employs a theoretical research methodology, drawing upon the existing literature on the importance of hope in spiritual care. A comprehensive review of national and international literature related to the topic has been conducted, and the findings are analyzed using an analytical approach. Hope and its components are examined extensively within the context of spiritual care, with in-depth analyses of factors such as the perception of God, time, meaning, responsibility, and perspective. One of the primary aims of spiritual care is to contribute to increasing the levels of hope in individuals who experience diminished hope due to regret, uncertainty about the future, lack of meaning, pessimistic outlooks, and unhealthy relationships with the Creator. Hope is an existential quality for human beings. Through hope, individuals can recover from or minimize the effects of adversity. Hope contributes to individuals' ability to cope with difficulties, enhances their motivation, and increases their psychological resilience. In its absence, people carry the burden of past regrets, experience uncertainties about the future, struggle to find meaning in events, and fail to take action to overcome their problems. People may face various challenges in their lives and, during such times, may experience loneliness, pessimism, and hopelessness. Spiritual care can assist individuals in overcoming such difficult periods. It can help them establish a healthy relationship with God, open a door to the future, find meaning in the past, take personal responsibility to take action, and develop a positive outlook. Enhancing hope by supporting clients in these areas is vital in spiritual care. In this study, the components of hope—perception of God, time, meaning, responsibility, and perspective—are examined in detail.

Keywords: Psychology of Religion, Spirituality, Spiritual Care, Spiritual Care Expert, Hope.

1. Giriş

Manevi bakımın temel amacı bireylere umutlarını yitirdikleri anlamsızlık, zorluklar ve yas gibi durumlarda umut aşılmasıdır. Bu gibi durumlarda manevi danışmanın görevi umutsuzluğun nedenleri üzerine odaklanarak yitirilen umudu tekrar inşa etmektir. Bu süreçte danışman kendinden yola çıkarak sahip olduğu ümidi muhatabına aşılama gayret eder. Manevi bakım esnasında inşa edilmeye çalışılan umudun kaynağını şüphesiz inanç teşkil eder. İnançlı bireylerin sahip oldukları ümit Yaradan'ın sevgisine, merhametine yaslanır ve bu umut insanlara yaşamlarında anlam ve doyum sunar. Umudun danışanın yaşamında tekrardan inşa edilmesi sürecinde manevi danışmana düşen görev, danışanın sorunları karşısında başa çıkma sürecinde ona eşlik etmek ve üstesinden gelmesi konusunda çeşitli bakış açıları sunmaktır.

Umut, sorunsuz bir yaşama duyulan bir özlem değildir. Umut, problemlerin olduğunda bile hayatı yaşanmaya değer kılan, bireye anlam ve amaç sunan bir kuvvettir (Ağılkaya Şahin, 2021, s.39).

Batı'da ilahiyat alanında 1970'lerden itibaren umut konusunun çalışmalara dahil edildiği görölmektedir. Bunlar arasında, 1980'lerde Howard John Clinebell, Charles Gerkin ve 1990'lardan sonra ise Andrew D. Lester, Donald Capps, Evertett L Worthington, Howard W. Stone ve Steve de Shazer dahil olmak üzere birkaç ilahiyatçı pastoral teolojide umut merkezli bir modelin temelini attılar (Clinebell & McKeever, 2011). 1990'lardan itibaren pastoral umut literatürü, Andrew D. Lester, Donald Capps, Evertett L Worthington, Howard W. Stone ve Steve de Shazer'ın saygın bilimsel çalışmalarıyla büyük oranda artış gösterdi. Umut, bir konu olarak, 20. yüzyılın ikinci yarısında psikolojik araştırmalarda güçlü bir şekilde yer aldı. Menninger, 1959'da Amerikan Psikiyatri Birliği'ne "umut" konulu konuşmasını gerçekleştirdi ve böylece umut, psiko-sosyal ve tıbbi araştırmaların alanına girdi. Menninger'in teşvikiyle umut, psikoloji literatürde yer almaya başladı (Lester, 1995). Pozitif psikolojide umut araştırmaları ile ilgili olarak C.R. Snyder'ınki, umut teorisi ile ilgili etkileyici literatürüyle kesinlikle en dikkat çekici olanlardan biridir. Ancak, sonraki yirmi yılda çok az şey değişti. Stotland ve Snyder'ın katkılarına rağmen, psikolojide umutla alakalı çalışmalarda çok az ilerleme kaydedilmiştir (Snyder, 2002). 1998'de Martin Seligman, psikolojide Pozitif Psikoloji adlı yeni bir alanı tanıttığında bir atılım ortaya çıktı. Pozitif psikoloji, psikoloji alanına yeni bir yaklaşım getirdiğinde büyük bir atılım meydana geldi. Pozitif psikoloji, "insanın psikolojisini güçlendirir ve insan doğasının ve davranışlarının eksikliklerden ziyade, varlıklar açısından incelenmesini gerektirir." Pozitif psikoloji araştırmaları, 'olumlu' anlamında; pozitif deneyimleri, pozitif bireylerin özelliklerini ve bu deneyimleri ile özellikleri destekleyen kurumları incelemiştir. Seligman'a göre, üç düzey (öznel, bireysel ve grup) pozitif psikolojinin üç direği olarak kabul edilir. 2000 yılından bu yana, pozitif psikoloji üzerine yapılan çalışmalar hızla gelişmiştir. Umut, kuşkusuz derinlemesine çalışılan konulardan biridir (Seligman & Csikzscentmihalyi, 2000).

Din psikolojisi alanında umut ile ilgili birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Umudun, dindarlık, iyimserlik, hayat memnuniyeti, dini başa çıkma, psikolojik sağamlık, dini inanç, mutluluk, sabır, hayatın anlamı, Allah tasavvuru, öznel iyi oluş ile ilişkilerini ortaya koyma amaçlı araştırmalar yapılmıştır. Bu bağlamda gerçekleştirilen çalışmalarda dindarlığın, insanların umut düzeylerini olumlu olarak etkilediği (Kandemir, 2022), dini inanç seviyesinin

artmasıyla umutsuzluk düzeyinin azaldığı (İmamoğlu, 2011, s.240), umut ile psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir ilişkinin olduğu (Eryücel, 2018), yaşam anlamını yansıtan değerler arttıkça umutsuzluk göstergesi olan değerlerin azaldığı (Yılmaz, 2018), umut ile iyimserlik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu (Kandemir, 2016, s.186), Allah ile iletişiminin yüksek olduğunu düşünen bireylerin umut düzeylerinin yüksek olduğu (Kulu, 2019, s.89) tespit edilmiştir. Bu çalışmada, teorik bir araştırma yöntemi benimsenmiştir. Çalışma, mevcut literatürden faydalanarak, manevi bakım bağlamında umudun önemi ve bileşenlerini analiz etmeyi hedeflemiştir. Araştırma, konuya dair ulusal ve uluslararası kaynaklardan elde edilen verilerin sistematik bir şekilde incelenmesi ve analitik bir yaklaşımla ele alınması esasına dayanmaktadır. Umudun, iyimserlik, yaşam memnuniyeti, psikolojik sağlamlık, mutluluk, sabır, hayatın anlamı ve öznel iyi oluş gibi bileşenlerle yakın ilişkisi dikkate alındığında, manevi bakım sürecinde umudun dikkate alınmasının bu görüşmelerin verimliliğini daha üst düzeylere taşıyacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle yapılan bu çalışmanın hem danışanların psikolojik iyi oluşlarına hem de manevi bakım uzmanlarının verecekleri hizmetlerin niteliğine önemli katkılar sunması beklenmektedir.

Bu çalışmanın özgünlüğü, manevi bakım bağlamında umudun bileşenlerini (Tanrı algısı, zaman, anlam, sorumluluk ve bakış açısı) sistematik bir şekilde ele alması ve bu bileşenlerin bireylerin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemesinden kaynaklanmaktadır. Çalışma, mevcut literatüre katkı sağlamak amacıyla manevi danışmanlık ve psikolojik dayanıklılık arasında umut temelli bir ilişki kurmuş, umudun danışanlara yönelik manevi bakım hizmetlerinde nasıl bir araç olarak kullanılabileceğini teorik bir çerçevede analiz etmiştir.

2. Manevi Bakım

Maneviyat, kişinin Yaradan ile kurduğu bağıdır. Dolayısıyla kurulan bu bağıın kaynağı ilahidir. İnsan, kendini tanıyabilmesi ile özündeki ilahi özelliklerin farkına varabilir. İnsan, kendi özü ile kurduğu ilişki sayesinde hayatta güçlü bir yaşam sürdürebilir. Fakat birey, Yaradan ile sağlıklı bir bağ kuramadığı sürece, yaşamdan edindiği bilgileri hakkı ile kullanamaz (Özdoğan, 2010, s.10). Ayrıca tüm insanların özünde sahip olduğu ilahi kaynaklı maneviyat, insanları problemler karşısında güçlü kıldığı gibi o sorunların üstesinden gelebilmelerinde insanlara gerekli donanımları sağlayabilecek yapıya sahiptir (Yağlı & Özdoğan, 2019).

Manevi bakım, belirli bir durum veya yerde bulunan insanlara o durum ya da yerden kaynaklı olarak karşılaştıkları yaşantılarda eşlik edilmesidir. Bireyin karşılaştığı olaylar

hastalıklar, başarısızlıklar, ölüm; buldukları ortamlar da hastane, huzurevi ve cezaevi olabilir. Manevi bakım bireyin sadece zor zamanlarında değil aynı zamanda mutlu zaman dilimlerini de kapsar. İnsanların mutlu oldukları durumlarda kutsal ile olan bağları sağlandığında, zor zamanlarda başa çıkmada maneviyata başvurulması zor olmayabilir. Manevi bakım, tüm bu bahsedilen süreçlerde kişilere eşlik edilmesi anlamına gelmektedir. Gideceği istikameti belirleyecek olan danışanın kendisidir ve bu süreçte danışanlara herhangi bir yol dayatılmaz. Süreçte birlikte olarak danışana yürüyeceği yollardaki engellerin, önemli yol ayrımlarının farkındalığı sağlanır. Manevi bakımda danışana eşlik edilerek onun yürüyüşüne devam etmesine katkı sağlanır (Ağılkaya Şahin, 2021, s.29).

Manevi bakımın amacı yaşamın değişik aşamalarında özellikle de insanların acı, üzüntü, korku ve hayal kırıklıkları yaşadığı durumlarda onlarla yakından ilgilenerek yaşadıklarına bir anlam atfederek ve problemlerin üstesinden gelebilmelerine yardımcı olmaktır. Dahası kişinin bakış açısını zenginleştirerek, sağlıklı, huzurlu ve mutlu bir şekilde yaşamını sürdürebilmesine katkı sağlamaktır (Karagül, 2012). Ayrıca bireyin kendini tanıması, anlayabilmesi, gizil güçlerinin hem farkına varabilmesi hem de onları geliştirmesi, kendini olduğu gibi kabullenebilmesi ve bunlarla doğru orantılı olacak şekilde davranış, tutum değişikliği sergileyerek, toplumsal yaşama uyum sağlaması ve mutluluğu hedeflenmektedir (Söylev, 2020, s.84).

3. Umut

Umut, sorunların çözüleceğine ve geleceğin içinde iyi olasılıkların da olduğuna ilişkin inançtır (Sayar, 2020, s.168). Umut, her şeyin eninde sonunda iyi olacağına inanan aşırı iyimser bakıştan başka bir şeydir. Synder, umudu; “*Amaçları gerçekleştirmek için gerekli irade ve yönetime sahip olduğunuz inançtır.*” olarak tanımlar. Umut düzeyi, bireyden bireye değişiklik gösterir. Umutlu bireylerin motivasyonlarını yükseltme, amaca ulaşmak için kapasitelerinin olduğuna inanma, amaçları gerçekleştirmek için farklı yollar deneyebilme esnekliği ve zor işin üstesinden gelmek için zorlukları basit seviyelere ayırabilme gibi belirleyici özellikleri vardır (Goleman, 2004, s.115). Yaşamın içerisinde umut kaybolduğunda hayat olgusal veya gizil (potansiyel) olarak bitmiştir. Umut, insan ruhunun bileşenlerinden olan dinamik bir öğedir. Yaşam bileşenlerinden olan inançla da yakından ilişkilidir (Fromm, 2022, s.29).

Umudun varlığı hem yaşamı devam ettirmek hem de diğer tüm değerler için elzemdir (Erikson, 2020, s.19). İnsanın özü kaygılardan, endişelerden ve hüznlerden değil de umuttan gıdalanır ve umut bireyin güçlü tarafıdır. Kişi zor zamanların üstesinden gelebilmek için bu

güçlü tarafından yararlanır. Korkular, kaygılar ve endişeler insanın iyi oluşuna zarar verirken; umutlu olmak ve iyimserlik gibi güçlü taraflar, kişiyi harekete sevk ederek zorlukların üstesinden gelmeye teşvik eder (Rashid, 2020, s.47-48). Umut, insanın yaşamında tehlikeler ve engeller konusunda farkındalık sağlayarak, istikrar kazandıran bir denge vasıtasıdır. Dahası engellerin, zorlukların üstesinden gelmede ve onlara karşı dirençli olma konusunda korkunun etkisini azaltır (Groopman, 2020, s.217). Umut, bireyin yaşam sürecinde olaylara anlam yüklemesini sağlar, psikolojik sağlamlığını artırır ve geleceğe dair yaşamına hedefler sunar, onun motivasyonunu artırdığı gibi onu zorluklar karşısında güçlü kılar (Göcen, 2020, s.55).

Umut, gerçekleştirilebilir ve önemli hedefler için azimli olabilmenin yakıtıdır. Umut seviyesi yüksek olan kişiler, kendileri için yüksek hedefler edinirler. Hedefleri gerçekleştirmek için basit seviyelere ayırırlar ve adım adım bu aşamaları gerçekleştirirler. Uygulanan terapilerin ortak özelliği, danışanlarda umut duygusunu ortaya çıkarmaktır (Hefferon & Boniwell, 2018, s.108). İnsanın problem yaşadığı durumlarda, başka birinden telkin alması hem yararlıdır hem de etkilidir. Kişi, kendine verdiği telkinlerden ziyade dışarıdan alacağı telkinleri daha rahat bir şekilde kabullenir. Çünkü kendi fikri genellikle isteklerine yeniktir ve düşünceleri ile arzularını birbirinden ayırması oldukça zordur. İnsan, problem yaşadığında, problemin verdiği sıkıntı ile uğraşmaktadır. Bu sıkıntı, bireyin düşünce ve gayretine üstün çıkar. Dolayısıyla insan, bu durumda kendi durumunu yola koyacak birine ihtiyaç duyar. Böylesine bir durum hastalığından dolayı kendini tedavi edemeyip de başka bir hekimin tedavisine muhtaç olan hekimin hali gibidir (El-Belhi, 2019, s.203).

3.1. Umut ve Allah Algısı

Acılar ve kayıplar, bireyi açarak farkındalığını artırır. Acı ve kayıp durumları, maneviyatın dalgalandığı zamanlardır. Bu durumlarda insanlar, kutsal olana daha yakındırlar ve aradaki mesafe ortadan kalkar (Hair, 2009, s.111). Yaradan'a yönelme, hayra yorma ve dua gibi dini başa çıkma etkinliklerine yönelme umudu ve yaşam memnuniyetini artıracığı gibi kaygıyı ve depresyonu azaltabilir (Ayten, 2012, s.119). Ancak ebedi bilinç olmazsa, her şeyin temelinde karanlık ve boşluk varsa hayatın kendisinin umutsuzluktan farkı kalmaz (Kierkegaard, 2015, s.61). Tanrı kelamının ulaştırılmadığı manevi bakım görüşmesi manevi bakım olarak değerlendirilemez. Manevi bakımın temel amaçlarından biri de Tanrı-insan arasındaki bağı kurmaktır (Ağılkaya Şahin, 2021, s.495). Manevi bakım açısından kutsal varlık olan Allah'la ilişkisi, insanın maneviyatını inşa eden bir konu olduğu için iman gereği olan Allah'a güvenme, insanın problemlerle başa çıkmasını destekleyecek ve gelecekte olabilecek olaylara dair bakış açısını etkileyecektir (Kula, 2022, s.22).

İnsanların Yaradan algısı yaşamları boyunca sabit değildir ve Tanrı algıları süreç içerisinde değişebilir. Tanrı tarafından yaşamın nesnesi değil de öznesi olarak yaratılan her bir insanın kendine has Tanrı algısı vardır ve insanların Tanrı algıları birbirlerinden tamamen farklıdır (Arvasi, 2000, s.57). Tanrı algısı insanların düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkilediği gibi toplumsal yaşamda olanlara anlam atfetmede önemli bir yere sahiptir. Tanrı tasavvurları hem huzur, mutluluk ve anlam konularında hem de insanın içinde bulunduğu koşulları ve diğer insanlarla olan ilişkilerinde denge unsuru olabilir. Olumlu Tanrı algısı ile birey yalnız olmadığını hissedebilir ya da olumsuz Tanrı algısı ile mutsuz olabilir ve yaşamda anlamsızlık yaşayabilir. Tanrı tasavvurları, insanın dünya hayatında yaşadıklarına dair algılarını renklendirir ve yaşam koşullarının neticelerini etkiler (Mehmedoğlu, 2011, s.43).

İnsanın bu dünyada mutluluğunun belirleyicisi Tanrı'ya dair bildikleri ve O'nun sevgisidir. Eksiksiz bir hayat ve kusursuz mutluluk bu sevgi sayesinde yaşanır (James, 2017, s.454). Manevi bakımda danışmanın vazifelerinden biri de danışanların Allah ile sağlıklı bir ilişki içerisinde olmalarına yardımcı olmaktır (Çamur, 2020). Kurulacak ilişkinin türü bireyin yaşantılarında umut düzeyini olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilir. Alan yazında da Tanrı tasavvurları ile umut düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Yaşlılarda Tanrı'ya bağlanma tarzı ve ölüm kaygısı ilişkisi üzerine gerçekleştirilen çalışmada sevgi yönelimli Tanrı algısına sahip bireylerin Tanrı'ya daha güvenli bağlandıkları ve umut düzeylerin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çınar, 2016). Kanseri hastaları ile gerçekleştirilen çalışmada da sevgi yönelimli Tanrı algısına sahip hastaların iyileşme umutlarının ve azimlerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Eldemir, 2022).

3.2. Umut ve Zaman

Manevi bakımda, danışanın geçmişı farklı bir bakış açısı ile değerlendirmesine ve gelecek yaşamında değişik ihtimallerin olmasına, yeni amaçları belirlemesine katkı sağlamak umudu artırabilir. Kaygı ve depresyon insanın zaman algısını ve gelecek tasavvurunu olumsuz yönde etkiler. Dahası danışanın zaman hakkındaki belirsizliği ve herhangi bir gelecek düşüncesine sahip olmayışı kaygıyı artırır ve depresyona neden olur. Bireyi bu çıkmaza sokan ise gelecek zaman içerisinde kaygı ve depresyondan sıyrılabilirdiği bir noktada kendini düşünememesidir. Danışana gelecek zaman diliminde bütün kaygı ve korkularından kurtulduğu bir aralığı düşündürmek, bireye daha geniş bir bakış açısı sunabilir. Böylece birey içerisinde bulunduğu durumdan sıyrılarak rahatlayabilir ve umutlanabilir (May, 2018, s.180-183). Geleceğe dair sağlam bir umut, geçmiş sıkıntılardan kurtulmada ve şimdiki zamandaki zorluklarla baş etmede, bireye emsalsiz güç kaynağı sağlar (Bahadır, 2018, s.93). Frankl (2016,

s.89), toplama kamplarında insanların geleceğe ilişkin umutlarını yitirdiklerinde manevi bağlarını da kaybettiklerini dolayısıyla da bu kayıpların onların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkileyerek vefatlarına neden olduğunu belirtmiştir. Ona göre gelecek tasavvuru olmayan insan geçmiş olayların üzerinde derinlemesine odaklanarak bugünün gerçeklerinden olabildiğince uzaklaşır.

Depresyonla birlikte insanın gelecek ufku kararır, bireyin hayatında şimdi ve gelecek zaman dilimleri baskın hale gelir ve gelecek çoraklaşır. Umudun varlığı azaldıkça, gelecek ufku da sönükleşir. Böylece insanın bir şey yapma isteği, cesareti, güveni ve saygısı da kalmaz (Göka, 2020, s.94). Geleceği olmayan biri umutsuzluğa ve boşluğa düşer. Onun için zaman sonu gelmeyen bir şekilde “dondurulmalıdır”. Faaliyetlerin düzenleyicisi olan gayret kaybedildiğinde birey de kişisel nizamını ve bütünlüğünü kaybeder (Maslow, 2001, s.228). Yaşam, yeni şartlara uyum sağlamazsa ve yerinde kalırsa katılaşıır, ileriden ziyade geriye intibak eder. Yaşam, geçmişten ziyade geleceğe yönelik uyumu ifade eder (Arvasi, 2000, s.22). İnsan, iyi bir gelecek tasavvuru ile içinde bulunduğu zor durumlardan çıkabileceğini düşünür. Din, bireyin umudunu artırarak, süreçte daha dengeli olması konusunda etkilidir. Bireylerin geleceğe dair umutlarının ve inançlarının göstergesi olan, “*Derdini veren dermanını da verir.*”, “*Allah’tan umut kesilmez.*” ifadeleri zorlukların üstesinden gelmede sık sık ifade edilir (Ayten, 2012, s.62).

İnsan, geçmişe odaklanırsa yapamadıkları için daha çok pişmanlık hisseder. Ancak geleceğe odaklanırsa, yaşamda kendisi için daha fazla olasılığın olduğunu görebilir. Yalom, insanların geçmişten geleceğe doğru bakış açısını yönlendirmek için, “*Şimdi yeni pişmanlıklar duymadan nasıl yaşayabilirsin? Hayatını değiştirmek için ne yapman gerek?*” sorularını sorduğunu belirtir. Ona göre bu tür soruların yaşamda değişiklikler yapma potansiyeli vardır (Yalom, 2017, s.131). Birey kendisini gelecek tasavvuru ile anlayabilir. Geleceği algılayamamak ve orada yaşayamamak, insanın psikolojik sağlığını olumsuz olarak etkiler (May, 2021, s.15). Geleceğe dair inancını kaybeden birey, ya yaşamaktan vazgeçer ya da hayatını bitkisel seviyede devam ettirir (Dinç, 2020, s.117). Horney, eylemlerin belirleyicisi olarak gelecek tasavvurunun önemini vurgulamıştır. Ona göre insanlar geçmiş yaşantıları ile şekillendirilemez ancak geleceğe yönelik amaç, ideal ve hedeflerle motive edilebilirler (Yalom, 2018, s.36).

Geçmişte yaşanılanları tamamen değiştirmek imkan dahilinde değildir. Fakat bu olanlara karşı bakış açısını değiştirmek ya da bunları doğru olarak yorumlama imkanı daima mevcuttur (Selvi, 2021, s.44). İnsan, yaşadığı olayın kendisinden ziyade olay etrafında inşa

ettiği hikayelerle kendini özgürleştirebileceği gibi sosyal ve psikolojik anlamda çarmlıha da gerebilir (O'laoire, 2009, s.117). Geçmişin tek boyutlu değerlendirilmesi bireyi rahatsız eder. Geçmiş hayatın çok boyutlu değerlendirilmesi, yaşamı açık hale getirerek iyileşmeyi sağlar (Göka, 2020, s.140).

İnsanın yaşamının bir döneminde sıkıntıları yaşadıkdan sonra deneyimlediklerinde kalmayıp yaşamını sürdürebilmesi, geçmişini belinde bir taş gibi taşımasından ziyade anı ve geleceği bulabilmesini sağlayacak bir rehber gibi düşünmesi psikolojik sağamlık yetileri içerisinde yer alır. Geçmiş, bugünü ve geleceği yöneten değil de hizmet eden durumda olması gerekir (Dinç, 2020, s.105). Geçmişin hoşlanılmayan acı tarafları, "çok düşünmek" şekliyle değiştirilemez. Yaşanılanları olduğu gibi kabul etmek, pasif bir tutum değerdir. Kabullenmek, gidilecek noktaya ilk hareketin yapılabilmesi için şimdi bulunulan noktaya sağlam basmaktır (Türkçapar, 2020, s.41). İnsanlar aslında başlarından geçenlerden çok şeyler öğrenirler. Deneyimlenen her sorun ve atlatılan her zorluk bireyin şimdiki hale gelmesinde önemli roller oynar (Ross & Kessler, 2021, s.196). Manevi bakım sürecinde danışanların geçmişi tekrardan değerlendirmelerine ve geleceğe ilişkin farklı bakış açıları edinmelerine eşlik edilerek umut düzeylerinin artması sağlanabilir.

3.3. Umut ve Anlam

Yaşamın anlamsızlığı birçok bireyin hayatında deneyimlediği karanlık süreçtir. Manevi danışmanlığın görevi bu kritik süreçte danışanların gereksinimlerini dikkate alarak, hayatlarındaki anlam eksikliğini bulmalarında onları cesaretlendirmek ve onların yanında olmaktır. Manevi danışman, yaşamın anlamına dair kendi duygu ve düşüncelerini danışanlara dayatmamalıdır. Manevi danışmanın görevi, danışanın tercihlerine saygılı olarak, danışanın anlam bulma arayışında ona eşlik etmektir (Ağılkaya Şahin, 2021, s.38). Frankl, anlam ile umudun arasında yakın bir bağ olduğunu vurgular. Ona göre insan, yaşamında yaşadıklarına anlam atfettiğinde umuda tutunabilir (Frankl, 1994, s.35).

Yaşamı anlamlı kılan bireyin sahip olduğu "anlam" ve "amaç"tır. Anlamın ve amacın yokluğunda insan, suçluluk hisseder ve anlamsızlık girdabına girer. Bunun da ilk göstergesi kaygıdır. Kaygının neden olduğu boşluk, anlam ile giderilmezse bireyin mutsuzluk yaşaması kaçınılmazdır (Göka, 2021, s.158). Bütün koşullarda onarıcı unsur anlamın araştırılmasıdır. Bu unsur tek bir krizde değil, yaşamın hemen hemen bütün düzeylerinde onarıcı bir rehber olarak değerlendirilebilir (Sayar, 2016, s.231). Modern dünyada aşkın bir anlam anlayışı diğer bir ifade ile fiziki dünyanın ötesine odaklanan bir yaşam anlayışı insanlara anlam sağlayabilir

(Bellah, 2002, s.172). İnsanların yaşadıkları problemlerin üstesinden gelmelerinde en önemli destekçisi dini inançlar ve değerlerdir. Dini inanç ve değerlerin çeşitli sorunları ortadan kaldırma gibi güçleri olmasa da bu sıkıntılara anlamlar atfederek onları kabullenilebilir ve dayanılabilir düzeye getirir (Ayten, 2018, s.19). Dahası din dayanılması zor bir sıkıntıyı, kolayca ve kalıcı olarak uzun soluklu huzura başarılı bir şekilde dönüştürebilir (James, 2017, s.188).

Yaşam memnuniyeti, yaşama atfedilen anlam ile yakından irtibatlıdır. İnsanlar, yaşadıkları problemler ve zorluklar karşısında anlam bulmada zorluk çekerler. Dinler ise olayları anlamlandırma konusunda insanlara yardımcı olabilecek güçlü kapasiteleri vardır. İnanç ekseninde yapılandırılan bilişsel düzeyde bakış açısı, bireylerin başa çıkma becerilerini güçlendirebilir. Çünkü insan, algılarına göre yaşamını devam ettirir. Mevcut problem konusunda kişinin kendini zorlukların üstesinden gelebilecek şekilde güçlerinin olduğuna inanması hem dayanıklılığını hem de başa çıkma sürecini olumlu olarak etkiler (Tokur, 2017, s.118). Yaşamda anlam atfedilen acılar birey tarafından daha kolay kabullenilir. Anlam, inanmayı da kapsar. İnançlar, insanın dünya ile olan irtibatını sağlar. Bu ilişki kesintiye uğrarsa acı çekilir ve mutlu bir yaşantı elde edilemez (Geçtan, 1993, s.144).

İnsan, bir amaç için yola çıkar ve bu amaca ulaşma adına çeşitli yetenekleri edinmek için çabalarsa, eylemleri ve duygularında birliktelik sağlar. Bu birliktelik geçmiş, gelecek ve şimdiki zaman dilimlerini de kapsar. Bu zaman dilimlerinde hedefe yönelik gerçekleştirilen eylemlerin hepsi birey için anlam kazanır. İnsanın da hayatına bu şekilde anlam yüklemesi olasılık dahilindedir (Csikszentmihalyi, 2018, s.308). Anlam, bireye güç ve cesaret kazandırdığı gibi kişinin psikolojik dayanıklılığını artırır. Anlam, yaşamda temel bir ihtiyaçtır ve anlamın olmadığı yerde insan ümitsizliğe düşebilir hatta kendine bile yabancılaşabilir. Eylemlerine anlam atfedebilen kişiler, işlerinde daha başarılıdır ve stresle başa çıkmada daha etkin davranışlar sergilerler (Southwich & Charney, 2023, s.214).

Anlam ihtiyacı, insanların sürekli yoğunlaştıkları bir sorundur. Bireyler, problemlerin üstesinden gelebilmek, psikolojik bütünlüklerini sağlamak için devamlı anlam ve neden sorusunun ardında olmuşlardır. Manevi bakımda genelde insanlar bu sorular çerçevesinde düşünür ve yanıt ararlar. Manevi bakımın merkezini bu sorular oluşturur ancak manevi danışman bu sorulara cevap vermektense ziyade danışanlara bu sorular bağlamında eşlik etmeli ve onlarla dayanışma içinde olmalıdır. Manevi danışman, soruların cevaplarını arayışta danışana bakış açıları kazandırarak, umut aşılamalıdır (Ağılkaya Şahin, 2021, s.214).

3.4.Umut ve Sorumluluk

İlişki, bireyin yalnızca o zamanki duygu ve düşüncelerini etkilemekle kalmaz aynı zamanda hayallerini ve umutlarını da etkiler (Sayar, 2020, s.220). Umut, manevi bakımda önemli olduğu gibi aynı zamanda hassas bir meseledir. Danışanın yaşadığı zor zamanlarda manevi danışman, hızlı ve kolay umut vermekten imtina etmelidir. Danışanın sıkıntılı durumu karşısında sabırsızlık göstererek uygun olmayan zaman diliminde umut vermemeye özen göstermelidir. Hızlı ve kolay bir şekilde verilen umut manevi danışman tarafından yeteri kadar anlaşılmadığı düşüncesine neden olabilir. Böylesine zor durumlarda umudu artırmak için danışanın harekete geçmesi ve sorumluluk alması teşvik edilebilir (Ağılkaya Şahin, 2021, s.39). Bireysel sorumluluk farkındalığının haricinde hiçbir şey, bireyi kendi varlığının ötesine taşıyamaz, bu anlamda motive edemez ve zorlukların üstesinden gelmeye yetkin kılamaz (Frankl, 2022, s.184).

Sorumluluk, bireyin kendi özünün, kaderinin, yaşam şartlarının ve duygularının farkında olmasıdır. Sorumluluğu kabullenmeyen, yaşadığı çeşitli problemler için diğer insanları veya diğer nedenleri suçlamayı sürdüren danışanlar için hiçbir terapi mümkün değildir (Yalom, 2018, s.295). Harekete geçilmemesi ve sorumluluğun kaybedilmesi; *“Olacakların önü alınamaz ve dünya olduğu gibidir. Benim bu konuda yapabileceğim bir şey yoktur.”* şeklinde bir kadercilik anlayışına neden olabilir. Bu anlayış da insanların gelişimine zarar verir (Maslow, 2001, s.128). Bu durumda manevi bakımla inşa edilecek sağlıklı kader inancı, bireyin eylemsizliğini ortadan kaldırarak, onun sorumluluk farkındalığını artırarak, hayal kırıklıklarının tecrübe edildiği güç durumlarda bireyin karamsarlıktan kurtulmasını sağlayabilir (Ayten, 2012, s.122). İnsan, yaşama ilişkin sorumluluklarını üstlenirse, yaşadıklarında kendi hissesine düşenleri görebilir ve değişim için hem gayret edebilir hem de umutlanabilir (Göka, 2014, s.57).

İnsan, edilgen otomat olmadığı gibi kendi kendine yön tayin ederek, seçenekler özgürlüğüne sahip ve yaşamın etkin katılımcısıdır (Bedri, 2019, s.92). Danışan eyleme teşvik edilirken zorlanmamalıdır. Çünkü bir eyleme zorlanan birey, farkındalığı olmadığından itici gücün nesnesi konumundadır. Ancak eylemi kendi rızası ile gerçekleştiren, eylemin efendisi olduğundan etkin davranışlar sergileyebilir (Fromm, 1995, s.28). Yaşamda kısır döngüyü de kırmanın en etkili yolu eylemde bulunmaktır. Eylemde bulunmanın birçok olumlu neticesi vardır. Bireye ilk faydası, zihni acı verici duygulardan uzaklaştırır. İnsana değerli bir şeyler yaptığı hissiyatı vererek, yaşam kontrolü konusunda kişiyi aktif kılar. Eylemde bulunmak, kişiyi yaşamında daha çok şeyler yapmaya cesaretlendirir (Türkçapar, 2020c, s.90).

“Eylemlilik” hayatta sorumluluk almak için kullanılan teknik terimdir: kişinin nerede konumlandığını bilmesi, şartları değiştirecek kabiliyetinin olduğunu bilmesi, yaşadıklarına dair söyleyeceklerinin olduğunu bilmesidir. Bilim insanlarının intereception (içsel algı) olarak isimlendirdiği “eylemlilik”, farkındalık ile başlar. Bireyin farkındalığı fazlalaştıkça, hayatı yönetebilme ihtimali de artar (Van Der Kolk, 2023, s.95). Sorumluluk alan birey, kendi hayatına yön verebilecek kabiliyeti olduğuna inanır ve kendini yetkin görür (Cüceloğlu, 2015, s.219).

3.5. Umut ve Bakış Açısı

İnsan, yaşamı değerlendirmenin verdiği kuvvetle karşılaştığı zorlukların ötesine kendisini taşıyabilir. İster ölümcül hastalıklar olsun isterse çeşitli mahrumiyetler olsun bu gerçeklerle oluşturulacak ilişkinin türünü belirleme gücüne sahiptir. İnsanoğlu, gerçeklerin karşısında düşünme tarzına göre olumlu veya olumsuz olarak etkilenir (May, 2017, s.156). Benimsenen düşünceler, yaşanılanları açıklama bağlamında gerçekçi ise bireyin yaşamını kolaylaştırmanın yanı sıra kişiyi geliştirir. Ancak benimsenen düşünceler ile olaylar arasında mesafe aralığı fazla ise o zaman düşünceler yaşamı hem daraltır hem de yaşama zarar verir (Türkçapar, 2020b, s.325). Bedensel organlar, yerinde ve uygun kullanıldığında nasıl insana hizmet ediyor ve yaşamı kolaylaştırıyorsa, ruhsal organlar olan duygu ve düşünceler de düzgün bir şekilde kullanılırsa insanın hayatını rahatlatır. Bu görevi de bireyin kendisinden başkası yapamaz (Türkçapar, 2019, s.201).

James, karamsar ve iyimser bakış açısı üzerinde durmuş ve bu bakış açılarının insana kazandırdıkları, kaybettirdiklerini açıklamıştır. Ona göre karamsarlık bireyi zayıf kılar ancak iyimserlik güçlü kılar. İnsanın olumlu ve sağlıklı düşüncelerinin onarıcı gücü vardır. Fakat olumsuz düşüncelerin insanı yok oluşa sürükleyen özellikleri vardır. Karamsar bakış açısı problemi daha da karmaşık duruma getirerek kalıcı olmasına neden olur. Dolayısıyla insan, olumsuz düşüncelerinden hızlı bir şekilde sıyrılmalı ve onlara hoşgörü göstermemelidir (James, 2017, s.100-118).

El-Cevziyye ve Belhi gibi Müslüman alimler, kişinin iç dünyasındaki konuşmalarının karakteri şekillendiren en önemli etkenler olduğunu belirtir. Tekrar eden olumsuz düşünceler, bireyin kendi şahsiyetine dair olumsuz kanaat edinmesine neden olur. Dolayısıyla insan olumsuz düşüncelerini bir süzgeçten geçirerek, doğruluğunu test etmelidir. Çünkü insanın kendine ilişkin olumsuz bakış açısı her türlü kazanımları gölgeler (Bedri, 2015, s.19). İnsan, düşünceleri tarafından yönetilir ve tüm ruhu düşüncelerinin etkisi altında kalır. Olumsuz düşünceler, kalbi ve ruhu olumsuz olarak etkilediğinden insanın bu durumdan dönüşü de zordur

(Fromm, 2015, s.87). Dolayısıyla bireyin kalbi, karşılaştığı sorunların uzun süreceğine veya onu yok edeceğine eğilim göstermemelidir (El-Belhi, 2019, s.247). Kur'an, işlerin düzenli ilerlemediğinde, yaşamda olanların hepsine karşı olumlu bir bakış açısı ile yaklaşılmasını salıklar. İnanan insanlar, her koşulda Yaradan'a güvenmelidirler (Koenig & Al Shohaib, 2021, s.43). Kur'an' da Yaradan şöyle buyurmaktadır: *"Sıkıntıda kişi kendisine yalvardığında cevap veren kimdir? Kim onların acılarını dindirir? Kim sizi yeryüzünde hükümran kılar? Allah'tan başka ilah var mıdır?"* (en-Neml, 27/62).

Razi, hüzünden kurtulmak için kişinin üzüntünün nedenleri üzerinde durmasını ve bu nedenlerin değiştirilip değiştirilemeyeceği ayrımını yapması gerektiğini vurgular. Ona göre akıllı bir insan, eğer üzüntüyü çözüm yolları ile sonlandırabiliyorsa gerekli çarelere başvurmalıdır. Fakat hüznün nedenleri değiştirilemiyorsa o halde daha fazla kalmayarak, dikkatini ve düşüncelerini farklı alana yoğunlaştırmalı (Razi, 2019, s.110), zihninde bilinçli olarak olumlu düşüncelere yer vermeli, yaşananları olumlu bakış açısı ile değerlendirmeli, olumlu duygular inşa edecek tarzda eylemler de bulunmalıdır (Southwick & Charney, 2023, s.81).

İyimserlerin ve de kötümserlerin özellikleri üzerinde uzun çalışmalar yapan Seligman'a göre kötümser bireyler, yaşadıkları olumsuzlukların uzun soluklu olacağına ve de problemlerin nedenlerinin kalıcı olduğuna inandıklarını belirtir (Seligman, 2020, s.19). Fakat *"Derdi verenin dermanı da verdiği"* fikri sorunların nedenlerinin kalıcı olmaktan ziyade geçici olduğu bakış açısını sağlayabilir. Böylesine bir bakış açısına sahip bireyin umut duygusu artar ve problemlerle başa çıkmada kendini daha yeterli görebilir (Ayten, 2012, s.92). Yaşanan sorunlar karşısında birey, kendine şu soruyu yöneltmelidir: *"Gerçekten çaresiz miyim? ya da kendimi çaresiz mi hissediyorum?"* İnsan, kendini olumsuz koşullar karşısında çaresiz görmemeli, yolunu ve yöntemini tekrardan gözden geçirerek değerlendirmeli ancak hiçbir zaman denemekten vazgeçmemelidir (Peker, 2013, s.135). Manevi bakım uzmanları, danışanlara olumlu ve olumsuz bakış açılarının kendi yaşantılarına olabilecek yansımaları konusunda farkındalık kazandırabilir. Olumlu bakış açısını benimseyen danışanlar, problemlerle başa çıkma becerisi geliştirebilirler.

4. Sonuç

Bu çalışmada manevi bakımın temel amaçlarından biri olan umudun artırılması, umudun bileşenleri ile birlikte ele alınarak manevi bakım açısından önemi vurgulanmış ve manevi bakım uzmanlarının daha kaliteli hizmet vermelerine katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Çalışmada umudun bileşenleri olarak Tanrı algısı, geçmiş ve gelecek zaman, anlam, sorumluluk, bakış açısı ele alınmıştır. Umut, bireyin inisiyatif kullanmasını sağlayarak, yaşamda olayların sonuçlarını etkileyebileceği inancını artırabilir. Böylece danışan kendisini olayların bir kurbanı olarak düşünmekten kurtulabilir ve yaşama etkin katılım sağlayabilir. Umutlanan birey, kendi yaşamını yönetebilme kabiliyetini artırarak, hayatında daha sağlıklı, üretken ve mutlu olabilir. Manevi bakımda bireyin umut duygusu artırılarak, kişinin kendini tanımlama biçimlerine katkısı sağlanabilir. Manevi bakımda umutlanan bireyler, yaşadıklarına karşı daha olumlu tutumlar geliştirebilir, değiştirilmeyecek durum ve şartları kabullenebilir dahası daha iyi bir yaşam için sorumluluklarını üstlenebilirler.

Manevi bakımın temel amaçlarından biri de insan-Tanrı arasındaki bağı kurmaktır. İnsan, Yaradan ile kuracağı bağıın şekline göre umudunu artırabilir ya da azaltabilir. Manevi bakım sürecinde Tanrı-insan arasında sağlıklı bir bağıın kurulmasına eşlik edilmesi bu bakımdan önemlidir. Birey geçmişin pişmanlıklarından ve geleceğin endişelerinden dolayı sorunların üstesinden gelebilecek umudu kendinde bulamayabilir. Manevi bakımda danışanın geçmişi tekrardan değerlendirmesi ve gelecekte sorunlarından kurtulduğu bir zamanda kendisini görmesi ile problemleri ile başa çıkabilecek bir umuda sahip olabilir. İnsanlar, yaşadıklarına bir anlam atfedemediğinde hem o sorunları kabullenmede hem de onların üstesinden gelmede zorlanabilirler. Manevi bakım uzmanları, danışanlara anlam bulma arayışında eşlik ederek onlara yeni bakış açıları kazandırabilirler. Bilişsel düzeyde gerçekleştirilecek yeni bakış açıları, danışanların sorunlarla başa çıkabilecek becerilerini geliştirebilir. Karamsar ve iyimser bakış açıları, insanların sadece problemleri algılayış biçimlerini etkilemez aynı zamanda problemlerle başa çıkma yeteneklerini de etkiler. Manevi bakım sürecinde danışanların olumsuz bakış açısının olası zararlarına ve olumlu bakış açısının kazanımlarına ilişkin farkındalıklarının olması yaşam memnuniyetlerine katkı sağlayabilir.

Umut olmadan yeni başlangıçlar yapmak zordur. Umut, yaşamda daha iyi sonuçlar elde etmek için insanlara sayısız fırsatlar sunar. Dahası umut, bireylere zorlukların üstesinden gelmede yeni beceriler kazandırdığı gibi umudun onları iyileştirecek onarıcı gücü de vardır. İnsanlar, Yaradan ile kurdukları sağlıklı ilişkilerden, geçmişin pişmanlıklarından ve geleceğin endişelerinden, hayatlarında bir anlam bulamamaktan, karamsar bakış açılarından dolayı umutlarını yitirerek kendi yaşamlarında sorumluluk alma konusunda problemler yaşayabilirler. Manevi bakım uzmanları, danışanlara bu konularda eşlik ederek umutlarını artırarak tekrardan yaşamlarına ilişkin sorumluluk almalarını sağlayabilirler. Bu çalışma, manevi bakım bağlamında umudun önemi ve bileşenlerini teorik bir çerçevede ele almış olup, bu yönüyle

literatüre önemli katkılar sağlamaktadır. Ancak, araştırmanın bazı sınırlılıkları ve eksiklikleri bulunmaktadır. Çalışma tamamen teorik bir yaklaşıma dayandığı için, bulguların ampirik verilerle desteklenmesi mümkün olmamıştır. Araştırma, belirli bir kültürel ve dini bağlama (İslam dini ve Türk kültürü) odaklanmıştır. Bu sınırlılıklar, çalışmanın teorik değerini azaltmasa da, gelecekte yapılacak araştırmalar için önemli bir rehber sunmaktadır.

Araştırmanın etik yönü

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Bu araştırmanın etik kurul izni gerektirmeyen araştırmalardan olduğunu beyan ederim.

Çıkar çatışması beyanı

Bu çalışmada, sonuçları veya yorumları etkileyebilecek herhangi bir maddi veya diğer asli çıkar çatışması olmadığını beyan ederim.

Yazar katkı oranı

Çalışmanın tüm aşamaları yazar tarafından tasarlanmış ve hazırlanmıştır.

Kaynakça

- Ağılkaya Şahin, Z. (2021). *Manevi Bakım ve Danışmanlık*, İstanbul: Marmara Akademi.
- Arvasi, S. A. (2000). *Kendini Arayan İnsan*, İstanbul: Burak.
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya Sığınmak*, İstanbul: İz.
- Ayten, A. (2018). *Mutluluğun Peşinde*, İstanbul: Çamlıca.
- Bahadır, A. (2018). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul: İnsan.
- Bedri, M. (2015). *Bir Müslüman Psikolog'tan Psikososyal Çözümlemeler*. Osman Nuriler (Çev.). İstanbul: Mahya.
- Bedri, M. (2019). *Müslüman Psikologların Çıkmazı*. İrem Nur Kaya (Çev.). İstanbul: Mahya.
- Clinebell, H., & Clare McKeever, B. (2011). *Basic Types Of Pastoral Care & Counseling: Resources For The Ministry Of Healing & Growth*. America: Abingdon Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Mutluluk Bilimi Akış*. Barış Satılmış (Çev.). İstanbul: Buzdağı.

- Cüceloğlu, D. (2015). *Savaşçı*, İstanbul: Remzi.
- Çamur, F. Y. (2020). Dini Danışmanlıkta Danışan Danışman İlişkisi Hadisler Çerçevesinde Teolojik Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 647-678.
- Çınar, M. (2016). Tanrı'ya Bağlanma Tarzı Ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, (45), 313-338.
- D. Yalom, I. (2017). *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*. Zeliha Babayiğit (Çev.). İstanbul: Pegasus.
- D. Yalom, I. (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*. Zeliha Babayiğit (Çev.). İstanbul: Pegasus.
- Dinç, M. (2020). *Koronavirüs Zamanında Psikolojik Dayanıklılığımız*. Kemal Sayar (Ed.), Kaygı Çağı (s. 99-131). İstanbul: Kapı.
- El-Belhi, E. Z. A. (2019). *Beden ve Ruh Sağlığı*. Muhammed Uysal (Çev.). İstanbul: Endülüs Kitap.
- Eldemir, F. (2022). Kanser Hastalarında Tanrı Algısının Psikolojik Sağlığa ve Baş Etme Tarzına Etkisine İlişkin Bir Araştırma. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11 (2), 198-212. Doi:10.46971/ausbid.1198698
- Eryücel, S. (2019). Koruma Altındaki Çocuklara Yönelik Dini Manevi Rehberlik Uygulamaları İle Umut ve Psikolojik Sağlık İlişkisi. *The Journal of Academic Social Science*, 80 (80), 367-385.
- Frankl, V. E. (1994). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*. Selçuk Budak (Çev.). İstanbul: Öteki.
- Frankl, V. E. (2016). *İnsanın Anlam Arayışı*. Selçuk Budak (Çev.). İstanbul: Okuyan.
- Frankl, V. E. (2022). *Yaşamı Karşılama*. Duygu Bolut (Çev.). İstanbul: Okuyan.
- Fromm, E. (1995). *Sevme Sanatı*. Yurdanur Salman (Çev.). İstanbul: Payel.
- Fromm, E. (2015). *Psikanaliz ve Din*. Elif Erten (Çev.). İstanbul: Say.
- Fromm, E. (2022). *Umut Devrimi*. Şemsa Yeğın (Çev.). İstanbul: Say.
- Geçtan, E. (1993). *Varoluş ve Psikiyatri*, İstanbul: Remzi.
- Goleman, D. (2004). *Duyusal Zeka*. Banu Seçkin Yüksel (Çev.). İstanbul: Varlık.
- Göcen, G. (2020). *Kavram Atlası: Din Psikolojisi I*, İstanbul: Gazi.
- Göka, E. (2014). *Hayatın Anlamı Var mı?*, İstanbul: Timaş.
- Göka, E. (2020a). *Varoluşun Psikiyatrisi*, İstanbul: Vadi.

- Göka, E. (2020b). *Yalnızlık ve Umut*, İstanbul: Kapı.
- Göka, E. (2021). *Psikoloji Varoluş Maneviyat*, İstanbul: Kapı.
- Groopman, J. (2020). *Umudun Anatomisi*. Faik Cem Arı (Çev.). İstanbul: Albaraka.
- H. Erikson, E. (2020). *İnsanın 8 Evresi*. Gonca Akkaya (Çev.). İstanbul: Okuyanıs.
- Hair, G. (2009). *Manevi Rehberin Sorması Gereken Üç Soru*. Robert Frager (Ed.), Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi Üzerine Paylaşım lar (s. 103-113). İstanbul: Kaktüs.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2018). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. Tayfun Doğan (Çev.). İstanbul: Nobel.
- İmamoğlu, A. (2011). Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13 (23), 205-244.
- James, W. (2017). *Dinsel Deneyimin Çeşitleri*. İsmail Hakkı Yılmaz (Çev.). İstanbul: Pinhan.
- Kandemir, F. (2016). Umut-İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kandemir, F. (2022). Dindarlık ve Umut İlişkisinin Ruh Sağlığı Bağlamında İncelenmesi. *Dergiabant*, 10 (2), 541-558.
- Karagül, A. (2012). Manevi Bakım, Anlamı, Önemi, Yöntemi ve Eitimi" Hollanda Örneği". *Dini araştırmalar*, 15 (40).
- Kierkegaard, S. (2015). *Korku ve Titreme*. İbrahim Kapaklıkaya (Çev.). İstanbul: Qraf.
- Koenig, H. G. & Al Shohaib, S. S. (2021). *İslam ve Ruh Sağlığı*. Merve Altınlı Macic (Çev.). İstanbul: İz.
- Kula, N. (2022). Manevi Danışmanlık Açısından Duha Suresinin Psikolojik Analizi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (5), 9-25. Doi: 10.56432/tmdrd. 1013752
- Kübler Ross, E. & Kessler, D. (2021). *Yaşam Dersleri*. Sezer Soner (Çev.). İstanbul: Profilkitap.
- Lester, A. D. (1995). *Hope in Pastoral Care and Counseling*. Westminster:John Knox.
- M. Southwich, S. & S. Charney, D. (2023). *Psikolojik Dayanıklılık*. Defne Orhun (Çev.). İstanbul: İletişim.
- Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. Okhan Gündüz (Çev.). İstanbul: Kuraldışı.
- May, R. (2017). *Kendini Arayan İnsan*. Kerem Işık (Çev.). İstanbul: Okuyanıs.

- May, R. (2018). *Varoluşun Keşfi*. Aysun Babacan (Çev.). İstanbul: Okyanus.
- May, R. (2021). *Yaratma Cesareti*. Alper Oysal (Çev.). İstanbul: Metis.
- Mehmedoğlu, A. U. (2011). *Tanrı'yı Tasavvur Etmek*, İstanbul: Çamlıca.
- N. Bellah, R. (2002). *Din İle Sosyal Bilimler Arasında*. Ali Köse (Ed.), *Sekülerizm Sorgulanıyor* (s. 161-189). İstanbul: Ufuk Kitapları.
- O'laoire, S. (2009). *Manevi Rehberlikte Hikaye Anlatma Geleneği*. Robert Frager (Ed.), *Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi Üzerine Paylaşımlar* (s. 113-125). İstanbul: Kaktüs.
- Özdoğan, Ö. (2010). *Aşkın Yanımız Maneviyat*, Ankara: Özdenöze.
- Peker, H. (2013). *Allah'ın Boyasıyla Boyanmak*, İstanbul: Timaş.
- Rashid, T. (2020). *Güvenli Bir Mesafeden Bağlanmanın Güçlü Yönlerimize Dayanan 101 Yolu*. Kemal Sayar (Ed.), *Kaygı Çağı*, (s. 45-63). İstanbul: Kapı.
- Razi, E. B. (2019). *Ruh Sağlığı*. Hüseyin Karaman (Çev.). İstanbul: İz.
- Sayar, K. (2016). *Sufi Psikolojisi*, İstanbul: Kapı.
- Sayar, K. (2020a). *Salgın Bize Ne Öğretiyor*. Kemal Sayar (Ed.), *Kaygı Çağı*, (s. 163-203). İstanbul: Kapı.
- Sayar, K. (2020b). *Terapi Kültürel Bir Eleştiri*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Seligman, M. (2020). *Öğrenilmiş İyimserlik*. Semra Kunt Akbaş (Çev.). İstanbul: Eksi Kitaplar.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Selvi, Y. (2021). *Kör Noktalarımız*, İstanbul: Kapı.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Söylev, Ö. F. (2020). *Manevi Bakım Ve Danışma Psikolojisi*, İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı.
- Tokur, B. (2017). *Stres ve Din*, İstanbul: Çamlıca.
- Türkçapar, H. (2019). *Fark Et Düşün Hisset Yaşa*, İstanbul: Epsilon.
- Türkçapar, H. (2020a). *Covid 19 Kaygısı ve Travması*. Kemal Sayar (Ed.), *Kaygı Çağı* (s. 17-45). İstanbul: Kapı.
- Türkçapar, H. (2020b). *Bilişsel Davranışçı Terapi*, İstanbul: Epsilon.

Türkçapar, H. (2020c). *Depresyondan Çıkış Yolu*, İstanbul: Epsilon.

Uzun Kulu, A. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinde Umut, İyimserlik ve Allah Tasavvuru İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Van Der Kolk, B. A. (2023). *Beden Kayıt Tutar*. Nurdan Cihanşümül Maral (Çev.). İstanbul: Nobel Yaşam.

Yağlı, N., & Özdoğan, Ö. (2019). Gaziler ve Yakınlarının Manevi Bakım İhtiyaçlarının Belirlenmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma. *Journal of Analytic Divinity*, 3 (2), 67-100.

Yılmaz, S. (2018). Umre İbadetinin Hayatın Anlamı Ve Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22 (1), 543-570.