

Manevi Zekâ'nın Gelişimini Destekleyen Teorik Yaklaşımlar ve Pratik Metotlar

Zeynep KARLIK | ORCID: [0000-0002-2940-6579](https://orcid.org/0000-0002-2940-6579) | E-Posta: zeynepsariyer@hotmail.com

Bağımsız Araştırmacı, Bursa, Türkiye

Öz

Çoklu zekâ kuramının keşfiyle birlikte manevi zekâyâ dair yapılan çalışmalarda artış görölmektedir. Manevi zekâ kavramı ilk olarak Gardner tarafından kullanılmış, Emmons tarafından yapı olarak ele alınmıştır. Manevi zekâ benlik duygusunun ötesinde büyük bir bütünle bağlantılı olma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlantı dikey olarak ilahî olana bağlanma, yatay olarak diğer insanlarla ve canlılarla bağlantılı olma ve onlara hizmet etme arzusu olarak meydana gelmektedir. Manevi zekânın alt boyutları olan yaşam amacını ve kendini anlayan, vicdanlı, merhametli olan, insani değerlere öncelik veren ve insanlığa bağlılık gösteren bireylerin manevi zekâ düzeylerinin yüksek olduğu görölmektedir. Manevi zekâ düzeyi yüksek olan bireyler olayları daha bütünsel açıdan değerlendirebilmekte ve yaşamda karşılaşılan zorluklarla daha iyi başa çıkma becerisi gösterebilmektedir. Zorlayıcı yaşam olayları sırasında dinî uygulamaların nevrotik eğilimleri arttırdığı görölebilmektedir. Yapılan araştırmalar bu gibi durumlarda manevi metotların stres, depresyon ve travma gibi durumlarda başa çıkmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Manevi zekânın gelişimini sağlayacak manevi metotların sağlık alanındaki faydalarının yanında eğitim alanında öğrenmeyi destekleyici unsur olduğu bilinmektedir. Manevi zekâsı yüksek olan bireylerin başarıya ulaşmakta ve sürdürmekte daha yüksek beceriye sahip olduğu bilinmektedir. Manevi zekâ olumlu tutum ve davranışları sağlayarak duygusal gelişimi de desteklemektedir. İş yaşamında çalışanların manevi zekâlarının geliştirilmesi organizasyonların devamlılığının sağlanması en önemli yolu haline gelmiştir. Sağlık, eğitim ve iş yaşamında manevi zekânın önemi her geçen gün artmaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın problemi bireylerin manevi zekâlarının gelişimini destekleyen metotların neler olduğudur. Bu doğrultuda çalışmanın amacı bireylerin yaşam-

larındaki başarı ve mutluluğun önemli unsurlarından olan manevi zekânın gelişimini sağlayacak teorik yaklaşımları ve pratik metotları incelemektir. Araştırmada manevi zekânın alt boyutları incelenerek bu boyutları destekleyecek uygulamalar değerlendirilmiştir. Literatür taraması yoluyla tanıtma türünde bir derleme niteliğindeki araştırmanın sonuçları manevi danışmanlık ve rehberlik süreci başta olmak üzere, ailede, okullarda ve işyerlerinde uygulanacak teorik yaklaşımlar ve pratik metotlarla manevi zekânın gelişimine rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Sonuç olarak manevi zekâ gelişimini destekleyen teorik yaklaşımlar olan anlam oluşturma, kabul etme, ahlaki değerler merkezli düşünme danışmanlık sürecinde uygulanabilir. Bu şekilde bilişsel düzeydeki eylemlerle manevi zekânın gelişimi sağlanabilir. Davranışsal düzeydeki eylemlerle manevi zekâ gelişimini sağlayan pratik metotlar; bireysel, sosyal ve dinî metotlar olarak üç kategoride sınıflandırılmıştır. Bireysel pratik metotlar; ilimle meşgul olma, sorgulamaya teşvik etme, sükûnet, iyi fikirleri talep etme, tartışmalardan uzak durma, aşırı yemek yememe, şiir yazma ve sanatla meşgul olma olarak söylenebilir. Sosyal pratik metotlardan hediyeleşme ve gönüllülük esaslı yardımlarla manevi zekânın gelişmesi sağlanabilir. Dinî pratik uygulamalardan olumsuz dinî başa çıkmaya neden olmayacak şekilde dua, sabır, şükür, tevekkül, itikaf, tefekkür ve ibadetlerin manevi zekâyı geliştirdikleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Manevi zekâ, Manevi Gelişim, Manevi Metotlar.

Atıf Bilgisi

Karlık, Zeynep. “Manevi Zekâ’nın Gelişimini Destekleyen Teorik Yaklaşımlar ve Pratik Metotlar”. Dini Araştırmalar 68 (Haziran 2025), 379-413.

<https://doi.org/10.15745/da.1657763>

Geliş Tarihi	14.03.2025
Kabul Tarihi	29.05.2025
Yayın Tarihi	28.06.2025
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Benzerlik Taraması	Yapıldı – İntihal.net
Etik Bildirim	diniarastirmalar98@gmail.com
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

Theoretical Approaches and Practical Methods to Support the Development of Spiritual Intelligence

Zeynep KARLIK | ORCID: [0000-0002-2940-6579](https://orcid.org/0000-0002-2940-6579) | E-Posta: zeynepsariyer@hotmail.com

Independent Researcher, Bursa, Türkiye

Abstract

With the discovery of the theory of multiple intelligences, there has been an increase in studies on spiritual intelligence. The concept of spiritual intelligence was first used by Gardner and addressed as a construct by Emmons. Spiritual intelligence is defined as the ability to be connected to a greater whole beyond the sense of self. This connection occurs vertically as a connection to the divine and horizontally as a desire to be connected to other people and living beings and to serve them. Individuals who understand the sub-dimensions of spiritual intelligence, such as life purpose and self, who are conscientious, compassionate, prioritize human values, and are committed to humanity, are seen to have high levels of spiritual intelligence. Individuals with high levels of spiritual intelligence can evaluate events from a more holistic perspective and are better able to cope with the difficulties encountered in life. It can be seen that religious practices increase neurotic tendencies during challenging life events. Studies have shown that in such cases, spiritual methods help cope with situations such as stress, depression, and trauma. It is known that spiritual methods that will enable the development of spiritual intelligence are supportive for learning in (the field of) education, in addition to their health benefits. It is known that individuals with high spiritual intelligence have higher skills in achieving and sustaining success. Spiritual intelligence also supports emotional development by providing positive attitudes and behaviors. Developing the spiritual intelligence of employees in business life has become the most important way to ensure the continuity of organizations. The importance of spiritual intelligence in health, education and business life is increasing day by day. Therefore, the research question is identifying methods that support the development of individuals' spiritual intelligence. In this

context, the aim of the study is to examine theoretical approaches and practical methods that will enable the development of spiritual intelligence, which is an important element of success and happiness in the lives of individuals. In the research, the sub-dimensions of spiritual intelligence were examined and the practices that would support these dimensions were evaluated. The results of the research, which is a compilation introduced through literature review, aim to guide the development of spiritual intelligence with theoretical approaches and practical methods to be applied in the family, schools and workplaces, especially in the process of spiritual counseling and guidance. As a result, theoretical approaches that support the development of spiritual intelligence, such as meaning-making, acceptance, and moral values-centered thinking, can be applied in the counseling process. In this way, the development of spiritual intelligence can be achieved through actions at the cognitive level. Practical methods that provide the development of spiritual intelligence through actions at the behavioral level are classified into three categories: individual, social, and religious methods. Individual practical methods can be stated as being engaged in science, encouraging questioning, being calm, demanding good ideas, staying away from discussions, not overeating, writing poetry and being engaged in art. Among social practical methods, spiritual intelligence can be developed through gift giving and volunteering. Among religious practical applications, it can be stated that prayer, patience, gratitude, trust, itikaf, contemplation, and worship practices that do not cause negative religious coping develop spiritual intelligence.

Keywords

Psychology of Religion, Spiritual Counseling and Guidance, Spiritual Intelligence, Spiritual Development, Spiritual Methods.

Citation

Karlık, Zeynep. "Theoretical Approaches and Practical Methods to Support the Development of Spiritual Intelligence". Religious Studies 68 (June 2025), 379-413.

<https://doi.org/10.15745/da.1657763>

Date of Submission	14.03.2025
Date of Acceptance	29.05.2025
Date of Publication	28.06.2025
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Plagiarism Checks	Yes – İntihal.net
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Complaints	diniarastimalar98@gmail.com
Grant Support	The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.
Copyright & License	Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0 .

Giriş

Zekâ kavramı Binet ve Simon tarafından geliştirilen zekâ testiyle ilk defa ortaya çıkmıştır. Başlangıçta zekâ başarının temel şartı olarak kabul edilmişse de zamanla analitik ve dilsel gelişimi gösteren entelektüel zekânın (Intelligence Quotient-IQ) bir işi yapmak için asgari standartlarla ilişkili olduğu anlaşılmıştır.¹ Sak zekâyı beynin bütünsel bir şekilde verimli ve etkili çalışmasının davranış üzerindeki etkileri olarak tanımlamıştır.² Ülkemizde geliştirilmiş olan ilk bireysel zekâ ölçeği olma özelliği taşıyan Anadolu-Sak Zekâ Ölçeği; Görsel Ardıl İşleyen Bellek (GAB), Sözel Analogik Muhakeme (SAM), Görsel Algısal Esneklik (GES), Görsel Analogik Muhakeme (GAM), Sözel Kısa Süreli Bellek (SKB), Görsel Eş Zamanlı İşleyen Bellek (GEB) ve Sözcükler Anlamlar (SAN) alt testlerinden oluşmaktadır.³ Bu testlerle başarıya götüren süreçteki karmaşık kavramlar tespit edilmeye çalışılmıştır.

Daniel Goleman başarılı insanların özelliklerini incelediği çalışmasında onların diğer insanlara kıyasla daha güçlü ilişki becerilerine ve kişisel ağırlara sahip olduğunu bildirmiştir.⁴ Daha sonra Goleman, Boyatzis ve McKee tarafından duygusal zekâ özellikleri dört başlık altında kategorize edilmiştir. Bunlardan birincisi duygusal özfarkındalık, doğru öz-değerlendirme ve özgüvenden oluşan özfarkındalıktır. İkincisi empati, örgütsel farkındalık ve hizmet odaklılıktan oluşan diğer farkındalıktır. Üçüncüsü, duygusal öz-kontrol, şeffaflık, uyum sağlayabilme, başarı odaklılık, inisiyatif kullanabilme ve iyimserlikten oluşan öz-yönetimdir. Dördüncüsü başkalarını geliştirme, ilham verici liderlik, etkileme, değişimi destekleme, çatışma yönetimi ve iş birliğinden oluşan ilişki becerileridir.⁵ Bu özellikleri içeren zekâ türü manevi

¹ Alfred Binet - Theophile Simon, "The Development of the Binet-Simon Scale 1905-1908", *Readings in the History of Psychology*, ed. Wayne Dennis, Century Psychology Series (East Norwalk, CT, US: Appleton-Century-Crofts, 1948), 412-424.

² Uğur Sak, *Üstün zekâlılar: Özellikleri, Tanılanmaları, Eğitimleri* (Ankara: Vize Yayınları, 2014).

³ Uğur Sak vd., *Anadolu Sak Zeka Ölçeği Uygulayıcı Kitabı* (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi ÜYEP Merkez, 2017).

⁴ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than IQ* (New York: Bantnam, 1995).

⁵ Daniel Goleman vd., *Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence* (Boston, MA, US: Harvard Business School Press, 2002).

zekâ kavramıyla yeniden tanımlanmıştır.

Manevi zekâ kavramını ilk olarak Gardner bir kavram olarak ele alırken, Emmons “bir zekâ olarak maneviyat” makalesinde bir yapı olarak ele almıştır.⁶ Maneviyat benlik duygusunun ötesinde daha büyük bir bütünle bağlantılı olma ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlantının iki bileşeni bulunmaktadır. Dikey bileşeni; kutsal, ilahî, zamansız ve mekansız, sınırsız bir güce bağlanma ve bu kaynak tarafından yönlendirilme arzusudur. Yatay bileşeni; diğer insanlarla ve canlılarla bağlantılı olma ve onlara hizmet etme arzusu olarak kabul edilmektedir. Bütünsel bir işlevi olan manevi zekânın başarıyı sağlamak için gerekli kavramları içerdiği söylenebilir. Bu çalışmada manevi zekâyı geliştirecek yöntem ve tekniklerin belirlenmesi, sınıflandırılması ve nasıl kullanılacağına ilişkin manevi danışmanlara, eğitimcilere, yöneticilere ve ailelere bilgi verilmesi amaçlanmıştır.

Manevi zekâ konusunda yerli literatürde yapılan çalışmalarda son yıllarda artış gözlenmektedir. Aydın Söylemez- Mustafa Koç- Büşra Söylemez'in “The Adaptation of Integrated Spiritual Intelligence Scale into Turkish” ölçek geçerlilik çalışması⁷, A. Ulvi Mehmedoğlu- Fatma Şengül'ün, “Maneviyat Bir Zekâ mıdır? Güdülenme, Biliş ve Nihâî İlgi Psikolojisi” adlı çeviri çalışması⁸, Ahmet Canan Karakaş'ın “Manevi Zekânın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi”⁹, Aydın Söylemez'in “Manevi Zekânın Yaşamın Anlamı

⁶ Howard Gardner, *Intelligence Reframed* (New York, NY: Basic Books, 1999); Robert A. Emmons, “Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern”, *The International Journal for the Psychology of Religion* 10/1 (2000), 3-26.

⁷ Aydın Söylemez vd., “The Adaptation of Integrated Spiritual Intelligence Scale into Turkish”, *Journal of Family Counseling and Education* 1/1 (2016), 18-24.

⁸ Robert A. Emmons, “Maneviyat Bir Zekâ mıdır? Güdülenme, Biliş ve Nihâî İlgi Psikolojisi”, çev. Fatma Şengül - Ali Ulvi Mehmedoğlu, *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 35/2 (2008), 133-158.

⁹ Ahmet Canan Karakaş, “Manevi Zekânın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi”, *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2017), 53-63.

ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İncelenmesi”¹⁰ adlı yüksek lisans tezi, Ahmet Karakaş’ın “İtikafın Manevi Zekâ, Dînî Şuur ve Endişe Şiddeti Üzerine Etkisi”¹¹, Pınar Ünal Aydın-Yasin Aslan-Orkun Aydın’ın “Bilinçli Farkındalık ve Manevi Zekânın Depresyon ve Anksiyete Belirtileri Üzerindeki Rolünün Değerlendirilmesi”¹², Sedat Çat’ın “Acil Yardım, Kurtarma ve Müdahale Çalışanlarının Ruhsal Zekâ ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma”¹³ adlı yüksek lisans tezi, Zeynep Karlık’ın “Manevi Zekâ ve Tanrı Tasavvurlarının Travma Sonrası Büyüme ve Gelişme ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”¹⁴ adlı doktora tezi zikredilebilir.

Manevi zekâ yabancı literatürde de önem kazanan bir konudur. Çalışma konusuyla ilgili Valiollah Khoshtinat’ın “Relationship Between Spiritual Intelligence and Religious (Spiritual) Coping Among Students of Payame Noor University (PNU)” çalışması¹⁵, Brendan Hyde’in “The Plausibility of Spiritual Intelligence: Spiritual Experience, Problem Solving and Neural Sites” çalışması¹⁶, Bagheri Faribors, Akbarizadeh Fatemeh, Hatami Hamidreza’ nın “The Relationship Between Nurses’ Spiritual Intelligence and Happiness in Iran” çalışması¹⁷,

¹⁰ Aydın Söylemez, *Manevi Zekânın Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İncelenmesi* (Sakarya: SAÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016).

¹¹ Ahmet Canan Karakaş, “İtikafın Manevi Zekâ, Dînî Şuur ve Endişe Şiddeti Üzerine Etkisi”, *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi* 3/1 (2019), 1-12.

¹² Pınar Ünal Aydın vd., “Bilinçli Farkındalık ve Manevi Zekânın Depresyon ve Anksiyete Belirtileri Üzerindeki Rolünün Değerlendirilmesi”, (2020).

¹³ Sedat Çat, *Acil Yardım, Kurtarma ve Müdahale Çalışanlarının Ruhsal Zekâ ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma* (Gümüşhane: Gümüşhane Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014).

¹⁴ Zeynep Karlık, *Manevi Zekâ ve Tanrı Tasavvurlarının Travma Sonrası Büyüme ve Gelişme ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2025).

¹⁵ Valiollah Khoshtinat, “Relationship between Spiritual Intelligence and Religious (Spiritual) Coping among Students of Payame Noor University”, *International Research Journal of Applied and Basic Sciences* 3/6 (2012), 1132-1139.

¹⁶ Brendan Hyde, “The Plausibility of Spiritual Intelligence: Spiritual Experience, Problem Solving and Neural Sites”, *International Journal of Children’s Spirituality* 9/1 (2004), 39-52.

¹⁷ Bagheri Faribors vd., “The Relationship between Nurses’ Spiritual Intelligence and Happiness in Iran”, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 5 (2010), 1556-1561.

Ghasem Elyasi, Sonia Esmaeel Zadeh, Mir Hamid Salehian'ın "The Relationship Between Spiritual Intelligence and Mental Health Among Athletes and Non-Athletes"¹⁸ çalışmaları alana katkı veren çalışmalardır. Bu çalışmalara ek olarak ergenlerde manevi zekâ bileşenleriyle depresyon, stres ve anksiyete ilişkinin incelendiği çalışmada manevi zekânın yas, stres ve kaygının azaltılmasını sağladığı,¹⁹ zorlayıcı yaşam olaylarında manevi zekânın stres yönetiminde mental sağlığı koruyarak travmatik olayla başa çıkmaya katkı sağladığı bulunmuştur.²⁰ Rusya'da 322 öğretmenle yapılan bir çalışmada manevi zekânın duygusal düzenleme ve stresle baş etme stratejileriyle pozitif anlamlı ilişkili olduğu kaydedilmiştir.²¹

Yapılan çalışmalar yüksek manevi zekâsı olan bireylerin daha başarılı ve mutlu olduklarını göstermektedir.²² Entelektüel zekâ ve duygusal zekâyla bütünleşerek bireyde kişisel gelişimi ve değişimi sağlamaktadır.²³ Bu nedenle diğer zekâ türleri seviyelerindeki farklılıklar manevi zekâyı etkinleştirmeyi ve kullanmayı etkilemektedir.²⁴ Manevi zekâ kişinin benliği ile diğerleri arasındaki boşluğu duygularla doldurmaya izin vermektedir. Duygusal zekâ tek başına bu boşluğu doldurmak için yeterli olmamaktadır. Bireyin kim olduğu, çevresindekilerin onun için nasıl bir anlam ifade ettiği hakkında bilgi sahibi olmak için manevi zekâyı ihtiyaç duymaktadır. Bu bilgiler sonucunda manevi zekâ hem bireyin yargılamadan davranışın "gerçek nedenini" ayırt etmesini hem de diğerinin kendi ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenene kadar

¹⁸ Gasem Elyasi vd., "The Relationship between Spiritual Intelligence and Mental Health among Athletes and Non-athletes", *European Journal of Experimental Biology* 2 (2021), 2415-2418.

¹⁹ Mahin Ebrahimi vd., "Effectiveness of Training of Spiritual Intelligence Components on Depression, Anxiety, and Stress of Adolescents", *Journal of Medicine and Life* 8/Spec Iss 4 (2015), 87-92.

²⁰ Anggara Wisesa - Irenne Irenne, "Analyzing How Spiritual Intelligence Affecting Stress Coping in Stress Management", *Jurnal Ilmu Sosial Politik dan Humaniora* 3 (2020), 1-12.

²¹ Nurochim vd., "Investigating the Relationship between Spiritual Intelligence, Emotional Regulation and Stress Coping Strategies in the Russian Education Industry", *International Journal of Work Organisation and Emotion* 13/3 (2022), 212-229.

²² Goleman, *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than IQ*, 54.

²³ Daniel Deslauriers, "Dreamwork in the Light of Emotional and Spiritual Intelligence", *Advanced Development* 9 (2000), 105-122.

²⁴ Danah Zohar - Ian Marshall, *SQ: Connecting With Our Spiritual Intelligence* (USA: Bloomsbury, 2000).

başkalarının “gerçek ihtiyaçlarına” yardımcı olmasını sağlamaktadır.²⁵

Manevi zekânın önemine dair sağlık, eğitim ve işletmelerde yapılan çalışmaların sayısı her geçen gün artmaktadır. Ancak manevi zekâ uygulamalarla geliştirilebilir olmasına rağmen manevi zekâyı geliştirecek uygulama ve metotlara dair çalışmaların sayısı oldukça az olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın konusu manevi zekâ kavramıyla ilişkili boyutlar ve manevi zekâyı geliştirecek yaklaşım ve metotlar olarak belirlenmiştir. Çalışmanın manevi danışmanlık ve rehberlik süreci başta olmak üzere, ailede, okullarda ve işyerlerinde uygulanacak teorik yaklaşımlar ve pratik metotlarla manevi zekâyı geliştirmek isteyen bireylere rehberlik etmek suretiyle literatüre katkı sağlaması hedeflenmektedir.

1. Çalışmanın Yöntemi

Literatür taraması araştırma probleminin sınırlarını tanımaya, yeni araştırma konularının tespit edilmesine, tespit edilmiş fakat işe yaramayan modellerin elenmesine, gelecek çalışmaların belirlenmesine ve kullanılabilir yöntemler açısından fikir edinmeye yardımcı olmaktadır.²⁶ Herdman, derleme çalışmalarını belirli bir konuda yapılmış olan çalışmaların sınıflandırılması ve değerlendirmesi için uygun bir yöntem olarak tanımlamaktadır.²⁷ Bu nedenle literatür taraması yoluyla tanıtma türünde bir derleme niteliğinde tasarlanmış bu çalışmanın amacı din psikolojisi başta olmak üzere sağlık, din eğitimi ve yönetim alanlarında manevi zekâ kavramının geliştirilmesi yoluyla başarıyı arttırmaya katkı sağlamaktır. Watts&Strogatz modeliyle önce yakın kavramlar daha sonra uzak kavramlar analiz edilmiştir.²⁸ Bu çalışmada manevi zekânın gelişimiyle ilgili yapılmış lisansüstü tezler, makaleler ve kitaplar incelenmiştir. Bu çalışmalarda geçen manevi zekâ gelişimini destekleyen yöntem ve

²⁵ Goleman, *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than IQ*, 45.

²⁶ M. Gall vd., *Educational Research: An Introduction* (Boston: Pearson, 2006).

²⁷ Elizabeth A. Herdman, “Guidelines for Conducting a Literature Review and Presenting Conference Papers”, *Journal Of Education And Research in Nursing* 3/1 (2006), 2-4.

²⁸ D. J. Watts - S. H. Strogatz, “Collective Dynamics of ‘small-World’ Networks”, *Nature* 393/6684 (04 Haziran 1998), 440-442.

teknikler belirlenmiş; teorik yaklaşımlar ve pratik metotlar olmak üzere iki başlık altında sınıflandırılmıştır. Bunların manevi danışmanlık ve rehberlikte nasıl uygulanabileceği ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir. Böylelikle manevi danışmanların, ailelerin, eğitimcilerin ve yöneticilerin kullanabilecekleri manevi zekâyı geliştirme, yöntem ve teknikleri tanıtılmıştır.

2. Manevi Zekâ Kavramı

Manevi zekâ yaklaşımı ilk olarak Stevens²⁹ tarafından ortaya atılmış ve daha sonra Emmons³⁰ tarafından geliştirilmiştir. Manevi zekâ, bilişsel, ahlâki, duygusal ve kişiler arası ilişkilerde en üst düzeyde gelişimi içeren uyum ve problem çözme davranışını içermek suretiyle bireyin çevresindeki fenomenlerle uyum sağlayarak iç ve dış bütünleşmeye yardımcı olmaktadır.³¹ Manevi zekâ, eylemleri ve davranışları çeşitli anlamsal bağlamlara yerleştirerek hayatın bir aşamasının diğerine göre anlamını incelemektedir.³² Bu nedenle bireyin değişim ve dönüşüm hissini güçlendirmekte ve yaşamında karşılaştığı sorunların çözülmesine yardımcı olabilmektedir. Aynı zamanda Tanrı'yla ilgili aklındaki soruları yanıtlayarak kültürel ve sosyal sorunların daha etkili bir şekilde çözülmesine katkı sağlamaktadır.³³

Manevi zekânın özellikleri dört başlık altında tanımlanmaktadır. Bunlardan birincisi kendi dünya görüşünün farkındalığı, yaşam amacının farkındalığı, değerler hiyerarşisinin farkındalığıyla ulaşılan yüksek benlik ve ego farkındalığıdır. İkincisi, tüm yaşamın birbiriyle bağlantılı olduğunun farkındalığı, diğerlerinin dünya görüşünün farkındalığı, zaman ve mekan algısının genişliği, insan algısının sınırlarının farkındalığı, manevi yasaların farkındalığı ve aşkın birlik deneyimiyle sağlanan evrensel farkındalıktır. Üçüncüsü, manevi gelişime istekli olma, yüksek benliği kabul etme, yaşam amacını ve değerleri yaşamayla ulaşılan yüksek

²⁹ Richard Stevens, *Understanding the Self* (New York: Sage Publications, 1996), 50.

³⁰ Robert A. Emmons, *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality* (New York, NY: The Guilford Press, 1999), 48.

³¹ Sheida Shamloo, *Clinical Psychology* (Tehran: Roshd, 1999), 83.

³² Zohar - Marshall, *SQ*.

³³ Khoshtinat, "Relationship between Spiritual Intelligence and Religious (Spiritual) Coping among Students of Payame Noor University".

benliğin hakimiyetidir. Dördüncüsü, bilge ve şefkatli kararlar alma, sakinleştirici ve iyileştirici özelliğe sahip olma ve hayatın karmaşasına uyum sağlamayı içeren sosyal beceriyi oluşturmaktır.³⁴

Manevi zekânın kendisini gösterdiği kriterler; dürüstlük, şefkat, empati, bütün içerisinde önemli bir rol oynadığının duygusu, bağışlama, evrenle uyum ve yalnızlık içinde kendisini yalnız hissetmeme olarak sıralanabilmektedir. Manevi zekâsı yüksek bireylerin günlük aktivitelerin bir kısmını manevi işlere ayırdıkları, dinî konuları daha kolay anladıkları ve fikhî çıkarımları düzelttiği görülmüştür. Bunlara ek olarak ahlâki sorunları ve ahlâkın değerini daha iyi anladıkları bilinmektedir.³⁵ Maneviyatın bileşenleri (a) Nihai anlama odaklanmak, (b) Çoklu bilinç düzeylerinin farkındalığı ve gelişimi, (c) Yaşamın değerliliğine ve kutsallığına olan inanç, (d) Kendisini daha büyük bir bütüne yükseltmek olarak belirtilmiştir.³⁶ Manevi zekânın sekiz bileşeni ise şu şekilde sınıflandırılmıştır; dürüstlük, bütünlük, alçakgönüllülük, nezaket, cömertlik, hoşgörü, esneklik ve başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya isteklilik olarak tanımlanmıştır.³⁷

Wigglesworth'a göre manevi zekâ her durumda iç ve dış barışı koruyarak bilgelik ve şefkatle davranma yeteneğidir. O zekâyı büyüme sıralarına göre fiziksel zekâ (Physical Quotient-PQ), bilişsel zekâ (Intelligence Quotient-IQ), duygusal zekâ (Emotional Quotient-EQ) ve ruhsal zekâ (Spiritual Quotient-SQ) olmak üzere dört başlık altında incelemiştir.

³⁴ Cindy Wigglesworth, *Spiritual Intelligence and Why It Matters* (UK: Innerworks Publishing, 2004), 54.

³⁵ Bonab Ghobari vd., "Spiritual Intelligence", *Andishe-e-Novin-e-a Quarterly Research* 3/10 (2007), 125-147.

³⁶ Yosi Amram, *The Contribution of Emotional and Spiritual Intelligences to Effective Business Leadership* (Palo Alto, CA: Institute of Transpersonal Psychology, 2009).

³⁷ Dagmar Nasel, *Spiritual Orientation in Relation to Spiritual Intelligence: A Consideration of Traditional Christianity and New Age/Individualistic Spirituality* (University of South Australia, 2004).



Şekil 1. Wigglesworth'a göre zekâ türleri

Bebeklik döneminde bedenin kontrol edilmesi fiziksel zekâyı (PQ) temsil etmektedir. Bir sonraki gelişme dilsel ve bilişsel yeteneklerdir. Bunlar entelektüel zekâ (IQ) olarak tanımlanmaktadır. Daha sonra duygusal yetenekler (EQ) ve ruhsal yetenekler (SQ) kazanılmaktadır.³⁸

2.1. Manevi Zekâ'nın Alt Boyutları: Kumar ve Mehta tarafından geliştiren manevi zekâ ölçeği yaşam amacı, kendini anlama, vicdan, merhamet, insani değerler ve insanlığa bağlılık olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır.³⁹

2.1.1. Yaşam Amacı: Yaşam amacı literatürde bireylerin bilişsel ve davranışsal stratejileri sonucunda elde ettikleri ve sürmek için çaba harcadıkları durumlar olarak tanımlanmaktadır.⁴⁰ Diğer bir tanıma göre yaşamın içinde ulaşılmak istenen ve yaşama bütünlük ve anlam katan sonuç olarak ifade edilmektedir.⁴¹ Bireyin amacına uygun yaşaması ve ulaşmak için belirli hedeflere sahip olması kişinin yaşamı için bir anlam kaynağı olmaktadır.⁴² Yaşam amaçları içsel amaçlar ve dışsal amaçlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İçsel amaçlar kişisel büyüme, duygusal yakınlık ve toplum hizmetini içerirken dışsal amaçlar ekonomik başarı, fiziksel görünüm ve şöhreti içermektedir. Kişinin kendini geliştirme eğilimi ile içsel amaçlar,

³⁸ Wigglesworth, *Spiritual Intelligence and Why It Matters*, 1-3.

³⁹ V. Vineeth Kumar - Manju Mehta, "Scale for Spiritual Intelligence", *APA PsycTests*, (2011).

⁴⁰ Robert A. Emmons, "Abstract Versus Concrete Goals: Personal Striving Level, Physical Illness, and Psychological Well-being", *Journal of Personality and Social Psychology* 62/2 (1992), 292-300.

⁴¹ Erkan Turan Demirel, "Yaşam Amacının Girişimcilik Düşüncesini Biçimlendirmesi", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 12/45 (2013), 123-143.

⁴² Patrick E. McKnight - Todd B. Kashdan, "Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory", *Review of General Psychology* 13/3 (2009), 242-251.

kültürün etkisiyle dışsal amaçlar şekillenmektedir.⁴³ Yapılan çalışmalarda manevi zekâ ile yaşam amacı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.⁴⁴

2.1.2. Kendini Anlama: Manevi zekâ çok boyutlu bir kavram olması nedeniyle düşünce ve duygu arasında bütünleşmeyi gerçekleştirerek zihin ve beden düşünce ve duygu arasındaki diyalogu kolaylaştırmaktadır. Kendini anlama için gerekli olan bilinçli farkındalık, bireylerin olumsuz düşüncelerinin farkına varmalarını ve olumlu düşüncelerle uyumlanarak dengede kalması olarak tanımlanmaktadır.⁴⁵

Kendini anlamayla aynı paydada tanımlanabilen bilinçli farkındalık olumsuz yaşam olayları sonrası bireylerin büyümelerini destekleyen önemli bir unsur olarak tespit edilmiştir.⁴⁶ Farkındalığı yüksek, kendini anlayan bireylerin yaşam felsefelerinde olumlu gelişmeler gösterdikleri rapor edilmiştir.⁴⁷ Kendini anlama ile diğer insan ilişkilerinin incelendiği çalışmalarda kendini anlayan bireylerin daha iyi ilişkiler kurduğu kaydedilmiştir.⁴⁸

Yapılan başka bir çalışma benlik imgesindeki uyumsuzluk düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin azaldığını göstermiştir.⁴⁹ Psikolojik dayanıklılık düzeyi ile manevi zekâ

⁴³ Gülden Gökahmetoğlu, *Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Amacının Travma Sonrası Büyüme İle İlişisinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2021), 24.

⁴⁴ Mohammad Sahebalzamani vd., “The Relationship between Spiritual Intelligence with Psychological Well-being and Purpose in Life of Nurses”, *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 18/1 (2013), 38-41.

⁴⁵ Kristin D. Neff, “The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion”, *Self and Identity* 2/3 (2003), 223-250.

⁴⁶ Stephen Joseph - P. Alex Linley, “Positive psychological perspectives on posttraumatic stress: An integrative psychosocial framework”, *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* (Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc, 2008), 3-20.

⁴⁷ Kirk Brown - Tim Kasser, “Are Psychological and Ecological Well-Being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle”, *Social Indicators Research* 74 (2005), 349-368.

⁴⁸ C. Daryl Cameron - Barbara L. Fredrickson, “Mindfulness Facets Predict Helping Behavior and Distinct Helping-Related Emotions”, *Mindfulness* 6/5 (2015), 1211-1218; James Donald vd., “Does Your Mindfulness Benefit Others? A Systematic Review and Meta-analysis of the Link between Mindfulness and Prosocial Behaviour”, *British Journal of Psychology* 110 (2018).

⁴⁹ Eda Cansu Eray, *Ergenlerde Benlik İmgesi ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016).

arasında ise pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.⁵⁰

2.1.3. Vicdan: Beden ve ruhun birlikte etkileşim ve uyum içerisinde olması bireyi teorik birliğe ulaştırarak adaleti sağlamaktadır. Manevi zekâ varoluşsal meselelerle ve varoluş durumuna ulaşmakla ve bunun vicdan üzerine etkisiyle ilgilenmektedir. Oluşan vicdan duygusu bireyi coşkulu, kararlı ve azimli kılmaktadır. Vicdan, hayatın hızlı temposunun baskısından uzaklaşmasını sağlayarak olayların olumlu yanlarının görülmesini sağlamaktadır.⁵¹ Yapılan çalışmalar manevi zekânın özelliklerinden birinin vicdanın varlığı olduğunu göstermektedir. Çünkü vicdan bireyin psikolojik sağlığı, yaşamdaki başarısı gibi pek çok alanda oldukça önemli bir etkiye sahiptir.⁵² Vicdan sahibi bireylerin olumsuz yaşam olayları sonrasında daha fazla büyüme ve gelişme gösterdikleri tespit edilmiştir.⁵³ Bununla birlikte vicdanın daha az depresyon,⁵⁴ daha iyimser,⁵⁵ daha yüksek iyiliş⁵⁶ ve kişiler arasında ilişkilerde daha fazla refahla ilişkili olduğu kaydedilmiştir.⁵⁷

2.1.4. Merhamet: Manevi zekâ durumdan bağımsız olarak iç ve dış huzur korunurken merhametli davranma becerisi olarak kabul edilmektedir.⁵⁸ Bu tanımda manevi zekâyla ilgili

⁵⁰ Mehmet Zeki Kişi, *Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Ruhsal Zekâ ile İlişkisi* (İstanbul: Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020).

⁵¹ Intisar Kamal Qasim Al-Ani - Shaima Muhammad Ali Al-Dajili, "Spiritual Intelligence and Its Relationship to the Vitality of Conscience among Intermediate School Students (Regular and Distinguished).", *Library of Progress-Library Science, Information Technology & Computer* 44/3 (20240715), 3089-3103.

⁵² Falah Jabr, "The Development of Spiritual Intelligence among Mentally Gifted Students", *Journal of Psychological Research* 2/1 (2023).

⁵³ Naser Aghababaei vd., "The Relations of Gratitude to Religiosity, Well-being, and Personality", *Mental Health Religion & Culture* 21 (2018), 408-417; Naser Aghababaei - Mohammad Taghi Tabik, "Gratitude and Mental Health: Differences between Religious and General Gratitude in a Muslim Context", *Mental Health, Religion & Culture* 16/8 (2013), 761-766.

⁵⁴ Neal Krause vd., "Gratitude to God, Self-Rated Health, and Depressive Symptoms", *Journal for the Scientific Study of Religion* 53 (2014).

⁵⁵ Neal Krause vd., "Benevolent Images of God, Gratitude, and Physical Health Status", *J Relig Health* 54 (Mayıs 2015), 1503-1519.

⁵⁶ Krause vd., "Gratitude to God, Self-Rated Health, and Depressive Symptoms".

⁵⁷ David Rosmarin vd., "Grateful to God or Just Plain Grateful? A Comparison of Religious and General Gratitude", *The Journal of Positive Psychology* 6 (2011), 389-396.

⁵⁸ Cindy Wigglesworth, "Why Spiritual Intelligence Is Essential to Mature Leadership", Ağustos 2006.

üç unsura dikkat çekilmektedir. Birincisi davranış sözcüğüdür. Manevi zekâ sadece insanlar hakkında iyi hissetmek değildir. Manevi zekâ günlük stres içerisinde, zor durumlarda ve farklı insanlarla etkileşim halinde nasıl davranıldığıyla ilgili bir kavramdır. İkinci unsur merhametin içerdiği sevgidir. Sevginin bilgelik ve şefkatten oluşan iki boyutunun olması beklenmektedir. Üçüncü unsur iç ve dış huzur sözcüğüdür. Manevi zekâsı yüksek kişiler içsel olarak enerjik ve tutkulu iken dışarıdaki insanlarla da dengeli huzurlu iletişim kurabilmektedirler. İran’da 120 kişiyle yapılan çalışmada merhamet, manevi zekâ ve psikolojik dayanıklılığın stres ile negatif anlamlı ilişki içinde olduğunu tespit etmiştir.⁵⁹

2.1.5. İnsani Değerler: Kişisel özellikler olarak alçakgönüllülük, duyguları kontrol etme, affetme ve beklentisiz sevgi gösterebilme becerileri manevi zekânın göstergesi kabul edilmektedir.⁶⁰ Manevi zekâsı yüksek kimseler durumlara uygun davranarak sorun çözme davranışı göstermektedir. Bununla birlikte farklı bilişsel, etik, duygusal ve kişilerarası alanlarda insanları bir araya getirerek bütüncül bir bakış açısı göstermektedir.⁶¹

2.1.6. İnsanlığa Bağlılık: Manevi zekânın sağladığı sakinlik ve güvenle birlikte kişi kendisiyle ve başkalarıyla uyum içerisine girmektedir. Düşük manevi zekâyâ sahip kimseler anlamdan izole olarak konular ve insanlar arasındaki bağı hissedememektedir. Manevi zekâ akıl ve ruhun iç yaşamla ve yeryüzünde olan her şeyle bağlantıda olmasıdır. Bu bağlantısallık sonucunda ben ruhla, kişisel olan aşkınlıkla irtibata geçmektedir.⁶² Dinler, ruhun arınması için bireyin kendisiyle baş başa kalmasını teşvik etse de bu süreçte bireylerin Allah’la ve diğer insanlarla olan bağını koruması beklenmektedir.⁶³

⁵⁹ Zohreh Hashemi - Sanaz Eyni, “Perceived Stress in the Elderly: The Role of Spiritual Intelligence, Self-Compassion, and Psychological Hardiness”, *Journal of Aging Psychology* 5/4 (2019), 289-299.

⁶⁰ Natti Ronel - Ramat Gan, “The Experience of Spiritual Intelligence”, *Journal of Transpersonal Psychology* 40/1 (2008), 100-119.

⁶¹ Mahdi Esmaili vd., “Spiritual Intelligence: Aspects, Components and Guidelines to Promote It”, *International Journal of Management, Accounting and Economics* 1/2 (2014), 163-175.

⁶² Söylemez, *Manevi Zekânın Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İncelenmesi*, 28-29.

⁶³ Söylemez, *Manevi Zekânın Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İncelenmesi*, 35.

3. Manevi Zekâ'nın Gelişimini Destekleyen Metotlar

Bütünle ilişkide olmaya yardımcı olan manevi zekâ geliştikçe bireyde sezgisellikte artış görülmektedir. Artan sezgisel düşünceyle birlikte bireysel ilişkilerde anlam duygusu artarak anda kalma ve zamanı etkin bir şekilde kullanma sağlanmaktadır. Manevi zekânın gelişmesiyle birey, yaşanan zorlukların iletme istedikleri mesajları daha kolay fark edebilmekte ve bireyde başa çıkma yeteneği gelişmektedir.

Manevi zekânın gelişimi beş düzeyde görülmektedir. Birinci düzey, bireyin benliğinin doğasını ve yaşam amacını anlamasıdır. İkinci düzey, yaşam esnasında egonun işleyişini fark etmesi ve duygusal patlamaları yorumlayabilmesidir. Üçüncü düzey, düzenli bir şekilde ruh olarak ifade edilebilen yüksek benliğin sesini egodan ayırt etme becerisi ve farkındalığının kazanılmasıdır. Dördüncü düzey yüksek benliğin sesini net olarak duymak ve karar alırken o sese kulak vermektir. Beşinci düzey ego ile yüksek benlik (ruh) arasındaki mücadele ortadan kalkması sadece yüksek benliğin sesinin hakim olmasıdır.⁶⁴

Manevi zekâ düzeyini ölçen pek çok test geliştirilmiştir. King tarafından geliştirilen SISRI-24 (Spiritual Intelligence Self Report Inventory) ölçme aracına göre manevi zekânın dört boyutu vardır. Bunlardan birincisi varlığın, varoluşun, evrenin, zamanın ve diğer metafizik konuların gerçekliği üzerinde düşünme yeteneği olan varoluşsal düşünme yeteneğidir. İkincisi yaşamdaki amaç, düzen ve varoluş nedeninin doğru anlaşılması olan öz farkındalık boyutudur. Üçüncüsü aşkın benlik gibi kişinin yüksek yönlerini tanıma yeteneği olan aşkın farkındalık boyutudur. Dördüncüsü bilinçten daha yüksek duruma geçebilme ve evrensel birliği deneyimleme olan farkındalığı genişletmek boyutudur.⁶⁵ 549 kişiyle manevi gelişimlerinin nerede olduğu ve nereye gitmek istediklerini değerlendirildiği CPI SQ değerlendirme aracı bir diğer manevi zekâ değerlendirme yöntemidir.⁶⁶ Kumar ve Mehta'nın geliştirdiği manevi

⁶⁴ Wigglesworth, *Spiritual Intelligence and Why It Matters*.

⁶⁵ David Brian King, *Rethinking Claims of Spiritual Intelligence: A Definition, Model, and Measure* (Applications of Modelling in the Natural and Social Sciences Program: Trent University, Yüksek Lisans Tezi, 2008), 85.

⁶⁶ Cindy Wigglesworth, *SQ21: The Twenty-One Skills of Spiritual Intelligence* (Chicago: SelectBooks, 2014).

zekâ ölçeği altı boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; yaşam amacı, kendini anlama, vicdan, merhamet, insani değerler, insanlığa bağlılıktır.⁶⁷

3.1. Manevi Zekâ'nın Gelişimini Destekleyen Teorik Yaklaşımlar

3.1.1. Anlam Oluşturma: Anlam oluşturmanın başında kendini anlama gelmektedir. Daha sonra varoluşu, diğer insanları ve yaşadıkları olayları anlamlandırma olarak sıralanabilir. Bireyin kendisini anlaması; gerçek benliğine bağlanması, iç dünyasını keşfetmesi, yaşam amacını bularak ona uygun şekilde yaşaması anlamına gelmektedir. Bunun için kendisine şu soruları yöneltebilir; “Değerlerim nelerdir?, İnançlarım nelerdir?, Öğrenmek istediklerim nelerdir?, Bırakmak istediğim davranışlar nelerdir?, Hedeflerim nelerdir?, Hedeflerimi gerçekleştirmesi için engeller nelerdir?”. Burada danışmana düşen görev bireyin kendisini ifade ederken söylediklerinin yanında söylemediklerinin farkında olması ve beden dilini izlemesidir. Yapılan araştırmalar kendini anlama çabası gösteren bireylerin büyük resmi görmeleri nedeniyle manevi zekâlarının daha çok geliştiğini tespit etmiştir.⁶⁸ Kur'an-ı Kerim de insanın kendisinin farkında olduğunu söylemektedir.⁶⁹ Bu doğrultuda bireyin kendisini anlaması hakikatten gizlenen benin farkına varılmasından sonra daha yüksek bir bene ulaşılması halidir.

Danışanın anlam oluşturması için öncelikle davranışlarının nedeni olan niyet gerekmektedir. Niyeti belirlemek için öncelikle şu sorular sorulabilir; “İhtiyacım olan tüm kaynaklara sahip olsaydım dünyada ne yapmak isterdim?, Neyi deneyimlemek istiyorum ve bu benim için neden önemli?, Dünyada bırakmak istediğim miras nedir ve neden önemli?”. Bu soruların yanıtı olarak belirlenecek niyet, günlük olarak amaca uymaya ve bireysel sorumluluğun sağlanmasına yardımcı olmaktadır.⁷⁰

⁶⁷ Kumar - Mehta, “Scale for Spiritual Intelligence”.

⁶⁸ Tony Buzan, *The Power of Spiritual Intelligence: 10 Ways to Tap into Your Spiritual Genius* (London: Thorsons, 2001).

⁶⁹ *Kur'an-ı Kerim Meâli*, çev. Halil Altuntaş - Muzaffer Şahin (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2009) el-Kıyâmet 75/14.

⁷⁰ Evercoach Mindvalley Evercoach, “How to Develop Spiritual Intelligence?” (Erişim 17 Mart 2025).

Bu metotla inanç veya ruhsal nedenlerle mevcut olan çatışmalar giderilmektedir. Danışanın anlam oluşturmaya tutarsız düşüncelerin yerine olumlu çıkarımlar sağlanabilmektedir. Birey yaşamda sahip olduğu temel inançlarla belirli değer yargıları oluşturmaktadır. Genellikle dinî kaynaklara dayanan temel inançlar yanlış bir şekilde benimsendiği zaman olumsuz yargılara neden olabilmektedir. Temel inançların yeniden sorgulanması ve yapılandırılması suretiyle yaşanan olaylara olumlu bakış açısı kazandırılabilir. ⁷¹ Bunun sonucunda danışanın inanç ve amaçları uyumlu hale getirilerek bütünsel bir bakış açısı kazandırılabilir. Bu şekilde manevi zekâ düzeyinin artması sağlanmaktadır. Manevi zekâ düzeyi arttıkça danışanların kendilerini ve yaşadıkları çevreyi anlamaları artmakta ve yaşadıkları olayları anlamlandırdıkları görülmektedir. Kendini anlayan danışan güçlü ve zayıf yanlarını tespit edebilmektedir. Diğer insanların düşünce ve davranışlarını, çevresiyle ilişkilerin nasıl olması gerektiğini anlayabilmekte ve sorgulamalarını adalet açısından değerlendirebilmektedir. ⁷² Bunun sonucunda yaşam amacını anlayan danışanın yaşam karşısındaki konumunu doğru değerlendirdiği, kişilerle ve olaylarla doğru bağlantılar kurduğu görülmektedir. Bütünle kurulan bağlantısallık olarak tanımlanan manevi zekânın bu şekilde geliştiği söylenebilir.

3.1.2. Kabul Etme: Manevi zekânın gelişimini etkileyen bir diğer teorik metot kabul etmedir. Kabul etme bireyin önce kendisindeki sonra çevresindeki duygu, düşünce ve davranışlara yargılamadan anlayış göstermesi demektir. Manevi danışmanlık sürecinde danışanın tercih ettiği inanç ve metotların yanında ilerlemek istediği hızı da kabul etmekle ortaya çıkan sevgi ve şefkatin gelişime önemli katkı sağlayacağı söylenebilir. ⁷³

Bu metotta danışandan kendisinde veya çevresinde gördüğü ve eleştirdiği durumları tanımlaması istenilebilir. Danışanın kabul aşamasına geçmesini engelleyen nedenler manevi

⁷¹ Halil Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* (İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020), 230.

⁷² Derya Sebuhtekin, *Travma Sonrası Büyüme, Temel İnançlarda Sarsılma ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2018), 52.

⁷³ Evercoach, "How to Develop Spiritual Intelligence?"

danışmanlık sürecinde değerlendirebilir. Kabul etme neticesinde danışan bir üt bilinç düzeyine geçmekte ve evrensel birliği deneyimlemektedir. Manevi zekânın boyutlarından biri olan evrensel birliğin deneyimlenmesinin manevi zekâyı geliştireceği söylenebilir.

3.1.3. Ahlaki Değerler Merkezli Düşünme: Manevi zekâ ahlâk duygusunun katı kurallarını merhametle yumuşatma yeteneği kazandırmakta, merhametle anayış sınırlarını maul ölçüde genişletmektedir. Kurallarla çalışan entelektüel zekâ veya içinde bulunduğu durum tarafından yönlendirilen duygusal zekânın aksine manevi zekâ kalbî bir görüşle karar vermekte ve kararlarını uygulamaktadır.⁷⁴ Bu metotta danışana affedemediği veya yargıladığı konuları yazması ve durumların başka bir açıdan değerlendirilmesi için danışma sürecine getirmesi istenilebilir. Manevi zekânın alt boyutlarından olan merhamet perspektifinde düşünmenin sağlanması danışanların affemediği konulara farklı açıdan yaklaşmasına yardımcı olmaktadır.

3.2. Manevi Zekâ'nın Gelişimini Destekleyen Pratik Metotlar

3.2.1. Bireysel Faaliyetler: Manevi zekâyı geliştirmenin en iyi yollarından birisi ilimle meşgul olmak kabul edilmektedir. Kur'an-ı Kerim'de de bu konuya vurgu yapılmıştır;⁷⁵ düşünme ve tefekkür faaliyetleri teşvik edilmiştir. Gözün güneş ışığı sayesinde nesneleri görmesi gibi kalp akıl ışığıyla elde edilen bilgileri almaktadır. Bunun sonucunda tefekkür gerçekleşmektedir.⁷⁶ Tefekkür, bilgi ve kavrama amaçlı yapılan afakî tefekkür ile analizci, sentezci ve oluşturunu amaçlı enfüsî tefekkür olmak üzere iki şekilde gerçekleşmektedir.⁷⁷ Tefekkür neticesinde gerçekleşen beyin aktivasyonu nöronlar arasında yeni bağlantılar kurulmasını ve

⁷⁴ Zohar - Marshall, SQ.

⁷⁵ el-Enfâl 8/22.

⁷⁶ Yusuf Şevki Yavuz, "Akıl maddesi", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları, 1989).

⁷⁷ Fussilet 41/53.

düşünülen konuyla ilgili nöronların güçlenmesini sağlamaktadır.⁷⁸ Bu bağlamda tefekkür neticesinde manevi zekânın boyutlarından olan evren, zaman, metafizik hakkındaki sorgulamaları içeren varoluşsal düşünme yeteneğinin geliştiği söylenebilir.

Bir diğer metot sorgulamaya teşvik edilmesi olarak söylenebilir. Sormaya teşvik edilmesi Kur'an-ı Kerim'de sormak bilginin anahtarı kabul edilmekte ancak doğru soru sormanın önemine vurgu yapılmaktadır. Manevi zekâ 'nasıl?' ve 'neden?' sorunu sormak yerine anlam ve değer sorunlarına daha büyük çerçeveden bakmak suretiyle 'niçin?' sorusunu sormaktadır.⁷⁹

Sükûnetin zekâ ve düşünceyi geliştirmenin bir yolu olduğu bilinmektedir. Dış dünyanın tüm hareketliliğinden uzakta zihni susturmak için bir alan oluşturarak bireyler ruhla bağlantı sağlayabilmektedir. Doğada sessiz bir yürüyüşe çıkarak veya bir ağacın altına oturarak yargılamadan ve acele etmeden kim olduğunun farkına varmak, içe odaklanmayı sağlayacaktır. Bu şekilde dış dünyanın sürekli değişen unsurlarıyla nasıl başa çıkacağını düşünmekten bir an uzaklaştırılan zihin için manevi bir alan oluşturulmuş olmaktadır.

İyi fikirleri takip etmek ve tartışmalardan uzak durmak manevi zekâyı geliştiren bir diğer unsur olarak kabul edilmektedir. Yaşam amacı olarak dışsal amaçların statü kazanmak ve şöhret arzusunda olması manevi zekânın gelişimine engel olmaktadır.⁸⁰

Aşırı yemek yemek düşüncenin gelişmesinin önünde bir engel olarak tanıtılmıştır. Dolayısıyla zekânın geliştirilmesinde vücuda en faydalı ilaç açlık olarak kabul edilmektedir. Açlıkla birlikte danışan kendi düşüncelerine daha iyi odaklanmakla birlikte zor durumdaki insanları da anlaması kolaylaşacaktır. Bu metotun kendini anlama, vicdan, merhamet, insani değerler alt boyutlarını desteklemesi nedeniyle açlığın manevi zekâ gelişimine katkı sağladığı

⁷⁸ Julie Tseng - Jordan Poppenk, "Brain Meta-State Transitions Demarcate Thoughts across Task Contexts Exposing the Mental Noise of Trait Neuroticism", *Nature Communications* 11/1 (13 Temmuz 2020), 3480.

⁷⁹ Mohammad Kadkhoda - Hoorie Jahani, "Problem-solving Capacities of Spiritual Intelligence for Artificial Intelligence", *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 32 (2012), 170-175.

⁸⁰ Abdullah Javadi Amoli, *Position of Ration in Geometry of Religious studies* (Qom: Asra Publication, 2011), 14.

söylenebilir.⁸¹

Şiir yazmak, resim yapmak gibi sanatsal faaliyetlerin benlik saygısını arttırdığı depresyon, öfke gibi olumsuz duygu durumlarını azalttığı tespit edilmiştir.⁸² Şiir ve resmin metaforik anlatımlara izin vermesi bireyde terapötik etki sağlamakta ve görünmeyen duygu ve düşüncelerin ifadesini kolaylaştırmaktadır. Bunun sonucunda danışanın kendini anlama düzeyinin artması ve manevi zekânın gelişmesi sağlanabilmektedir. Özellikle erken çocukluk döneminde hikâyeler ve metoforik anlatımlarla çocuğun iç dünyasını ve hayal gücünü keşfetmesi bilişsel yeteneklerini ve manevi zekâlarını geliştirmektedir. Buradaki sembollerin anlamlarını anlamak onun bilgeliği özümsemesine yardımcı olmaktadır.⁸³ Okul müfredatlarının çoklu zekâ geliştiren kapsamlı bir öğretim müfredatı olacak şekilde planlanmasının eğitim kurumlarında manevi zekânın gelişmesi için katkı sağlayacağı söylenebilir.

3.2.2. Sosyal Faaliyetler: İnsanların hak, doğruluk, saygı gibi değerlerinin gözetilmesi kişiliklerinin büyüklüğünün farkına varmalarını sağlamaktadır. Böylece insanlar ufuklarını yüksek manevi kavramlara yöneltebilmekte ve manevi zekâları gelişim göstermektedir.⁸⁴ Toplumda hakim olan maddi faydacılık ve bağıllık eksikliği pek çok yaşam sorununun temelini oluşturmaktadır. Bu olumsuz durumların artması manevi zekânın azalmasına ve bireylerin gerçeklikten koparak varoluşsal kaygılar yaşamasına neden olmaktadır.

Hediye tekniği danışanın bakış açısı geliştirecek bir metot olarak kullanılabilir. Danışanın sorun yaşadığı bir kimseyi seçerek hediye vermesi istenilebilir. Bu şekilde manevi zekânın merhamet, insani değerler, insanlığa bağıllık gibi alt boyutlarının gelişmesine olanak

⁸¹ Aytekin Demircioğlu, “İslam Felsefesinde Açlığa Övgü: Erzurumlu İsmail Hakkı Örneği”, *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 4/4 (2014), 73-88.

⁸² Volkan Demir, “Şiir Terapisinin Bireylerin Sürekli Öfke ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi”, *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi* 7/4 (2022), 362-372; Volkan Demir, *Sanat Terapisi: Temel Psikoloji Kuramları ile Dışavurumcu Sanatın Bütünleştirilmesi -Uygulamaya Yönelik Müdahaleler* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2022).

⁸³ Saud Al-Oud Al-Rashid - Nayel Salem Al-Rashidi, “Personality Patterns among Secondary School Principals in the Hail Educational Region and Their Relationship to Administrative Creativity from Their Point of View”, *Jordan Educational Journal* 105 (2010), 1-20.

⁸⁴ Behrouz Yadollahpour, “Human Dignity and Its Consequences in the Holy Qur’an”, 2011, 551.

sağlanılabilir. Gönüllü faaliyetlere katılmanın danışanların ruhsal ve mental sağlığına olumlu katkıları bilinmektedir. Bu faaliyetlerle danışanlar daha fazla anlam ve amaca ulaşmaktadır.⁸⁵

Manevi zekâ alt boyutlarından yaşam amacı, kendini anlama ve insanlığa bağlılık boyutlarını desteklemesi nedeniyle gönüllü faaliyetlerin manevi zekâyı geliştireceği söylenebilir.

3.2.3. Dinî Uygulamalar: Dua, gündelik yaşam içerisinde en sık kullanılan pratik metotlardan biridir. Dua esnasında danışan kendi sorunlarına yönelik bir iç görü kazanmakta ve zihin yeniden yapılanmaktadır. Toplu yapılan dualarda ise danışan yalnızlık duygusundan uzaklaşarak birliği hissetmektedir.⁸⁶ Dua manevi zekânın kendini anlama ve insanlığa bağlılık alt boyutlarına katkı sağlaması nedeniyle danışanın manevi zekâsını geliştirmektedir.⁸⁷

Sabır, yaşanan zorluklara dayanmak, başa çıkmak ve direnmek olarak tanımlanmaktadır. Sabır olaylara razı olma olgusudur. Merhamet, vicdan gibi manevi duygularla birleşen sabır daha pozitif düşünmeye, umutlu olmaya ve kabullenmeye yardımcı olmaktadır. Sabır metoduyla danışan amaçlarına ulaşması için korunmakta ve bu süreçte olgunlaşması sağlanmaktadır.⁸⁸ Bu metotla yaşam amacı, vicdan, merhamet alt boyutlarının gelişmesiyle manevi zekânın gelişeceği söylenebilir.

Tevekkül, yaşanan veya yaşanılacak olayların gerçekleşmesinde Allah'a olan güven duygusudur. Tevekkülün gerçekleşebilmesi için danışanın iç dünyasındaki olayları anlamlandırmaları gerekmektedir. Bunun sonucunda yaşamın iniş veya çıkışlarında hemen ümitsizliğe kapılmak yerine Allah'a güvenme, kadere inanma ve her şeyin bir bütün halinde olduğunu anlama kaygı ve endişeleri uzaklaştırmaktadır.⁸⁹ Manevi zekânın alt boyutlarından yaşam amacı, kendini anlama ve insanlığa bağlılık boyutlarını desteklemesiyle tevekkülün manevi

⁸⁵ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 231-242.

⁸⁶ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 246.

⁸⁷ Nasel, *Spiritual Orientation in Relation to Spiritual Intelligence*.

⁸⁸ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 252.

⁸⁹ Kasım Karataş - Mustafa Baloğlu, "Tevekkülün Psikolojik Yansımaları", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019), 110-118.

zekâyı geliştirdiği söylenebilir.

Şükür, sahip olduklarının farkına varmak ve bunu ifade etmek anlamına gelmektedir. Gerçek gelişmenin elindekinin farkına varmakla sağlanacağı bildirilmektedir.⁹⁰ Şükür aynı zamanda sahip olunmayan şeyler için üzülmemeyi de gerektirmektedir.⁹¹ Bu metotla birlikte danışanın yaşam amacını ve kendini anlamasına, insani değerleri hissetmesine ve diğer insanlarla bağlantılı olduğunu fark etmesine katkı sağlanmaktadır.

Tefekkür, danışanın kendisini çaresiz ve güçsüz hissettiği durumlarda kendisine güven verecek sonsuz kudret sahibi varlığa yönelme ve dayanma halidir.⁹² Yaşanılan olaylar hakkında düşünmek ve olumlu düşünceler geliştirmesine yardımcı olmak için danışana tefekkür metodu uygulanabilir. Bu noktada danışana düşünemeye sevk eden sorular sorulabilir. Bunlar; “Yaşamınızda size güç veren kaynaklar nelerdir?, Bunları nasıl kullanıyorsunuz?, Yaşamınızda sizi mutlu kılan etkinlikler nelerdir?, Yardıma ihtiyaç duyan insanları gördüğünüzde neler düşünüyorsunuz?”. Bu metotla sistematik düşünme yöntemine alışması ve günlük yaşamda uygulaması sağlanmaktadır.⁹³ Tefekkür metodu yaşam amacı, kendini anlama, vicdan, merhamet ve insani değerler alt boyutlarını desteklemesi nedeniyle manevi zekânın gelişimine destek sağladığı düşünülebilir.

İbadet, kişinin kendisini Tanrı’ya yakın hissettiği, kişiye ait özel bir tecrübe ve bu tecrübeye dayalı her türlü uygulamaya denilmektedir.⁹⁴ Hz. İbrahim döneminden bu yana bilinmekte olan dünyayla ilişkileri en az seviyeye indirerek zihinsel ve kalbî odaklanmayı sağlayan itikaf ibadetinin manevi zekâyı arttırdığı bildirilmiştir. İtikafın manevi zekâ ile ilişkisinin in-

⁹⁰ İbrâhîm 14/7.

⁹¹ Tâhâ 20/131.

⁹² Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 249.

⁹³ Turgay Şirin, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013), 176.

⁹⁴ Hayati Hökelekli, “İbadet”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, Şubat 2025.

celendiği bir çalışmada 25 katılımcı dört farklı camide itikaf uygulamasına tabi tutulmuş ön-test son-test sonuçları karşılaştırdığında itikafın sonunda manevi zekâ ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir artış tespit edilmiştir. 15-30 yaş arası gençlerin manevi zekâlarına itikafın daha fazla etkisi olduğu bildirilmiştir.⁹⁵

Özet olarak manevi zekânın gelişimini destekleyen teorik yaklaşımlar olarak; anlam oluşturma, kabul etme ve ahlaki değerler merkezli düşünme sıralanabilir. Bu yaklaşımlarla danışan bilişsel düzeyde gerçekleştireceği eylemlerle manevi zekâ düzeyini arttırdığı söylenebilir. Manevi zekâ gelişimini destekleyen pratik metotlar bireysel pratik metotlar, sosyal pratik metotlar ve dinî pratik uygulamalar olmak üzere üç kategoride sınıflandırılmıştır. Bireysel pratik metotlar; ilimle meşguliyet, sorgulamaya teşvik, sükûnet, iyi fikirleri talep etme, tartışmalardan uzak durma, aşırı yemek yememek, şiir yazmak ve sanatla meşgul olmaktır. Sosyal pratik metotlar; hediye tekniği ve gönüllü faaliyetlerde bulunmaktır. Dinî pratik metotlar, dua, sabır, tevekkül, şükür, tefekkür, itikaf ve ibadet olarak söylenebilir. Pratik metotlarda danışan davranışsal düzeyde gerçekleştireceği eylemlerle manevi zekâ düzeyini arttırmaktadır.

Sonuç

Yapılan çalışmalar manevi zekânın fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte manevi zekânın sağlık, eğitim ve iş yaşamında önemli bir rol oynadığını ortaya çıkarmıştır. Zorlayıcı yaşam olayları esnasında dinî veya manevi inançların olumsuz dini başa çıkmaya neden olarak nevrotik eğilimleri arttırdığı görülebilmektedir. Bu gibi durumlarda manevî uygulamalar ve metotlar en temel seviyede gerekli yaşamsal değişiklikler için kullanılabilir. Genel olarak farklı ortamlarda, farklı kültürlerde, farklı yaş gruplarında ve farklı coğrafyalarda bulunan kişilerle yapılan çalışmalar ma-

⁹⁵ Karakaş, "İtikafın Manevi Zekâ, Dînî Şuur ve Endişe Şiddeti Üzerine Etkisi".

nevi uygulamaların stres, depresyon, madde bağımlılığı gibi durumlarla daha iyi başa çık-maya yardımcı olduğunu göstermektedir. Sağlıklı dinî uygulamaların bireylerde dengeleyici bir unsur olduğu kabul edilmektedir.⁹⁶

Öğrenme bağlamında incelendiğinde öğrencilerin dil gelişimlerinde manevi zekânın önemi tespit edilmiştir. İyi ve saf manevi duygular kişilerin isteklerine ulaşmaları için derin arzuya sahip olmasına neden olarak başarıyı teşvik etmekte ve kazanmayı kolaylaştırmaktadır.⁹⁷ Manevi zekâ yalnızca başarıyı değil olumlu tutum ve davranışları sağlayarak duygusal rahatsızlıkları ve ilişkilerdeki çatışmaları önlemektedir. Yapılan çalışmalar okullarda ve eği-tim kurumlarında manevi zekânın teşvik edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu şekilde öğrencilerin ve eğitimcilerin manevi gelişimleri sağlanarak ruh sağlıklarında koruyucu bir yol izlenmesi sağlanmaktadır. Dolayısıyla yaşam zorluklarına karşı güçlü durabilen dengeli bir nesil yetiştirmek mümkün olmaktadır.⁹⁸

İş yaşamında organizasyonların devamlılığını sağlamanın en önemli yolu maneviyata önem vermekten geçmektedir. Manevi zekânın gelişmesine önem verilmesinin organizasyo-nel öğrenme için de faydaları bulunmaktadır. İşletmelerde çalışanların manevi zekâ düzeyleri arttıkça işyerindeki değişime daha fazla katılım gösterdikleri görülmektedir. Manevi zekâ bi-reyin karar alma sürecinde daha fazla sorumluluk alma, iş tatmini ve daha iyi uyum sağlama

⁹⁶ Donia Baldacchino - Peter Draper, "Spiritual Coping Strategies: A Review of the Nursing Research Literature", *Journal of Advanced Nursing* 34/6 (2001), 833-841; Peter C. Hill - Kenneth I. Pargament, "Advances in the Concep-tualization and Measurement of Religion and Spirituality. Implications for Physical and Mental Health Rese-arch", *The American Psychologist* 58/1 (2003), 64-74; Kenneth S. Kendler vd., "Religion, Psychopathology and Sub-stance Use and Abuse; A Multimeasure, Genetic-Epidemiologic Study", *The American Journal of Psychiatry* 154/3 (1997), 322-329; Crystal Park vd., "Intrinsic Religiousness and Religious Coping as Life Stress Moderators for Catholics Versus Protestants", *Journal of Personality and Social Psychology* 59/3 (1990), 562-574; Murat Yıldırım vd., "Meaning in Life, Religious Coping, and Loneliness During the Coronavirus Health Crisis in Turkey", *Journal of Religion and Health* 60/4 (Ağustos 2021), 2371-2385.

⁹⁷ Brendan T McMahon - Herbert C. Biggs, "Examining Spirituality and Intrinsic Religious Orientation as a Means of Coping with Exam Anxiety", *Vulnerable Groups & Inclusion* 3/1 (2012), 14918.

⁹⁸ Stephanie Graham vd., "Religion and Spirituality in Coping with Stress", *Counseling and Values* 46/1 (2001), 2-13.

yeteneği göstermesine katkı sağlamaktadır.⁹⁹

Manevi zekânın gelişimine sağlayan metotlar alt boyutları olan yaşam amacı, kendini anlama, vicdan, merhamet, insani değerler ve insanlığa bağlılığı desteklemesi dikkate alınarak belirlenmiştir. Teorik olarak anlam oluşturma, kabul etme, ahlâki değerler merkezli düşünme olarak danışmanlık sürecinde uygulanabilir. Pratik metotlar, bireysel faaliyetler ilimle meşgul olma, sorgulamaya teşvik, sükûnet, iyi fikirleri talep, tartışmadan uzak durma, sanatla meşguliyet, yemekten kaçınma gibi uygulamalardır. Toplumsal faaliyetler olarak hediyeleşme, gönüllülük esaslı yardımlar söylenebilir. Dinî uygulamalardan olumsuz dini başa çıkma neden olmayacak şekilde dua, sabır, şükür, tevekkül, itikaf, tefekkür ve ibadetlerin manevi zekâyı geliştirdikleri söylenebilir.

Sonuç olarak yaşamda uyum ve başarı için aşırı vurgulanan entelektüel zekânın yerine manevi zekânın önemi daha belirgin hale geldiği görülmektedir. Manevi zekânın geliştirilmesinin yalnızca bireylere değil ailelere, eğitim kurumlarına ve şirketlere fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle yaşamda sağlık, eğitim ve iş sektöründe manevi zekâyı geliştirecek metot ve uygulamaların teşvik edilmesi faydalı olabilir. Manevi danışmanlık sürecinde başa çıkma metotlarından biri olarak manevi zekânın arttırılmasına yönelik çalışmalar danışmanlara uygulanabilir. Manevi zekâ kavramı gelişmekte olan bir kavram olması itibarıyla bu alanda nicel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

⁹⁹ Janelle Hall, "What Is In Your Workplace Toolbox? Recognizing And Developing Spiritual Intelligence Through Problem Solving", *Scholar Chatter* 2 (20210915), 1-13; Ambram, *The Contribution of Emotional and Spiritual Intelligences to Effective Business Leadership*.

Kaynaklar|References

- Aghababaei, Naser vd. "The Relations of Gratitude to Religiosity, Well-being, and Personality". *Mental Health Religion & Culture* 21 (2018), 408-417. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1504904>
- Aghababaei, Naser - Tabik, Mohammad Taghi. "Gratitude and Mental Health: Differences between Religious and General Gratitude in a Muslim Context". *Mental Health, Religion & Culture* 16/8 (2013), 761-766. <https://doi.org/10.1080/13674676.2012.718754>
- Al-Rashid, Saud Al-Oud - Al-Rashidi, Nayel Salem. "Personality Patterns among Secondary School Principals in the Hail Educational Region and Their Relationship to Administrative Creativity from Their Point of View". *Jordan Educational Journal* 105 (2010), 1-20.
- Kur'ân-ı Kerîm Meâli. çev. Halil Altuntaş - Muzaffer Şahin. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2009.
- Ambram, Yosi. *The Contribution of Emotional and Spiritual Intelligences to Effective Business Leadership*. Palo Alto, CA: Institute of Transpersonal Psychology, 2009.
- Baldacchino, Donia - Draper, Peter. "Spiritual Coping Strategies: A Review of the Nursing Research Literature". *Journal of Advanced Nursing* 34/6 (2001), 833-841. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2001.01814.x>
- Binet, Alfred - Simon, Theophile. "The Development of the Binet-Simon Scale 1905-1908". *Readings in the History of Psychology*. ed. Wayne Dennis. 412-424. Century Psychology Series. East Norwalk, CT, US: Appleton-Century-Crofts, 1948.
- Brown, Kirk - Kasser, Tim. "Are Psychological and Ecological Well-Being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle". *Social Indicators Research* 74 (2005), 349-368. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8>
- Buzan, Tony. *The Power of Spiritual Intelligence: 10 Ways to Tap into Your Spiritual Genius*. London: Thorsons, 2001.
- Cameron, C. Daryl - Fredrickson, Barbara L. "Mindfulness Facets Predict Helping Behavior and Distinct Helping-Related Emotions". *Mindfulness* 6/5 (2015), 1211-1218. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0383-2>
- Çat, Sedat. *Acil Yardım, Kurtarma ve Müdahale Çalışanlarının Ruhsal Zekâ ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma*. Gümüşhane: Gümüşhane Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.

- Demir, Volkan. *Sanat Terapisi: Temel Psikoloji Kuramları ile Dışavurumcu Sanatın Bütünleştirilmesi -Uygulamaya Yönelik Müdahaleler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2022.
- Demir, Volkan. “Şiir Terapisinin Bireylerin Sürekli Öfke ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi”. *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi* 7/4 (2022), 362-372.
- Demircioğlu, Aytekin. “İslam Felsefesinde Açlığa Övgü: Erzurumlu İsmail Hakkı Örneği”. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 4/4 (2014), 73-88.
- Demirel, Erkan Turan. “Yaşam Amacının Girişimcilik Düşüncesini Biçimlendirmesi”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 12/45 (2013), 123-143.
- Deslauriers, Daniel. “Dreamwork in the Light of Emotional and Spiritual Intelligence”. *Advanced Development* 9 (2000), 105-122.
- Donald, James vd. “Does Your Mindfulness Benefit Others? A Systematic Review and Meta-analysis of the Link between Mindfulness and Prosocial Behaviour”. *British Journal of Psychology* 110 (2018). <https://doi.org/10.1111/bjop.12338>
- Ebrahimi, Mahin vd. “Effectiveness of Training of Spiritual Intelligence Components on Depression, Anxiety, and Stress of Adolescents”. *Journal of Medicine and Life* 8/Spec Iss 4 (2015), 87-92.
- Ekşi, Halil. *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020.
- Elyasi, Gasem vd. “The Relationship between Spiritual Intelligence and Mental Health among Athletes and Non-athletes”. *European Journal of Experimental Biology* 2 (2021), 2415-2418.
- Emmons, Robert A. “Abstract Versus Concrete Goals: Personal Striving Level, Physical Illness, and Psychological Well-being”. *Journal of Personality and Social Psychology* 62/2 (1992), 292-300. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.2.292>
- Emmons, Robert A. “Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern”. *The International Journal for the Psychology of Religion* 10/1 (2000), 3-26. https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1001_2
- Emmons, Robert A. “Maneviyat Bir Zekâ Mıdır? Güdülenme, Biliş ve Nihaî İlgi Psikolojisi”. çev. Fatma Şengül - Ali Ulvi Mehmedoğlu. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 35/2 (2008), 133-158.
- Emmons, Robert A. *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality*. New York, NY: The Guilford Press, 1999.
- Eray, Eda Cansu. *Ergenlerde Benlik İmgesi ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.

- Esmaili, Mahdi vd. "Spiritual Intelligence: Aspects, Components and Guidelines to Promote It". *International Journal of Management, Accounting and Economics* 1/2 (2014), 163-175.
- Evercoach, Evercoach Mindvalley. "How to Develop Spiritual Intelligence?" Erişim 17 Mart 2025. <https://www.evercoach.com/blog/spiritual-intelligence/>
- Faribors, Bagheri vd. "The Relationship between Nurses' Spiritual Intelligence and Happiness in Iran". *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 5 (2010), 1556-1561. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.325>
- Gall, M. vd. *Educational Research: An Introduction*. Boston: Pearson, 8. Basım, 2006.
- Gardner, Howard. *Intelligence Reframed*. New York, NY: Basic Books, 1999.
- Ghobari, Bonab vd. "Spiritual Intelligence". *Andishe-e-Novin-e-a Quarterly Research* 3/10 (2007), 125-147.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than IQ*. New York: Bantnam, 1995.
- Goleman, Daniel vd. *Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence*. Boston, MA, US: Harvard Business School Press, 2002.
- Gökahmetoğlu, Güliden. *Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Amacının Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2021.
- Graham, Stephanie vd. "Religion and Spirituality in Coping with Stress". *Counseling and Values* 46/1 (2001), 2-13. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2001.tb00202.x>
- Hall, Janelle. "What Is In Your Workplace Toolbox? Recognizing And Developing Spiritual Intelligence Through Problem Solving". *Scholar Chatter* 2 (20210915), 1-13. <https://doi.org/10.47036/sc.2.3.1-13.2021>
- Hashemi, Zohreh - Eyni, Sanaz. "Perceived Stress in the Elderly: The Role of Spiritual Intelligence, Self-Compassion, and Psychological Hardiness". *Journal of Aging Psychology* 5/4 (2019), 289-299. <https://doi.org/10.22126/jap.2020.4836.1381>
- Herdman, Elizabeth A. "Guidelines for Conducting a Literature Review and Presenting Conference Papers". *Journal Of Education And Research in Nursing* 3/1 (2006), 2-4.
- Hill, Peter C. - Pargament, Kenneth I. "Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality. Implications for Physical and Mental Health Research". *The American Psychologist* 58/1 (2003), 64-74. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>

- Hökelekli, Hayati. "İbadet". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, Şubat 2025.
- Hyde, Brendan. "The Plausibility of Spiritual Intelligence: Spiritual Experience, Problem Solving and Neural Sites". *International Journal of Children's Spirituality* 9/1 (2004), 39-52. <https://doi.org/10.1080/1364436042000200816>
- Jabr, Falah. "The Development of Spiritual Intelligence among Mentally Gifted Students". *Journal of Psychological Research* 2/1 (2023).
- Javadi Amoli, Abdullah. *Position of Ration in Geometry of Religious studies*. Qom: Asra Publication, 2011.
- Joseph, Stephen - Linley, P. Alex. "Positive psychological perspectives on posttraumatic stress: An integrative psychosocial framework". *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. 3-20. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc, 2008.
- Kadkhoda, Mohammad - Jahani, Hoorie. "Problem-solving Capacities of Spiritual Intelligence for Artificial Intelligence". *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 32 (2012), 170-175. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.027>
- Karakaş, Ahmet Canan. "İtikafın Manevi Zekâ, Dînî Şuur ve Endişe Şiddeti Üzerine Etkisi". *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi* 3/1 (2019), 1-12.
- Karakaş, Ahmet Canan. "Manevi Zekânın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi". *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2017), 53-63. <https://doi.org/10.32711/tiad.350504>
- Karataş, Kasım - Baloğlu, Mustafa. "Tevekkülün Psikolojik Yansımaları". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019), 110-118. <https://doi.org/10.30627/cui-lah.545806>
- Karlık, Zeynep. *Manevi Zekâ ve Tanrı Tasavvurlarının Travma Sonrası Büyüme ve Gelişme ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2025.
- Kendler, Kenneth S. vd. "Religion, Psychopathology and Substance Use and Abuse; A Multi-measure, Genetic-Epidemiologic Study". *The American Journal of Psychiatry* 154/3 (1997), 322-329. <https://doi.org/10.1176/ajp.154.3.322>
- Khoshtinat, Valiollah. "Relationship between Spiritual Intelligence and Religious (Spiritual) Coping among Students of Payame Noor University". *International Research Journal of Applied and Basic Sciences* 3/6 (2012), 1132-1139.

- King, David Brian. *Rethinking Claims of Spiritual Intelligence: A Definition, Model, and Measure*. Applications of Modelling in the Natural and Social Sciences Program: Trent University, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Kiş, Mehmet Zeki. *Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Ruhsal Zekâ ile İlişkisi*. İstanbul: Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Krause, Neal vd. "Benevolent Images of God, Gratitude, and Physical Health Status". *J Relig Health* 54 (Mayıs 2015), 1503-1519. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0063-0>
- Krause, Neal vd. "Gratitude to God, Self-Rated Health, and Depressive Symptoms". *Journal for the Scientific Study of Religion* 53 (2014). <https://doi.org/10.1111/jssr.12110>
- Kumar, V. Vineeth - Mehta, Manju. "Scale for Spiritual Intelligence". *APA PsycTests*. <https://doi.org/10.1037/t16725-000>
- McKnight, Patrick E. - Kashdan, Todd B. "Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory". *Review of General Psychology* 13/3 (2009), 242-251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>
- McMahon, Brendan T - C. Biggs, Herbert. "Examining Spirituality and Intrinsic Religious Orientation as a Means of Coping with Exam Anxiety". *Vulnerable Groups & Inclusion* 3/1 (2012), 14918. <https://doi.org/10.3402/vgi.v3i0.14918>
- Nasel, Dagmar. *Spiritual Orientation in Relation to Spiritual Intelligence: A Consideration of Traditional Christianity and New Age/Individualistic Spirituality*. University of South Australia, 2004.
- Neff, Kristin D. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion". *Self and Identity* 2/3 (2003), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Nurochim vd. "Investigating the Relationship between Spiritual Intelligence, Emotional Regulation and Stress Coping Strategies in the Russian Education Industry". *International Journal of Work Organisation and Emotion* 13/3 (2022), 212-229. <https://doi.org/10.1504/IJWOE.2022.126952>
- Park, Crystal vd. "Intrinsic Religiousness and Religious Coping as Life Stress Moderators for Catholics Versus Protestants". *Journal of Personality and Social Psychology* 59/3 (1990), 562-574. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.59.3.562>

- Qasim Al-Ani, Intisar Kamal - Ali Al-Dajili, Shaima Muhammad. "Spiritual Intelligence and Its Relationship to the Vitality of Conscience among Intermediate School Students (Regular and Distinguished)." *Library of Progress-Library Science, Information Technology & Computer* 44/3 (20240715), 3089-3103.
- Ronel, Natti - Gan, Ramat. "The Experience of Spiritual Intelligence". *Journal of Transpersonal Psychology* 40/1 (2008), 100-119.
- Rosmarin, David vd. "Grateful to God or Just Plain Grateful? A Comparison of Religious and General Gratitude". *The Journal of Positive Psychology* 6 (2011), 389-396. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.596557>
- Sahebalzamani, Mohammad vd. "The Relationship between Spiritual Intelligence with Psychological Well-being and Purpose in Life of Nurses". *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 18/1 (2013), 38-41.
- Sak, Uğur vd. *Anadolu Sak Zeka Ölçeği Uygulayıcı Kitabı*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi ÜYEP Merkez, 2017.
- Sak, Uğur. *Üstün zekâlılar: Özellikleri, Tanılanmaları, Eğitimleri*. Ankara: Vize Yayınları, 2014.
- Sebuktekin, Derya. *Travma Sonrası Büyüme, Temel İnançlarda Sarsılma ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2018.
- Shamloo, Sheida. *Clinical Psychology*. Tehran: Roshd, 9. Basım, 1999.
- Söylemez, Aydın. *Manevi Zekânın Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İncelenmesi*. Sakarya: SAÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Söylemez, Aydın vd. "The Adaptation of Integrated Spiritual Intelligence Scale into Turkish". *Journal of Family Counseling and Education* 1/1 (2016), 18-24. <https://doi.org/10.32568/jfce.237450>
- Stevens, Richard. *Understanding the Self*. New York: Sage Publications, 1996.
- Şirin, Turgay. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.
- Tseng, Julie - Poppenk, Jordan. "Brain Meta-State Transitions Demarcate Thoughts across Task Contexts Exposing the Mental Noise of Trait Neuroticism". *Nature Communications* 11/1 (13 Temmuz 2020), 3480. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-17255-9>
- Ünal Aydın, Pınar vd. "Bilinçli Farkındalık ve Manevi Zekânın Depresyon ve Anksiyete Belirtileri Üzerindeki Rolünün Değerlendirilmesi".

- Watts, D. J. - Strogatz, S. H. "Collective Dynamics of 'small-World' Networks". *Nature* 393/6684 (04 Haziran 1998), 440-442. <https://doi.org/10.1038/30918>
- Wigglesworth, Cindy. *Spiritual Intelligence and Why It Matters*. UK: Innerworks Publishing, 2004.
- Wigglesworth, Cindy. *SQ21: The Twenty-One Skills of Spiritual Intelligence*. Chicago: SelectBooks, 2014.
- Wigglesworth, Cindy. "Why Spiritual Intelligence Is Essential to Mature Leadership", Ağustos 2006. <https://integralleadershipreview.com/5502-feature-article-why-spiritual-intelligence-is-essential-to-mature-leadership/>
- Wisesa, Anggara - Irenne, Irenne. "Analyzing How Spiritual Intelligence Affecting Stress Coping in Stress Management". *Jurnal Ilmu Sosial Politik dan Humaniora* 3 (2020), 1-12. <https://doi.org/10.36624/jisora.v3i2.73>
- Yadollahpour, Behrouz. "Human Dignity and Its Consequences in the Holy Qur'an". 551-555, 2011.
- Yavuz, Yusuf Şevki. "Akıl maddesi". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. II/242-246. İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları, 1989.
- Yıldırım, Murat vd. "Meaning in Life, Religious Coping, and Loneliness During the Coronavirus Health Crisis in Turkey". *Journal of Religion and Health* 60/4 (Ağustos 2021), 2371-2385. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01173-7>
- Zohar, Danah - Marshall, Ian. *SQ: Connecting With Our Spiritual Intelligence*. USA: Bloomsbury, 2000.

