

tasavvur

tekirdag ilahiyat dergisi | tekirdag theology journal

e-ISSN: 2619-9130

tasavvur, Aralık/December 2023, c. 9, s. 2: 1365-1406

Benötesi Psikolojide Yer Bulan Tasavvuftaki Manevî Uygulama ve Ahlâkî Değerler The Spiritual Practices and Moral Values of Sufism Used In Transpersonal Psychology

Cemile SAĞIR

Dr., Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı,

Kartal Anadolu İmam-Hatip Lisesi

Ph.D, Teacher, Ministry of National Education,

Kartal Anatolian Imam-Hatip High School

aygulcsagir@gmail.com,

ORCID: 0000-0001-9637-6368

DOI: 10.47424/tasavvur.1356883

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 8 Eylül / September 2023

Kabul Tarihi / Date Accepted: 16 Kasım / November 2023

Yayın Tarihi / Date Published: 31 Aralık / December 2023

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık / December

Atıf / Citation: Sağır, Cemile. "Benötesi Psikolojide Yer Bulan Tasavvuftaki Manevî Uygulama ve Ahlâkî Değerler". *Tasavvur - Tekirdağ İlahiyat Dergisi* 9 / 2 (Aralık 2023): 1365-1406. <https://doi.org/10.47424/tasavvur.1356883>

İntihal: Bu makale, ithenticate yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article has been scanned by ithenticate. No plagiarism detected.

web: <http://dergipark.gov.tr/tasavvur> | <mailto:ilahiyatdergi@nku.edu.tr>

Copyright © Published by Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi,
İlahiyat Fakültesi / Tekirdağ Namık Kemal University, Faculty of
Theology, Tekirdag, 59100 Turkey.

CC BY-NC 4.0



Öz*

21. yüzyıl itibariyle Batı'da özellikle benötesi psikologların, tasavvuf metinlerini referans alarak yaptıkları araştırmaların sayısında artış gözlenmesinden yola çıkılarak yapılan çalışmada, psikolojide modern insanın sorunlarını çözmeye tasavvuftan yararlanılabileceği hipotezi üzerinde durulmuştur. Araştırmada, tasavvufun güncel meselelere çözüm sunma potansiyeli vurgulanmış, sûfi değer ve uygulamalarını psikolojiye entegre etmenin pozitif faydaları araştırılmıştır. Böylece psikolojinin tasavvuftan yararlanılabileceğini göstermek amaçlanmıştır. Bu çalışmada, literatürde ortak bir terminolojinin geliştirilmesine katkı sağlayacak şekilde disiplinlerarası araştırmalara yönelik kavramsal bir çerçeve sunulmuştur. Diğer yandan Batı'da yapılan çalışmalar çerçevesinde tasavvufun psikolojiye dahil edilebileceği noktalar gösterilmiştir. Literatür tarama yönteminin kullanıldığı bu araştırmada, Batılı psikologların yirmi birinci yüzyıldaki İngilizce yayınları, tasavvufun psikolojik yönlerine odaklanılarak gözden geçirilmiştir. Yeniden doğuş, benlik dönüşüm süreci uygulamaları ve bunun sonucunda kazanılan ahlâki değerler ele alınan temel konulardandır. Sûfinin dönüşüm sırasında ihtiyaç duyduğu motivasyon ilahi aşk olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte aşılacak nefis mertebeleri yani davranışsal aşamalar, farkındalık ile başlamaktadır. Bu çerçevede çalışma, "İnsan nedir?" sorusunu cevaplamaya çalışan az sayıda psikoloğun yanıt aramak için tasavvuf klasiklerine başvurduğu araştırmaların tespiti açısından önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Tasavvuf, Benötesi Psikoloji, Tasavvuf Uygulamaları, Tasavvuf Ahlâk Değerleri, Tasavvuf Temelli Bibliyoterapi, Farkındalık.

Abstract

In researches carried out by transpersonal psychologists in the twenty-first century, there has been a rise in the use of sufi texts in the West. The research emphasizes the potential of sufism in addressing contemporary

* Bu çalışma, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlahiyat fakültesi, Tasavvuf Ana Bilim Dalı'nda Prof. Dr. Ahmet Cahid HAKSEVER danışmanlığında 2023 tarihinde sunduğumuz/tamamladığımız "Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi: Varoluşçu, İnsancıl ve Benötesi Psikoloji Kuramları Çerçevesinde (XXI. Yüzyıl)" başlıklı doktora tezi esas alınarak hazırlanmıştır.

issues. The therapeutic benefits of integrating sufi values and practices into psychology are examined. A conceptual framework for interdisciplinary research is presented, contributing to the development of a common terminology within the literature. On the other hand, within the framework of studies conducted in the West, the points where sufism can be integrated in psychology have been shown. The study, in which the literature review methodology is used, is restricted to English-language publications by Western psychologists in the twenty-first century, focusing on the psychological aspects of sufism. Among the main topics handled are rebirth, the processes involved in the duration of self-transformation, and the moral values acquired as a result. Divine love is what the Sufi needs as motivation through transformation. The behavioral steps, or levels of self that are conquered in this process, start with consciousness. In this framework, the study is important in terms of identifying the researches in which just a few psychologists trying to answer the question "What is a human being?" by using Sufi classics.

Keywords: Sufism, Transpersonal Psychology, Therapeutic Sufi Practices, Therapeutic Sufi Moral Values, Sufi Based Bibliotherapy, Mindfulness.

Giriş

İnsan, tasavvuf ve psikoloji ilişkisinin nirengi noktasıdır. Günümüzde seküler psikolojidekinden farklı bir insan tanımı üzerinde çalışan benötesi (transpersonal) psikologlar, tasavvuf klasiklerine yönelmektedirler.¹ Benötesi psikolojide, tasavvuf metinlerinden yararlanılarak "Nasıl bir insan modeli?" sorusu yanıtlanmaktadır.² Tasavvufun bütüncül insan tanımı, yöntemleri ve değerleri psikologların ilgisini çekmekte, bunlar benötesi psikolojide stres, anksiyete ve depresyon tedavisinde, zihinsel ve manevî sağlık problemlerini iyileştirmede, iyi oluşu arttırmada değerlendirilmektedir. "İnsan nedir?" sorusu yanıtlanırken tasavvuf metinlerinden yararlanılarak insanın doğası (fitrat), çift yönlülüğü, manevî yapısı ve beden-ruh ilişkisi ele alınmaktadır.

1 Kenneth Pargament vd., "A Decade Of Research On The Psychology Of Religion and Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned", *Psyke and Logos* 28 (2007), 742-746.

2 William C. Chittick, *Varolmanın Boyutları*, çev. Turan Koç (İstanbul: İnsan Yayınları, 2019), 48-49; Robert Frager, "Önsöz", *The Journey of the Self* (Pakistan: Zahra Publications, 2016), 10.

Bu araştırmalarla tasavvuf temelli bir psikoloji anlayışı ortaya konulmaktadır. Tasavvuf terminolojisinin anlaşılabilmesi için psikoloji kavramları tercih edilmektedir.³ Tasavvufun insan düşüncesinden yola çıkan psikologlar, çalışmalarında bireyde doğuştan mevcut potansiyel güçler, onun gelişebilme özelliği, çok katmanlı yapısı, çift kutupluluğu ve ölüm sonrası hayat gibi meseleleri ele almaktadırlar. Bu amaçla onu bütüncül olarak tanımlamaya çalışmaktadırlar. Gazâlî'nin (ö. 505/1111) eserleri, insanı tanımlamada yararlanılan tasavvuf metinlerinin başında gelmektedir. Aşağıda tasavvuf temelli psikoloji çerçevesinde benötesi psikoloji ile tasavvuf ilişkisi değerlendirilmektedir.

1. Benötesi Psikoloji ve Tasavvuf İlişkisi

Benötesi, kişilik ötesine geçmek, kişiliği aşmak anlamlarında kullanılmaktadır.⁴ Benötesi psikoloji ise psişenin, dünyevi olayların ötesine geçen deneyimlerini tanımlamaktadır.⁵ Bu yaklaşımda, insancıl psikoloji ile Doğu ve mistik geleneklere dair anlayış bütünleştirilmektedir. İnsanın özündeki manevî ve varoluşsal boyut fark edilerek Doğu öğretilerinden uyarlamalar yapılan yaklaşımda amaç, insanın kendini, özünü tanımasıdır.⁶ Bu yaklaşımın takipçileri yüksek bilinç düzeylerini incelemekte, bir kişilik modeli geliştirmektedir.⁷

İnsan psişesinin ruhsal boyutunu psikolojiye kazandıran transpersonal psikologlar, olağan dışı bilinç halleri ve mistik deneyimler üzerinde durup insanı anlamada Doğu'nun geleneksel düşünce sistemlerinden

-
- 3 Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Kath İnsan* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2012), 188; Frager, "Önsöz", IX.
 - 4 James Fadiman, "The Transpersonal Stance", *Psychotherapy Process*, ed. M. J. Mahoney (New York: Plenum Press, 1980), 35-36; Mustafa Merter, *Nefs Psikolojisi ve Rüyalarm Dili* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014), 116.
 - 5 Roger Walsh vd., "On Transpersonal Definitions", *Journal of Transpersonal Psychology* 25/2 (1993), 203.
 - 6 Öznur Özdoğan, "Gazali ve Benötesi Yaklaşım", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/2 (2011), 6; Frances Vaughan, "The Transpersonal Perspective", *Journal of Transpersonal Psychology* 14/1, 40.
 - 7 İbrahim Gürses, "Psikoloji ve Tasavvuf, Okyanusa Karışan Deniz: Tasavvuf Psikolojisi", *Sosyal Bilimlerde Disiplinlerarası Çalışmanın İmkânı: Tasavvuf Örneği*, ed. Ahmet Cahid Haksever (Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 2022), 396.

yararlanmaktadır.⁸ Benötesi psikolojide tasavvuf eğitim ve öğretileri üzerinde de çalışılmaktadır. Olağanüstü haller, bireyin özüne yolculuğu, benlik gelişimi, bu gelişimi sağlayan uygulamalar ve sūfî ahlâk değerleri ele alınan konulardandır.⁹ Tasavvuf metinleri referans alınarak insanın aşkın ve manevî deneyimleri, bu deneyimlerin nedenleri, manevî gelişimin etki ve uygulamaları ele alınmaktadır.¹⁰ Birlik (bütünleşme), optimal insan gelişimi, kendini aşma ve zihinsel sağlık bu kuramın temel kavramlarıdır. Bu ekolde, meditasyon (tefekkür) gibi Doğu geleneklerine ait uygulamalar ve dini ritüeller, meditatif (iyileştirici) uygulamaların değerlendirilmesi, ruhsal deneyimler, farkındalık, kendini aşma deneyimleri ve farklı bilinç halleri yer almaktadır.¹¹ Ayrıca insanın nihai kapasitesi vecd, huşu, mistik tecrübe, öz, kendini gerçekleştirme ve mutluluk gibi başlıklar incelenmektedir.¹² Farklı bilinç hâlleri ve meditasyona (tefekkür) dair ampirik araştırmalar yapılmaktadır.¹³ Robert Frager ve Kabir Helminski gibi psikologlar, eserlerinde insanın ruhsal gelişiminde etkili uygulamaları ve bu gelişimin önündeki engelleri izah ederken tasavvuf metinlerinden yararlanmaktadır. Anlaşılır olabilmek için tasavvuf kaynaklarındaki açıklamaları psikoloji kavramlarıyla izah etmektedirler.

Benötesi psikoloji, tasavvuf geleneğinde Allah'a yaklaşabilme sürecinde kullanılan uygulamalar ile ortaya çıkan olumlu vasıfların sorunlarla başa etmede kullanılabilirliği üzerinde durmaktadır. Diğer taraftan ekseriyetle araştırmalarda Budist ve Hindu mistik tecrübelerle yoğunlaşıldığından, sūfînin tecrübe ve yaşantısı hakkında az sayıda kapsamlı çalışma bulunmaktadır.¹⁴ Doğu geleneklerine ait iyileştirici yönü bulunan yöntemler, bilimsel araştırmalara entegre edilirken, tasavvuf bu geniş yelpazede kendine

8 Fadiman, "The Transpersonal Stance", 35-36; Merter, *Nefs Psikolojisi ve Rüyalarmın Dili*, 116.

9 Lauren Julia Boni, *The Sūfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, (Canada: University of Lethbridge, Master Thesis, 2010), 25.

10 Walsh, "On Transpersonal Definitions", 203.

11 John Davis, "An Overview of Transpersonal Psychology", *The Humanistic Psychologist* 31/2-3 (2003), 7-8.

12 Denise Lajoie vd., "Definitions of Transpersonal Psychology: The First Twenty-Three Years", *The Journal of Transpersonal Psychology* 24/1 (1992), 80-81.

13 Vaughan, "The Transpersonal Perspective", 41.

14 Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 214.

pek yer bulamamaktadır. Oysa sûfî öğretileri modern insanın sıkıntılarının yorumlanmasında temel oluşturup kötü alışkanlıklar, stres, kayıp ve kederle başa çıkmada daha yapıcı yollar sağlayıp sağlık ve esenliğin geri geleceğine dair inanç ve umut vermektedir.

Çalışma alanına metafizik ögelerin dahil edildiği benötesi psikoloji ile tasavvuf, zamansal ve mekânsal manada benzerlik göstermektedir. Benötesi yaklaşımda, tasavvuftaki insanın kemâlatına yönelik yaklaşım benimsemektedir. Buna göre insan, aşkın ile temas hâlinde olup uyum içinde yaşamının bir yolunu bulabilir.¹⁵ Tasavvuftaki tevhîd kavramı, benötesi psikolojide bütünleşme (birlik) anında yaşanan tecrübe, kendini gerçekleştirme veya ikiliklerin çözülmesi olarak tanımlanmaktadır. Benötesi psikologlar, insanın aşkın yönünü benimseyip manevî bir bilinç ortaya koymaktadırlar.¹⁶ Maslow'un "kendini gerçekleştirme" ihtiyacına, bireyin "kendini aşma" ihtiyacı eklenmektedir.¹⁷ Bu sırada bilinçte yaşanan tecrübeler, bireyin potansiyelini gerçekleştirmesini kolaylaştırmaktadır. Dolayısıyla ruhsal gelenekler, bu esnada vasıta kılınabilmektedirler.¹⁸

Tasavvuf metinleri ile sûfî kişilik modeli, dürtüler ve inanç sistemi arasındaki etkileşim daha net anlaşılmaktadır. Benötesi psikoloji ise kişiliğin transpersonel düzeylerinin daha eksiksiz bir şekilde anlaşılmasını sağlamakta,¹⁹ değişim sürecindeki deneyimlerin anlaşılmasında somut bir dil ortaya koymaktadır.²⁰ Son yıllarda yapılan tasavvuf referanslı çalışmalar ve uygulamalarla tasavvuf temelli psikoloji anlayışının teorik ve kuramsal çerçevesi belirlenmeye çalışılmaktadır. Bu çalışmalarda tasavvuf metinlerindeki kavram ve uygulamalar psikolojik bir yorumla ortaya

15 Marcia Hermansen, "Literary Productions of Western Sûfî Movements", *Sufism In The West*, ed. Jamal Malik vd., 41-42.

16 Robert Frager, *Manevî Rehberlik ve Ben Ötesi Psikolojisi Üzerine Paylaşımlar*, çev. Ömer Çolakoğlu (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009), 66.

17 Lewis D. Solomon, "Perspectives on Human Nature and Their Implications for Business Organizations", *Fordham Urban Law Journal* 23/2 (1996), 229-231.

18 Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 5.

19 Robert Frager vd., "Personal Growth in Yoga and Sufism", *The Journal of Transpersonal Psychology* 7/1 (1975), 78.

20 Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, çev. Enise Ergün (İstanbul: İnsan Yayınları, 2002), 11.

konulmaktadır.²¹ Bu bağlamda Frager'in nefis ve ruhun mertebelerini kavramsallaştırdığı analizi, kendini gerçekleştirme sürecinin ayrıntılı bir biçimde anlaşılmasını sağlamaktadır.²² Yapılan çalışmalarla insanı tanımada ve sorunlarını çözmede tasavvuftan yararlanılabileceği gösterilmektedir. Yapılan tanımlarda klasik tasavvuf metinlerine sadık kalınırken kavramları tanımlamada psikoloji terminolojisinden yararlanılmaktadır. Her iki alanda yer bulan seyr ü sülûk (manevî yolculuk), manevi rehber, birleşme süreci, ruhsal deneyim, mistik tecrübe, manevî gelişimin önündeki engeller veya onu sağlayan uygulamalar gibi konular psikolojik bakış açısıyla değerlendirilmektedir. Kullanılan uygulamalar ve kazanılan erdemler tasavvuf kaynaklı psikolojide problem ve sıkıntılarla baş etmede tavsiye edilmektedir. Araştırma bulguları, bireyin sağlık ve iyi oluşu ile dini uygulama ve inançlar arasındaki pozitif ilişkisi bulunduğunu göstermektedir.²³ Dünya Sağlık Örgütü (WHO), bireyin sağlık durumunu tanımlarken manevî boyuta da vurgu yaparak, "psiko-ruhsal" terimini kullanmaktadır. Bu bağlamda benötesinde yer bulan tasavvuf temelli (psiko-ruhsal) psikoloji yaklaşımında, tasavvufun tedaviye entegrasyonun ölümcül hastalıklar gibi durumlarda olumlu etkisini göstermektedir.²⁴ Tasavvufun referans alındığı yaklaşımda, insan potansiyelinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. İnsan yaşamının seküler tecrübelerden ibaret olmadığı, kendini dönüştürme (benlik dönüşümü), ruhsal arayış, manevî tecrübe, aşkınla ilişki, ruh/iç benlik, bilincin farklı hâllerinin de çalışılması gerektiği belirtilmektedir.²⁵ Dolayısıyla ana akım psikolojide yer bulamayan manevi tecrübe, ruh, mistik haller, farklı bilinç halleri, kendini gerçekleştirme gibi kavramlar psikologları tasavvufa çekmektedir.

Olumlu katkılarına rağmen tasavvuf neden psikologların ilgisini çekmemektedir? Bunun temel nedenlerinden biri, bilimsel yöntemlere bağlılık

21 Hisham Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", *Mental Health, Religion & Culture* 15/3 (2012), 219.

22 Boni, *The Sûfi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 47-48.

23 Kenneth Pargament vd., "A Decade Of Research On The Psychology Of Religion and Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned", *Psyke & Logos* 28 (2007), 742-746.

24 Nurul Sakinah binti Aziz vd., "Psycho- Spiritual Treatment: An Exploratory Study On Its Practices", *Journal of Critical Reviews* 7/8 (2020), 1007-1008.

25 Frager, "Önsöz", X.

ve tasavvufun insana dair söylemlerinin ampirik açıdan doğrulanamadığının belirtilmesidir.²⁶ Bunun için güvenilir ölçeklere ve literatüre ihtiyaç duyulmaktadır.²⁷ Sûfî bireyin iyi oluş hâlinin anlaşılmasına katkı sağlayacak ölçeklerin geliştirilmesiyle gerekli bilimsel zemin sağlanabilecektir. Diğer bir neden ise seküler kalabilmektir.²⁸ İslamofobi, bu sebepler arasında açıktan yer almamaktadır.

Buna göre benötesi psikolojide tasavvufun referans alındığı çalışmalar temelde üç başlık altında değerlendirilmektedir. Bunlar; tasavvuftaki meditatif uygulamalar, ahlâkî değerler ve tasavvuf eserleriyle yapılandırılmış bibliyoterapidir. Aşağıda bu hususların psikolojide ele alınış biçimleri değerlendirilmektedir.

1.1. Benötesi Psikolojideki Meditatif Tasavvuf Uygulamaları

Tasavvufta kalbin eğitilip nefsin manevî kirlerinden arındırılması amacıyla uygulanan terbiye metoduna “seyr u sülûk” denir.²⁹ Arapça, gitmek ve girmek manasındaki terim, tasavvuf terminolojisinde bir şeyh nezaretinde, Allah'a vuslat amacı ile çıkılan manevî yolculuktur.³⁰ Sülûk kelimesi, erken dönem tasavvuf metinlerinde insanı Allah'a ulaştıran tüm fiilleri kapsar. 6/12. yüzyıldan itibaren ise daha ziyade Allah'a ulaşma yolunda belli tasavvuf âdab ve erkânın bir mürşid-i kâmil idaresinde uygulanması anlamında “seyr u sülûk” terimi kullanılır.³¹ Seyr u sülûk, bir mürşid rehberliğinde, bazı uygulamalarla kötü sıfatlardan güzel ahlâka doğru yönelmektir.³² Bu süreçte kullanılan dönüştürücü uygulamalar ve etkileri psikologların da ilgisini çekmektedir.

26 Abu-Raiya, “Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality”, 327-328.

27 Hisham Abu-Raiya vd., “Empirically Based Psychology of Islam: Summary and Critique of the Literature”, *Mental Health Religion&Culture* (2011), 98-99.

28 Amber Haque, “Psychology and Religion: Their Relationship and Integration from an Islamic Perspective”, *American Journal of Islam and Society* 15/4 (1998), 98-102.

29 İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab* (Beirut: Daru's-Sadr, 1957), 10/446.

30 Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* (İstanbul: Ağaç Kitabevi Yayınları, 2009), 237.

31 Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü* (İstanbul: Kabcacı Yayınları, 2016), 128.

32 Ahmet Cahid Haksever, *Tasavvuf Anlama Kılavuzu* (Ankara: Otto Yayınları, 2017), 43-44.

Günümüzde tasavvufun benötesi psikolojiye entegre edildiği çalışmalarda tasavvuf, psiko-ruhsal açıdan değerlendirilmektedir.³³ Bu araştırmaların bir kısmında tasavvuf temelli uygulamalar ampirik biçimde değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, “öz farkındalık, kendini geliştirme, kendini güçlendirme” boyutlarını kapsamaktadır.³⁴ Böylece tasavvufun iyileştirici ve iyi oluşa olumlu katkısından faydalanılarak stres, acı, sıkıntı, moral bozukluğu, kayıp ve kederle başa çıkmada daha yapıcı yollar sunulup³⁵ iç huzur sağlanmaktadır.³⁶

Benötesi psikologlar sūfinin kişilik gelişim sürecinde kullanılan uygulamalar ve sonuçlarıyla ilgilenmektedir. Yapılan araştırmalar psikolojide spiritüel yaşamın da giderek önem kazandığını göstermektedir.³⁷ Ruhsal kriz, psikotik bozukluk, sıra dışı üzüntü veya madde kullanımı tedavisinde farkındalık, kendini keşfetme, kendini kontrol edebilme amaçlı tasavvuf pratikleri, yoga veya aikodo kullanılmaktadır.³⁸ İyi oluşun psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin kabul edildiği günümüzde,³⁹ tasavvuf değer ve uygulamalarının psikolojiye entegrasyonu, kişisel gelişim, zihinsel sağlık ve psikolojik sorunlardan uzaklaşmada çözüm sunmaktadır.⁴⁰

Yapılan çalışmalar, tasavvuf pratiklerinin psikolojide alternatif yöntem olarak kullanılabilirliğini göstermektedir. Bununla birlikte, uygun bir model ve teorik çerçeve geliştirilmesi hususunda resmi düzeyde bir fikir birliğine

33 Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, (Conshohocken, PA, US: Templeton Press, 2018), 103-127.

34 Abur Hamdi Usman vd., “How To Deal With Workplace Stress”, *Mental Health, Religion & Culture* 23/7 (2020), 631-632.

35 Gretty M. Mirdal, “Mevlânâ Jalâl-Ad-Din Rumi and Mindfulness”, *Journal of Religion and Health* 51/4 (2012), 1203.

36 Ade Sucipto, “Dzikir as a Therapy in Sūfistic Counseling”, *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1/1 (2020), 65.

37 Glenn Hartelius vd., “The Calling to a Spiritual Psychology: Should Transpersonal Psychology Convert?”, *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology* (America: John Wiley & Sons, Ltd, 2013), 44-45.

38 Davis, “An Overview of Transpersonal Psychology”, 9.

39 M. Agus Wahyudi vd., “Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling”, *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 11 (2020), 147.

40 Wahyudi vd., “Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling”, 149.

ihtiyaç duyulmaktadır. Yine de tasavvuf uygulamalarının zihin, bilinç ve “ben”i keşfetmede kullanıldığı, bilincin kendini aşma ya da gerçekleştirmenin yüksek seviyelerine çıkmasını mümkün kıldığı unutulmamalıdır.⁴¹ Tasavvuftaki sabır, şükür, tevazu, tevekkül, zikir, rızâ ve affetme gibi tasavvuf temaları kaygı odaklı psikolojik terapilerde tamamlayıcı yöntemlerdir.⁴² Tasavvufta bunlarla nefsin eğilimleri disiplin altına alınmaktadır.⁴³ Tasavvufta amaç, bunlarla sûfinin manevî yolculuğun hedefine ulaşmasıdır. Psikolojide ise amaç bireyin baş etmesine ve iyi oluşuna katkı sağlamaktır.

Psikolojide spiritüel çözüm önerileri, yaşanan olayların anlamlandırılmasında da kullanılmaktadır. Örneğin, kanserin neden olduğu ruhsal sorunlarda tefekkürün, içsel güç, iyi oluş ve öz farkındalığı arttırdığı görülmüştür.⁴⁴ Kimi hastalarda ise başa çıkma yöntemi şeklinde ve anlam sağlamada tasavvuf metinleri kullanılmaktadır. Böylece ölüm kaygısıyla savaşmada ruhsal iyi oluş desteklenmekte ve başa çıkma düzeyi artmaktadır.⁴⁵ Uygulanan spiritüel müdahalelerle, depresyon, anksiyete ve stres semptomlarının iyileştirilmesinde olumlu sonuçlar alınmış ve hastaların yaşam kalitesinin arttığı belirlenmiştir. Tasavvuf temelli yaklaşımın, olumlu düşünmeye de katkı sağladığı saptanmıştır.⁴⁶

Çalışmanın bu bölümünde, benötesi psikolojide kendisine yer bulan tövbe, zikir, tefekkür, halvet, riyâzet ve mücâhede gibi meditatif tasavvuf pratiklerinin psikologlar tarafından değerlendirildiği hususlar üzerinde durulacaktır.

Dönüş, İşlenen Günahı Hatırlama ve Pişmanlık: Tövbe

41 Roger Walsh, “Meditation Practice and Research”, *Journal of Humanistic Psychology* 23/1 (1983), 46.

42 Shumaila Mazhar vd., “A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul and Freudian Psychoanalysis”, *The Scholar Islamic Academic Research Journal* 6/1 (2020), 17-18.

43 Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 127-152.

44 Khait vd., “Psychosocial-Spiritual Interventions Among Muslims Undergoing Treatment For Cancer: An Integrative Review”, *BMC Palliative Care* 20/1 (2021), 19.

45 Khait vd., “Psychosocial-Spiritual Interventions among Muslims Undergoing Treatment for Cancer”, 5.

46 Khait vd., “Psychosocial-Spiritual Interventions among Muslims Undergoing Treatment for Cancer”, 19.

Tövbe, tasavvufta seyr ü sülûk aşamalarının ilkidir.⁴⁷ Herevî'ye (ö. 481/1089) göre tasavvuf mertebelerinin ilki "yakaza" yani "uyanma"; farkında olmaktır. Yakaza yani farkındalık haline ulaşabilen sâlik, nefsini tanıyıp olaylara akıl ve kalp nuru ile yaklaşmakta ve belâlar karşısında sabretmesi kolaylaşmaktadır. Bu mertebenin ardından tövbe gelmektedir.⁴⁸ Tasavvufta "ikinci doğum" kabul edilen⁴⁹ tövbe, olgunlaşma sürecinin kapısı, değişimin başlangıç noktasıdır.⁵⁰ Dönüş, dış dünya tatmin etmediğinde hayatın yeniden değerlendirilmesi isteğiyle başlamaktadır.⁵¹ Birey, tövbe ile hakiki benliğine dönmekte, Allah'a duyulan güven farkına varılmaktadır. Terapilerde tövbe, sıklıkla Allah'a dönme anlamında ele alınıp "inisiasyon" kavramı ile tanımlanmaktadır.⁵²

Benötesi psikolojide tövbe, meditatif açıdan değerlendirilmektedir. Buna göre tövbe, itiraf etme, affedilme, bağışlanma ümidi sağlamaktadır.⁵³ İtiraf ve tövbenin sonucu "tatmin"dir. Çünkü itiraf, huzur ve gönül rahatlığı sağlamaktadır.⁵⁴ Zihinsel rahatsızlık ve strese sebep olan suçluluk hissini tedavi yöntemi, Kur'an'da⁵⁵ ve tasavvufta "tövbe"dir. Ayrıca tövbe ile günahahtan uzak duran bireyde kendisine duyduğu memnuniyet, güven ve takdir artmaktadır. Pişmanlık, suçluluk duygusuyla yaşanan stresten kurtuluşa da vesiledir.⁵⁶ Tövbe kalple ilintili olup Batı psikolojisinde

47 Gazâlî, *İhyâu Ulûmî'd-Dîn*, (Beyrut: Dâru Sadır, 1982), 4/3.

48 Hâce Abdullah el-Herevî, *Menâzilü's-sâirîn*, çev. Abdurrezzak Tek (Bursa: Emin Yayınları, 2008), 75-76.

49 Javad Nurbakhsh, "Sufism and Psychoanalysis. Part One: What Is Sufism?", *The International Journal of Social Psychiatry* 24/3 (1978), 207.

50 Hasan Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi* (İstanbul: Akçağ Yayınları, 2009), 125-126.

51 Frager vd., "Personal Growth in Yoga and Sûfism", 70-71.

52 Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 229-240.

53 Mustafa Nadeem Kirmani vd., "Psycho-Quranic Interventions in AIDS Patients", *International Journal of Advanced Engineering, Management and Science* 1/4 (2015), 15.

54 Kirmani vd., "Psycho Quranic Interventions in Aids Patients By Ijaems Journal", 15.

55 Zümer, 39/53; Maide, 5/39; En'am, 6/54; Âli İmran, 3/135-136; Tâ-Hâ, 20/82; A'raf, 7/153.

56 M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, çev. Hayati Aydın (İstanbul: Fecr Yayınevi, 2017), 274-276.

“affetmek”le eşleştirilmektedir.⁵⁷ Dolayısıyla tasavvufta tövbe, manevî eğitim sürecinin başlangıcıdır. Psikolojide ise iyi hissetme ve sağaltımda etkili terapötik bir süreçtir. Bunda tövbenin huzur ve güven duygusu sağlaması etkilidir. Affedilme düşüncesi bireyi stres, suçluluk duygusu ve kaygı gibi sorunlardan uzaklaştırmaktadır.

Allah’ı Anma: Zikir

Zikir; elde edilen bilgiyi muhafaza etmek, hatırlamak, dil veya kalple anmak, unutmamak manalarında kullanılmaktadır.⁵⁸ Tasavvuf terminolojisinde zikir, Allah’tan başkasını unutmak, yalnızca Allah’ı hatırlamaktır.⁵⁹ Zikrin yerine getirilmesinde herhangi bir şart yoktur. Zikir; gece veya gündüz, ayakta veya oturarak ya da yatarak, abdestli veya abdestsiz yapılabilmektedir.⁶⁰ Burada amaç; Allah’ın zâtı, sıfatları ve isimleri, takdirinin geçerliliği ile ihsanı gibi hususlarda kalpte uyanıklığı sağlamaktır.⁶¹ Zikir, yalnız yapılabildiği gibi toplu da yapılmaktadır. Toplu halde gerçekleştirilen zikir; oturarak (kuûdî), ayakta (kıyâmî) ve dönerek (devrânî) uygulanabilmektedir.⁶² Böylece hasret çekilen asıl vatanın dünyada yaşanması, birlik duygusunun gerçekleşmesi sağlanabilmekte, Allah’a yaklaşılmaktadır. Bu uygulamanın da diğer tasavvuf pratikleri gibi olumlu etkisi zamanla görülmektedir.

Zikirle dağınık düşünceler zamanla Allah’ta yoğunlaşmaktadır. Bu da bireyi psikik çatışmalardan kurtarıp huzur ve güven sağlamakta, istenmeyen nitelikler zamanla yerini olumlu sıfatlara bırakmaktadır. Bireysel ego ve “ben” yok olmakta, “fenâ” (yokluk) yaşanmaktadır.⁶³ Zikirle benlikten (nefs)

57 Abdallah Rothman, “An Islamic Theoretical Orientation to Psychotherapy”, *Islamically Integrated Psychotherapy: Uniting Faith and Professional Practice*, ed. Carrie York Al-Karam (America: Templeton Press, 2018), 48-50.

58 İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, 4/310; Robert Frager, *Sufî Terapistin Sohbet Günlüğü*, çev. Ömer Çolakoğlu (İstanbul: Sufî Kitap Yayınları, 2017), 54.

59 Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 728-729.

60 Gazâlî, *İhyâ*, 1/295.

61 Serrâc, *el-Lüma’*, ed. Ahmed Abdürrahîm es-Sâyih (Kahire: Mektebetü’s-sekâfe, 2009), 291.

62 Mehmet Demirci, *Sorularla Tasavvuf ve Tarikatler*, (İstanbul: Damla Yayınları, 2001), 36.

63 Nurbakhsh, “Sûfism and Psychoanalysis. Part One”, 209.

öz'e doğru bir dönüşüm süreci başlamaktadır.⁶⁴ Zikir, daha derinlerdeki bilinç katmanını ortaya çıkarmaktadır. Burası, akıl ve duyularla algılanamayan olguların algılandığı kalptir.⁶⁵

Tasavvufta zikir, dinginlik ve rahatlama amacıyla yapılmayıp Allah ile bağ kurma, huzurda bulunma hâlidir.⁶⁶ Psikolojide zikir, pozitif duygu hissini yayıp kaygı hissini azaltmaktadır.⁶⁷ Bu uygulamayla danışanın kendisini, eğilimlerini, tercihlerini ve dürtülerini farkına varmaktadır.⁶⁸ Zikir, öznel iyi oluşla da ilişkilidir. Onunla sıkıntıların yerini sevgi, mutluluk, iyimserlik, neşe, zevk gibi pozitif duygular almaktadır. Zikrin yoğunluk düzeyi arttıkça, öznel iyi oluş seviyesinin de arttığı belirtilmektedir.⁶⁹ Nicel analizler sonucunda, zikirle gelişen anlayışın, mutluluğa katkısının %33.64 olduğu tespit edilmiştir. Yapılan nitel çalışmalar da zikrin öznel iyi oluş seviyesini arttırdığını göstermektedir.⁷⁰

Diğer tasavvuf pratikleri gibi zikrin de günlük yaşamda uygulanabilirliği onu avantajlı kılmaktadır. Örneğin; sessiz zikir ve halvet der-encümen prensibiyle birey günlük işlerini yaparken kalbindeki ilâhî varlığa odaklanmaktadır.⁷¹ Psikolojide zikir pratiği, anksiyete krizi geçiren kişinin sakinleştirilmesi için uygulanmaktadır.⁷² Kanser hastalarıyla yapılan çalışmalarda zikrin kaygıyı azalttığı, yaşam memnuniyetini arttırdığı görülmüştür. Bu yöntemin sınırlılığı, yalnızca Müslümanlara uygulanabilirliğidir.⁷³ Bununla birlikte Müslüman olmayan danışanlarda farklı kelimelerin tekrarlanması uygulaması yaptırılmaktadır.

64 Fuad Hamsyah vd., "Dzikir and Happiness", *Journal of Spirituality in Mental Health* 19/1 (2017), 81-82.

65 Kabir Helminski, *Bilen Kalp* (İstanbul: Dharma Yayınları, 2001), 139-141.

66 Helminski, *Bilen Kalp*, 142-143.

67 Hamsyah vd., "Dzikir and Happiness", 83.

68 Rothman, "An Islamic Theoretical Orientation to Psychotherapy", 52-53.

69 Hamsyah vd., "Dzikir and Happiness", 83-85.

70 Hamsyah vd., "Dzikir and Happiness", 93.

71 Ahmet Cahid Haksever, *15. Yüzyıl Bir Türk Sufisi: Yakub-ı Cerhî* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2005), 142.

72 Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 229-243.

73 Ririn Afrian Sulistyawati vd., "Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients", *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing* 6/4 (2019), 413-415.

Derin düşünme: Tefekkür

Tefekkür; düşünce, derin düşünmek ve bir hususu düşünmektir.⁷⁴ Tefekkür; doğruyu bulmak için ihtiyaç duyulan ışığı (nur) sağlamaktadır.⁷⁵ Düşünmek insanın hâl ve davranışına yansımaktadır.⁷⁶ Ayrıca tefekkür, vahdet (birlik) anında “özdeşleşme” sürecini kolaylaştırmaktadır.⁷⁷ Düşünme, insan için fitrî bir eylemdir. Ancak modern çağda eylem ön planda olduğundan tefekküre çok yer verilmemektedir. Tasavvuf ise her ikisini bütüncül hâle getirebilmenin yolunu, evrenin ve hakikatin bilgisini sunmaktadır.⁷⁸

Allah'ın nimetine ve rahmetine tanıklık etmek tasavvufta tefekkürün amaçlarındanıdır.⁷⁹ Allah'a ulaşma hedefi tefekkürü seküler düşünceden ayırmaktadır.⁸⁰ Tefekkür ile bilinçaltının derinliklerindeki bilgeliği keşfedilmektedir.⁸¹ Tefekkür, nefsin arındırılmasını, bilişsel süreçte onun yeniden yapılanmasını ve sûfi bireyin mertebesinin yükselmesini sağlamaktadır. Bu yolla, istenmeyen alışkanlıklar yerine olumlu sıfatlar kazanılmaktadır. Bunun için öncelikle içsel düşünmenin, eğilimler, duygular, iyi ve kötü davranışlar, fikirler ve algılar üzerindeki etkisi anlaşılmalıdır.⁸² Tefekkür ve diğer uygulamaların, davranış ve duygular üzerindeki etkisinin araştırılması, modern bunalımları çözmeye katkı sağlayacaktır.

Tasavvuf metinlerinde tefekkürün yöntemi, inzivaya çekilerek âlemin yaratılışı, Allah'ın esmaları gibi hususları düşünmektir.⁸³ Bunun yanı sıra ölüm tefekkürü de istenmeyen alışkanlık ve davranışlardan kurtulmada araçtır. Tasavvuf klasiklerinde ölüm bilincinin kazanılması amacıyla ölüm

74 İbn Manzur, *Lisanü'l-Arap*, 10/307; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 642.

75 Gazâli, *İhyâ*, 4/386.

76 Gazâli, *İhyâ*, 4/262-267.

77 İsmail, *İslam, Sufizm & Psychotherapy*, 7-8.

78 Seyyid Hüseyin Nasr, *Tasavvufi Makaleler* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2002), 49-50.

79 Malik Bedri, *Düşünme Gözlemden Tanıklığa* (İstanbul: Mahya Yayınları, 2012), 95-101.

80 Bedri, *Düşünme Gözlemden Tanıklığa*, 52-55.

81 Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 78.

82 Bedri, *Düşünme Gözlemden Tanıklığa*, 42-45.

83 Hamza Yusuf, *Kalbin Simyası* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2021), 205.

tefekkürü tavsiye edilip bunun yolları gösterilmektedir.⁸⁴ Günümüzde okuma tefekkürü de psikoterapide kullanılan tefekkür çeşitlerindedir.⁸⁵

Tefekkür, zihnin düşüncelerden arındırılması, hakikat yolunda dikkatin geliştirilmesi pratiğidir ve bireye farkındalık kazandırmaktadır. Batı'da bu uygulama günlük yaşama giderek dahil edilmekte, böylece arzu, korku, ihtiyaç gibi ben-merkezci düşüncelerden uzaklaşmaktadır.⁸⁶ Batı'da tefekkür, tasavvuftaki gibi bir dönüşüm ritüeli değildir.⁸⁷ Psikolojide tefekkür, dikkatin gelişmesini sağlayıp iyi oluşu arttırmaktadır.⁸⁸ Psikolojide tefekkür, daha çok bir sağaltım yöntemi şeklinde uygulanmaktadır. Tasavvufta ise amaç Allah ile birliklidir.

Son yıllarda Batı'da "meditasyon" şeklinde tanımlanan tefekkür, psikolojide meditatif katkısı açısından alternatif tedavi biçimi olarak kullanılmaktadır.⁸⁹ Psikolojide tefekkür, "bilişsel inşa" olarak da bilinmekte, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, kaygı, stres, uykusuzluk, migren gibi rahatsızlıkların tedavisinde etkili olmaktadır.⁹⁰ Psikolojide tefekkürün faydaları, kendini gerçekleştirme, empati, anksiyete, ilaç kullanımının azalması, algısal duyarlılığın artması ve ağrı toleransıdır. Harvard'da yapılan bir araştırmada, tefekkür) psikolojik iyi oluşun arttığı görülmüş, algı hassasiyetindeki olumlu katkısı ortaya konulmuştur. Psikolojide tefekkür çoğunlukla sessiz kalma, odaklanma, nefes alıp vermeyi düzenleme ve bir kelimeyi tekrarlama şeklinde gerçekleştirilmektedir.⁹¹ Kolesterol ve tansiyon hastalarında tefekkürle beraber şikayetlerin %35 oranında azaldığı, EEG alfa

84 Frager vd., "Personal Growth In Yoga And Sufism", 74-75.

85 Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 146-151.

86 Kabir Helminski, *İlahi Huzurda-Sonsuzla Bağ Kurmak ve Bilinçli Farkındalık* (İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 2022), 61-66; Kabir Helminski, *Living Presence, (Revised): The Sufi Path to Mindfulness and the Essential Self* (New York: TarcherPerigee, 2017), 53-58.

87 Walsh, "Meditation Practice and Research", 30.

88 Walsh, "Meditation Practice and Research", 19-20.

89 Amber Haque vd., "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy: Muslim Beliefs and Practices", *International Journal of Culture and Mental Health* 7/3 (2014), 297-298.

90 Bedri, *Düşünme Gözlemeden Tanıklığa*, 62-64.

91 Roger Walsh, "The Search for Synthesis: Transpersonal Psychology and the Meeting of East and West, Psychology and Religion, Personal and Transpersonal", *Journal of Humanistic Psychology* 32/1 (1992), 32-35.

dalgalanmalarının arttığı, kan şekerinin düştüğü belirtilmektedir. Gevşeyen bireyde stres, kaygı baş ağrısı, göğüs ağrısı önemli ölçüde azalmaktadır.⁹² Tefekkürün, depresyon, anksiyete, bipolar bozukluk, uyku bozukluğu, madde kullanım bozuklukları, HIV, fibromiyalji, koroner kalp hastalıkları, kronik ağrı ve kanser gibi durumlarda pozitif etkisi kanıtlanmıştır.⁹³ Klasik tasavvuf metinlerindeki dönüştürücü yöntemlerin psikolojide meditatif etkisinin tespiti bu manada önem arz etmektedir.

Psikolojide tefekkür bir öz-denetim uygulamasıdır. Onunla zihinsel süreç kontrol altına alınıp gelişim, zihinsel esenlik, huzur ve konsantrasyon desteklenmektedir.⁹⁴ Tefekkür, tevekkül ve takvayı da kapsayan dinamik bir ilişkidir.⁹⁵ Bu odaklanma pratiği⁹⁶ ile şefkat, empati, fedakârlık, bağışlayıcılık ve öz-yeterlik artmaktadır.⁹⁷ Diğer manevî uygulamalar gibi o da ruhsal ve bedensel rahatlamayı, daha zinde, enerjik ve dinlenmiş hissetmeyi sağlamaktadır. Böylece birey, kendini ve zihnindekilerini farkına varmaktadır.⁹⁸ Tefekkür, diğer değerler gibi kalp düzeyinde bir müdahale şeklidir. Benliğin keşfedilmesi sürecinde benlikten ziyade Allah ile bağlantı kurulmasına odaklanılmaktadır. Tefekkür, başa çıkmada, akut kaygı, panik atak durumunda, travma sonucu fiziksel tepki yaşayanlarda kullanılmaktadır. Ayrıca tefekkür, benliğin manevî yönünün farkına varılmasında da etkilidir.⁹⁹ Diğer tasavvuf uygulamaları gibi tefekkürün de iyi oluş üzerinde etkisi bulunmaktadır. Psikoterapi sırasında tefekkür etmesi istenen hastaların tedavi süreleri kısalmıştır. Öznel iyi oluşun yanında majör depresyon, obsesif-

92 Bedri, *Düşünme Gözlemeden Tanıklığa*, 66-74.

93 Nurul Sakinah binti Aziz vd., "Psycho- Spiritual Treatment: An Exploratory Study On Its Practices", *Journal of Critical Reviews* 7/8 (2020), 1007-1008.

94 Gretty M. Mirdal, "Mevlana Jalâl-Ad-Din Rumi and Mindfulness", *Journal of Religion and Health* 51/4 (2012), 1209.

95 Farah Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", *Islamically Integrated Psychotherapy*, ed. Carrie York Al-Karam (America: Templeton Press, 2018), 97-99; Mü'min, 40/60.

96 Erich Fromm, *Olma Sanatı Oto-Analiz, Öz-Farkındalık ve Meditasyon Üzerine* (İstanbul: Say Yayınları, 2019), 79-85.

97 Farah Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 97-99; Mü'min, 40/60.

98 Fromm, *Olma Sanatı Oto-Analiz, Öz-Farkındalık ve Meditasyon Üzerine*, 79-85.

99 Rothman, "An Islamic Theoretical Orientation to Psychotherapy", 58-59.

kompulsif gibi durumlarla baş etmede tefekkürün olumlu katkısını gösteren klinik çalışmalar bulunmaktadır.¹⁰⁰ Dolayısıyla tefekkür, günlük hayatla bütünleştirilirse eğer psikolojik açıdan iyileştirici olacaktır.¹⁰¹

Batı'da tefekkür uygulaması, rahatlama, özgüven, artan psikolojik iyi oluş, stres yönetimi gibi kısa süreli faydaları sebebiyle tercih edilmektedir.¹⁰² Bu yolla kendi derinliklerine inebilen birey, derin bir iç görü yaşayıp zihin kontrolünü sağlamaktadır. Uygulamanın psikolojide kullanımında yaşanabilen olumsuzluklar arasında plasebo etkisi, yeterli sayıda kontrol grubunun bulunamaması ve ölçümlerin güvenilir olmaması sayılmaktadır.¹⁰³ Diğer taraftan tefekkürün yavaş ve derin olmayan nefes almayla sonuçlanan etkisi, parasempatik aktivitenin artmasını sağlamaktadır. Böylece birey fizyolojik açıdan rahatlayıp huzur bulmaktadır. Buna ilaveten, plazma kortizol seviyesi ve kan basıncını düşürmektedir.¹⁰⁴ Demek oluyor ki tefekkür, başa çıkma ve iyi oluşun yanı sıra istenmeyen davranışların dönüştürülmesinde ve fiziksel sağlık üzerinde de etkilidir.

Tasavvufta eğitim metotlarından tefekkür sırasında, yaşamın anlamı, yaratılış, insanın evrendeki yeri, görevi, Allah ile ilişkisi üzerine düşünülüp sonuç çıkarılması beklenmektedir.¹⁰⁵ Psikolojide amaç, bireyin farkındalık açısından eğitilmesi, zihindekilere karşı farkındalığın arttırılması, zihnin kontrol altına alınabilmesidir.¹⁰⁶ Meditasyonda rahatlatıcı etkiler bulunmakla beraber temel hedef, zihinsel ve bilişseldir. Tasavvufta ise amaç mârifetullah (Allah'ı bilmek),¹⁰⁷ Allah'a yakınlaşmak, bütünleşme veya birliktir (tevhîd). Psikolojide farkındalığın arttırılması, iyi oluş ve baş etmede etkisinden faydalanılmaya çalışılmaktadır. Diğer bir mesele kavramsal kullanıma dairdir. Günümüz çalışmalarının bir kısmında tefekkür ile "murakabe"nin birbirinin

100 Mitha, "Sûfism and Healing", 200.

101 Frances E. Vaughan, "Spiritual Issues in Psychotherapy", *The Journal of Transpersonal Psychology* 23/2 (1991), 106-107.

102 Walsh, "Meditation Practice and Research", 20-21.

103 Walsh, "Meditation Practice and Research", 34-36.

104 Mitha, "Sûfism and Healing", 199.

105 Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 231.

106 Walsh, "Meditation Practice and Research", 26.

107 Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkmazı*, 19-20.

yerine kullanıldığı, bazen de tefekkür başlığı altında murakabe ve “nefs muhasebesi”ne (öz denetim) yer verildiği görülmektedir. Bunda kavramın Batılılarca anlaşılır kılınması amacı da taşınmaktadır.

“Nefs muhasebesi” ya da “öz denetim”, yaptığı iyilik ve kötülükler yönünden bireyin kendisini, nefsini hesaba çekmesi pratiğidir.¹⁰⁸ Böylece nefs, kusurlarının farkına varmaktadır.¹⁰⁹ Böylece insan kendini her an hesaba çekip yaptıklarını değerlendirmekte, hata ve eksikliklerini görebilmektedir. Tasavvufta nefs muhasebesi, iç mücadele veya nefisle cihat, Allah ile bağ kurma, O’na giden kanalları açmak amacıyla benlik (nefs) üzerindeki kabuğun ortaya çıkarılması sürecidir.¹¹⁰ Nefs muhasebesinin psikolojide karşılığı “iç gözlem”dir.¹¹¹ Muhasebe yoluyla nefsin envanteri alınarak bütünleşmiş benliğe (ruh, kalp, akıl, nefis) farkındalık getirilmesi hedeflenmektedir. Bu yolla danışanın düşünce, niyet ve davranışları, nefsin alt katmanlarındaki eğilimleri disipline edilmektedir. Ancak özeleştirici, yıkıcı değil, yapıcı ve büyümeye yönelik olmalıdır.¹¹² Bu yöntem, psikolojide karakterin iyileştirilmesinde kullanıldığında birey, tepkilerinde denge sağlama farkındalığı kazanabilir¹¹³

Tefekkür ya da derin düşünme dahilinde ele alınan bir diğer uygulama “murakabe”dir. Murakabe, Allah’ı sürekli hatırd tutmak, O’nu kalple düşünmek,¹¹⁴ bir nesne üzerine yoğunlaşmak, derin düşünmek anlamında kullanılmaktadır.¹¹⁵ Burada amaç, Allah ile yakınlık ve eylemlerin O’nun için yapılmasıdır.¹¹⁶ Psikolojide murakabe, farkındalık elde etmek için kullanılan yöntemlerdendir. Murakabe sırasında zahir, batın ve gayb halleri

108 Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 442.

109 Gazâli, *İhyâ*, 4/199-201.

110 Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 127-152.

111 Ra’d, 13/11; Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 229-243.

112 Rothman, “An Islamic Theoretical Orientation to Psychotherapy”, 53-54.

113 Ra’d, 13/11; Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 229-243.

114 Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 445.

115 Nazila Isgandarova, “Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy”, *Journal of Religion and Health* 58/4 (2019), 1153-1155.

116 Kuşeyri, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, Tah. Maruf Zerrîk (Beyrut: Dâru'l-Hayr, 1997), 224-226.

gözlemlenmektedir. Bu süreçte yaşamın anlamı, ölüm ve sonrası, manevî kalp, hiçlik, manevî aleme dair işaretler müşahede edilmektedir.¹¹⁷

Tefekkür gibi murakabe de Batı'da "meditasyon" kavramıyla tanımlanmaktadır. Bireyin iç benliğiyle (kalp, nefis ve ruh) bütüncül bir uyum sağlayıp aşkıyla ruhsal anlamda ilişki kurmasıyla ilintilidir. Bunları kapsayan tefekkür terapisi, içsel farkındalık ve dikkatin fiziki kalbe odaklanmasıyla yapılmaktadır.¹¹⁸ Psikolojide murakabe, başa çıkmada katkı sağlayan, çoğunlukla akut anksiyete, panik atak, travma sonucu fiziksel tepki yaşayan danışanlarda tercih edilmektedir. Bu uyulama, davranış kontrolünde etkilidir. O ayrıca kalbi kötü düşüncelerden arındırıp kaygıyı azaltmaktadır. Birey, içindeki ilahi özü farkına varıp kendini tanımakta, "öz-denetim" sistemi gelişmektedir.¹¹⁹ Bu uygulama duyuşal deneyim farkındalığını da arttırmaktadır.¹²⁰ Murakabe temelli farkındalık terapisi, ölüme dair farkındalığın derinleştirilmesi amacıyla da tasarlanmıştır.¹²¹

Psikolojide murakabe, dikkat ve farkındalık geliştirmeye yönelik bir öz-düzenleme yöntemidir.¹²² Araştırmalar onun depresyon, semptomatik anksiyete ve ağrı tedavisinde,¹²³ bipolar bozukluk, kişilik bozukluğu ve dikkat eksikliğinde kullanılabilirliğini göstermektedir. Ayrıca kan basıncının kontrolü, görmede iyileşme, kalp performansında iyileşme, uykusuzluğun sona ermesi gibi fiziksel etkileri de bulunmaktadır. Murakabe, psikolojide doğru bir şekilde uygulanırsa psikolojik denge ve huzur hâli sağlamakta, Aşkın ile yoğun bir duygu paylaşımı gerçekleşmektedir. Ancak bu yöntemi kullanmadan önce uygulanışına dair bir eğitim alınmalıdır. Murakabenin uygulanması tasavvuf ve psikolojide farklılık göstermektedir. Psikolojide danışan, duygu, düşünce ve bedensel hassasiyetini gözlemlemektedir. Bu

117 Nazila Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1150.

118 Bedri, *Düşünme Gözlemden Tanıklığa*, 48-49.

119 Esmâ Sayın, "Manevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi", *Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* 17/33 (2022), 68-69.

120 Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1151.

121 Robert Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh* (İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 2018), 257.

122 Mirdal, "Mevlânâ Jalâl-Ad-Dîn Rumi and Mindfulness", 1209-1210.

123 Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1146.

sırada konsantrasyon ve odaklanma yeteneğinin gelişimine yardım edilmeye çalışılmaktadır. Murakabe sırasında danışan, ruhunun olumlu ve olumsuz potansiyellerini tanımlayıp kontrol altına almayı öğrenmektedir. Sonuçta, istenmeyen düşüncelerden kurtarıp olumlu duygu ve düşünceler kazandırılmaktadır. Bu süreçte psikoterapist, klinik ortamda bir rehber rolündedir.¹²⁴ Burada psikolog, müşid gibi eğitim sürecinde yol gösteren, pratiklerin uygulanmasında yardım eden bir rehberdir.

İnzivâya Çekilme: Halvet

Tasavvufun psikolojide yer bulan uygulamalarından halvet, çile veya uzlet, insanın kendini bilmesi için bir süreliğine yalnız kalıp sorumlulukları ve varoluş amacı üzerine düşünmesidir.¹²⁵ Tasavvuf terminolojisinde halvet, müridin bir süreliğine, dış dünyadan soyutlandığı bir yerde kalmasıdır. Amaç, düşüncenin Allah'tan başkasından arındırılmasıdır.¹²⁶ Günlük yaşamda bu yöntem, iç muhasebe ve iç murakabe amacıyla kısa zaman dilimlerinde gerçekleştirilebilir.¹²⁷ Toplumdan tamamen uzaklaşmak bazı sûfilerce doğru bulunmayıp bedenin halk, kalbin ise Hak ile birlikte olması uygun görülmüştür.¹²⁸ Halvetin şer'î kaynağı "itikâf"tır.¹²⁹ Tasavvufta kişilik gelişiminin toplumdan uzaklaşmadan yapılması sağlanmaktadır. Burada münzevi bir yaşam veya keşiş hayatı yoktur.¹³⁰

124 Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1150-1159.

125 Mehmet Şirin Ayış, "Tasavvuf Düşüncesinde Bir Nefis Terbiye Metodu Olarak Riyazet", *Kursad* 1/1 (2021), 42.

126 Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 249-250.

127 Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 672.

128 Kuşeyri, *er-Risâle*, 176-179.

129 Vahit Göktaş, "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri", *Ekev Akademi Dergisi* 50 (2012), 54.

130 Anisah Bagasra, "Socially Engaged Islam: Applying Psychological Principles to Social Justice Faith-Based Activism and Altruism in Muslim Communities", *Toward a Positive Psychology of Islam and Muslims: Spirituality, Struggle, and Social Justice*, ed. Nausheen Pasha-Zaidi (Austria: Springer Nature, 2021), 31.

Halvet ya da inziva, psikolojide bilinç dönüşümünde kullanılmaktadır.¹³¹ Amaç, bir süreliğine dünyayı arkada bırakıp içe yönelebilmek,¹³² varlığın merkezindeki özü farkına varabilmektir.¹³³ Batı'da halvette bilinç genişlemesi yaşanıp yaşanmadığı üzerine çalışılmakta, tasavvuf metinlerinden alıntılarla bunlar desteklenmektedir.¹³⁴ İnzivada ibadetlerin yanında nefis muhasebesi yapılarak öfke, kibir, kin, nefret, riya ve şehvet gibi istenmeyen huylardan uzaklaşlabilmektedir.¹³⁵

Manevî Perhiz: Riyâzet ve Mücâhede

Tasavvufta riyâzet ve mücâhede, nefsin terbiyesinde ve kontrol altında tutulabilmesinde kullanılan yöntemlerdendir. Böylece nefsin arzu ve istekleri dizginlenip olumsuz sıfatları, olumlu niteliklere dönüştürülmektedir. Sözlükte riyâzet, idman, ıslah ve terbiye etme, eğitme anlamlarındadır. Tasavvufta riyâzet, eğitebilmek için nefsin sevdiği şeylerden yoksun bırakılmasıdır.¹³⁶ Mücâhede, nefsin Allah'ın rızasını kazanma yolunda kullanılmasıdır.¹³⁷ Nefse normalden daha ağır yükümlülük yükleyip¹³⁸ arzularının tersini yaptırılarak alışkanlıklarından uzaklaştırılması amaçlanmaktadır.¹³⁹ Mücâhede, nefsin olgunlaşması ve kemale erebilmesi için verilen uğraştır.¹⁴⁰ Bu mücadelede bireyin ihtiyacı, irade, sabır ve çabadır.¹⁴¹ Bunun için öncelikle nefsin negatif sıfatları bilinmelidir.¹⁴²

131 M. Mihriban Özelsel, *Halvette 40 Gün*, çev. Petek Budanur Ateş (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2008), 136.

132 Özelsel, *Halvette 40 Gün*, 20-25.

133 L. Lewellyn Vaughan- Lee, "Bir Sûfî Geleneğinde Rüya Çalışması", *Jung Psikolojisi ve Tasavvuf*, çev. Kemal Yazıcı vd., ed. J. Marvin Spiegelman vd. (İstanbul: İnsan Yayınları, 1997), 78.

134 Özelsel, *Halvette 40 Gün*, 15-18.

135 Ayış, "Tasavvuf Düşüncesinde Bir Nefis Terbiye Metodu Olarak Riyâzet", 44.

136 Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 521.

137 Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 448-449; Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, 382.

138 Gazâli, *İhyâ*, 225.

139 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 172.

140 İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 9/710.

141 Hüseyin Peker, "Tasavvuf Psikolojisi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (1993), 45.

142 Gazâli, *İhyâ*, 3/609.

Tasavvufta riyâzet, nefsi sevdiği şeylerden mahrum bırakıp isteklerine karşı koyabilmeyi sağlamaktır.¹⁴³ Riyâzetin temel esasları, az konuşmak, az uyumak, az yemek, varlıkların eziyetlerine sabırla katlanmaktır.¹⁴⁴ Böylece nefsin istek ve arzuları kontrol altına alınabilmektedir.¹⁴⁵

Mücâhede ve riyâzet yöntemleri psikolojide de önerilmektedir. Günümüzde az yeme, tıpta obezite tedavisinde önemlidir.¹⁴⁶ Ayrıca yaşananları içinde muhasebe edebilmek için çağımız insanı sessiz kalabileceği zaman dilimine ihtiyaç duymaktadır. Kendisiyle baş başa sessiz bir ortamda kalıp düşünmek, özbilincin gelişmesini ve iç hesaplaşmayı sağlamaktadır.¹⁴⁷ Sükût eden birey, iç sesini duyabilecektir.¹⁴⁸ Öz-dönüşümün sağlandığı bu yollarla tüketim çılgınlığı kontrol edilip narsisizm gibi davranış problemlerine çözüm sunulmaktadır. İhtiyaç sahiplerine karşı kazanılan farkındalık yardım etmeyi ve merhameti kolaylaştırmaktadır.

Maddi kazanımların nihai mutluluk ve anlam getirmemesi, Batı'nın geleneksel dinlerde yaşadığı hayal kırıklığı tasavvufa ilgiyi arttırmaktadır. Psikoloji literatüründe son yıllarda maneviyatın klinik çalışmaya entegrasyonu ve bunun olumlu sonuçları görülmektedir.¹⁴⁹ Sonuçlar, dönüştürücü etkisi olan tasavvuf uygulamalarının bireye verdiği ruhsal enerjinin psikolojik fayda sağladığını göstermektedir.¹⁵⁰ Tasavvuf pratikleriyle tedavi sonucunda danışanlarda kötü davranışların iyiye dönüştüğü görülmektedir.¹⁵¹ Örneğin kaygının tedavisinde zikir, tefekkür gibi tasavvuf

143 Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 521.

144 Gazâli, *İhyâ*, 3/145, 629.

145 Vahit Göktaş, "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri", 48-49.

146 Göktaş, "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri", 50.

147 Nevzat Tarhan, *Yunus Terapi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2021), 152-153.

148 Mehmet Şirin Ayış, "Tasavvuf Düşüncesinde Bir Nefis Terbiye Metodu Olarak Riyazet", 40.

149 Amber Haque, "A Review of 'Spirituality and Mental Health: Clinical Applications'", *Journal of Muslim Mental Health* 4/2 (2009), 194-195.

150 Haque vd., "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy: Muslim Beliefs and Practices", *International Journal of Culture and Mental Health* 7/3 (2014), 299.

151 Elfi Mu'awanah, "Psychology Counseling of Sûfistic Method for an EX-Hoodlum and Prostitute to Be Islamic Behaviour Shift (Quran Memorizers)", *Psychology Research* 8/11 (2018), 565.

yöntemleri tavsiye edilmektedir.¹⁵² Dolayısıyla meditatif tasavvuf uygulamaları terapiye dahil edilmeli, ayrıca varoluşsal sorular bu yolla yanıtlanmalıdır.¹⁵³

Batı'da yapılan çalışmalar, tasavvuf uygulamalarının iyi oluş üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir.¹⁵⁴ Problemlerin Allah'ın iradesiyle gerçekleştiğini hatırlayan birey, başına gelenleri kabullenip sorunlardan ders çıkarabilmeyi, şükretmeyi, sabrı, minnettarlığı öğrenmektedir. Böylece çeşitli problemler karşısında iç huzur elde edilmektedir.¹⁵⁵ Allah'ın her yerde olduğu gerçeğini unutmayan kişi, davranışlarını kontrol etmektedir.¹⁵⁶ Ancak yaşamın sorunlarını anlamlandırıp başa çıkmada tasavvuf yöntemleri kullanılırken, eleştirilmemek adına tasavvuf kavramlarının yerini Budizm veya Hristiyanlıkta kullanılan kavramlar almaktadır. Bu nedenle bu uygulamalara ait çalışmalarda yeniden yorumlama sürecine gidilmelidir.¹⁵⁷ Bununla birlikte tasavvuf pratiklerinin anlaşılması ve uygulanmasına dair eğitim desteklenmeli, tasavvufun ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisini gösteren araştırma ve bilimsel araçların sayısı artırılmalıdır.¹⁵⁸ Tasavvuf metinleri yeniden gözden geçirilerek iyileştirici yöntemlerin terapötik yönleri ortaya konulmalıdır.¹⁵⁹

Psikolojide tasavvuf ile ilişkilendirilen kavram ve uygulamalar, evrensel değere sahiptir. Dolayısıyla klinik ortamlarda uygulanmaları zor değildir. Ancak tasavvuf uygulamalarının entegrasyonunda kanıta dayalı görüş ve

152 Haque, "Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology", 84-86.

153 Walid Khâlid Abdul-Hamid vd., "Integration of Religion and Spirituality Into Trauma Psychotherapy: An Example in Sûfism?", *Journal of EMDR Practice and Research* 9/3 (2015), 153.

154 Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sûfism Practitioners as A Sûfistic Counseling", 146-147.

155 Sucipto, "Dzikir as a Therapy in Sûfistic Counseling", 64-65.

156 Mustafa Nadeem Kirmani vd., "Psycho Quranic Interventions in Aids Patients", *Ijaems* 1/4 (2015), 16.

157 Mirdal, "Mevlana Jalâl-Ad-Dîn Rumi and Mindfulness", 1212.

158 Nizamie vd., "Sûfism and Mental Health", 221-222.

159 Haque vd., "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 318.

düşüncelerin geliştirilmesi için daha fazla araştırma yapılmalıdır.¹⁶⁰ Ancak tüm bunların psikolojide kullanılabilmesine ilişkin literatür yeterli değildir.¹⁶¹ Bu konu hakkında sürdürülen bilimsel araştırmalar çerçevesinde geliştirilecek bir literatür çalışmasına ve ortak kavramlara ihtiyaç duyulmaktadır. Her ne kadar psikolojide sūfî bireyin dönüşüm süreci ve sonuçlarına dair yeterli akademik ve bilimsel çalışma bulunmasa da insanı anlayıp sorunlarını çözmeye, varoluşa dair soruları yanıtlamada psikolojiye olumlu katkıları açısından tasavvuftan yararlanılmalıdır.

1.2. Benötesi Psikolojide Yer Alan Tasavvuf Ahlâk Değerleri

Tasavvufun özü edeptir.¹⁶² Bu nedenle sūfî gelenek güzel ahlâkı elde etmenin yollarını göstermektedir.¹⁶³ Amaç, Yaradan'la aradaki engellerin kaldırılmasıdır.¹⁶⁴ Bu sırada Allah'a yaklaşıırken güzel sıfatlar kazanılmaktadır. Benötesi psikolojide tasavvuf ahlâk değerleri sıkıntılarla başa çıkmanın reçetesidir. Sūfîlerin ahlâk değerlerinin baş etme stratejilerine entegresine çalışılmaktadır.

Baş etme, stres veya olumsuz olaylar karşısında ortaya konulan tepkidir.¹⁶⁵ Dini başa çıkma, olumsuz bir durumla karşılaşıldığında inancın kullanılmasıdır.¹⁶⁶ Olumlu ve olumsuz olarak ayrılan dini başa çıkmada karşılaşılan problemlerin manevî gelişimde fırsat kabul edilmesi "olumlu dini başa çıkma"dır. Başa gelenlerin Alah'ın cezası kabul edilmesi ise "olumsuz

160 Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1158-1159.

161 Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul and Freudian Psychoanalysis", 17.

162 Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 164-167.

163 Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 281-282.

164 Robert Frager, *Aşktr Asıl Şarap* (İstanbul: Gelenek Yayıncılık, 2007), 29.

165 Öznur Özdoğan, "Kanser Hastası ve Ailesine Manevi Bakım", *Türkiye Klinikleri Dergisi Onkolojide Palyatif Bakım Özel Sayısı* (2020), 55.

166 Kenneth Pargament vd., "The Many Methods Of Religious Coping: Development and Initial Validation of the Rcope", *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (2000), 519-543; Özdoğan, "Kanser Hastası ve Ailesine Manevi Bakım", 55.

dini başa çıkma"dır.¹⁶⁷ Bu süreçte tasavvuf, yaşanan olayların anlamlandırılmasında katkı sağlamaktadır. Tasavvuf temelli kavram ve metaforlar, modern insanın sorunlarını yorumlamada anlamlı bir temel oluşturup daha yapıcı yollar sunmakta, sağlık ve esenliğin geri kazanılacağı inanç ve umudunu vermektedir.¹⁶⁸ Araştırmalar, stres ve sıkıntı anında Müslümanların genellikle olumlu dini başa çıkma yöntemini kullanarak olumsuzlukları anlamlandırmaya çalıştıklarını göstermektedir.¹⁶⁹ Tasavvuf eserlerinde, yaşanan problemlerin ve acıların imtihan olup güçlendirici etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Bunlarla başa çıkılabilmeyen yolları gösterilmektedir. Diğer taraftan tasavvuf, umut ve iyimserlik sunup bu zorlu deneyimin aşılmasında çıkış yolu göstermektedir. Bu yöntemlerin stres karşısında sağladığı pozitif etki araştırmalarla ortaya konulmaktadır.¹⁷⁰

İnsanın kendisine yabancılaştığı bu çağda tasavvuf, modern insanı özüne götürürken manevî değerlerle donatılmış doğasını geri kazandırmaktadır.¹⁷¹ Dünya Sağlık Örgütü, sağlık için bütünsel bir yaklaşım başlatmış, Batı'da alopatic hastalıkları tedavi etmede geleneksel tıbbın yanında alternatif tıp kullanılmaya başlanmıştır.¹⁷² Araştırmalar, din ve maneviyatın anlam oluşturarak baş etmeyi kolaylaştırdığını göstermektedir.¹⁷³ Manevi yaşam, başa çıkma sürecinde umut ve iyimserlik sağlayıp yaşananlara anlam kazandırarak zorluğu aşmada yol göstermektedir.¹⁷⁴ Dünya Sağlık Örgütü, 1984'teki 37. Dünya Sağlık Kongresi'nde manevî (ruhsal) iyi oluşu en önemli sağlık konularından biri şeklinde belirlemiştir. Üstelik maneviyatın zihin sağlığı üzerindeki olumlu etkisi ortadadır. Dolayısıyla, tasavvuf değerleri ve

167 Kenneth I. Pargament vd., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 710-724; Özdoğan, "Kanser Hastası ve Ailesine Manevî Bakım", 55.

168 Mirdal, "Mevlana Jalâl-Ad-Dîn Rumi and Mindfulness", 1203.

169 Aisha Utz, *Psychology From The Islamic Perspective* (Riyadh: IIPH, 2011), 16.

170 Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 202-203.

171 Abur Hamdi Usman vd., "How to Deal With Workplace Stress: a Sufist Psychotherapy Approach", *Mental Health, Religion & Culture* 23/7 (2020), 631.

172 Mitha, "Sûfism and healing", 194.

173 Fereshteh Ahmadi vd., "Religion, Culture and Meaning-Making Coping: A Study Among Cancer Patients in Malaysia", *Journal of Religion and Health* 58/6 (2019), 1910-1911.

174 Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 202-203.

uygulamalarının sonuçlarının incelenmesi psikoloji alanına katkı sağlayacaktır.¹⁷⁵ Bu bağlamda Frager ve diğerleri terapilerde tasavvuf uygulamalarının ve değerlerinin psikolojide kullanılabilirliğini ortaya koymaya çalışmaktadır. Aşağıda psikolojide olumlu katkısı ile yer bulan tasavvuf değerlerine yer verilecektir.

Şikâyeti Terk Etmek ve İyilik Edeni Bilmek: Sabır ve Şükür

Tasavvuf metinlerinde zorluk ve acıları anlamlandırıp bunların üstesinden gelebilmenin yolları gösterilmektedir.¹⁷⁶ Yaşamın getirdiği sorunlarla baş etmede tasavvuftaki değerler de kullanılmaktadır. Sabır, şükür, tevekkül, tevâzu, rızâ gibi değerler acının anlamlandırılmasında kullanılan tasavvuf kaynaklı yöntemlerdendir. Sabır, dayanmak, hapsedmek, engellemek, alıkoymak,¹⁷⁷ kolay vazgeçmemek, çabuk öfkeye kapılmamak, itidali muhafaza etmek,¹⁷⁸ acı anında nefsi tutmaktır.¹⁷⁹ Diğer değerler gibi sonradan öğrenilebilen sabır, nefis (ego) ile mücadelede duyguların kontrol altına alınmasında katkı sağlamaktadır.¹⁸⁰ Sabredenler sıkıntı ve üzüntü karşısında şikâyet etmeyip başına gelenleri imtihan kabul etmektedir. Sabırla irade arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Sabreden kişi güçlü bir iradeye sahiptir ve ruhi bunalımdan uzaktır.¹⁸¹

Tasavvufta sabır, nefsin arzularının peşinde gitmesini engellemektir.¹⁸² Sabır başkalarının sebep olduğu durumlar, ibadetler, hastalıklar ve nefsin arzularına karşı gösterilmektedir.¹⁸³ Psikolojide sabır, manevî bir uygulama,

175 Shumaila Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul And Freudian Psychoanalysis", 15.

176 Nina Bosankic vd., "Every Cloud Has a Silver Lining", *Journal of Muslim Mental Health* 15/1 (2021), 2; Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 98-99.

177 İbn Manzûr, *Lisânü'l-'Arab*, 7/275; İsfehâni, *el-Müfredât*, 474.

178 Toshihiko Izutsu, *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, çev. Selahattin Ayaz (İstanbul: Pınar Yayınları, 2013), 146-147.

179 İbn Manzûr, *Lisanü'l-'Arap*, 4/437-438.

180 Yusuf, 12/53; Şems, 91/9; Bakara, 2/153; Ahmet Karakaş, "Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi", *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 2/1 (30 Haziran 2018), 94.

181 Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 269-271.

182 Mekki, *Kütü'l-kulûb*, 1/73.

183 Gazâli, *İhyâ*, 4/139.

başa çıkma becerisi, bekleme, izleme ve harekete geçme zamanını bilme,¹⁸⁴ hayal kırıklığı karşısında sakin kalabilmektir.¹⁸⁵ Olumsuz ve derin düşüncelerden uzaklaşıp yaşamın olumlu yanlarına bakabilmek bugünün psikoloji yaklaşımlarının da merkezindedir.

Sabır kemâlât sürecinde ilerleyebilmede gereklidir. Çünkü kişisel sınırlamalarla baş etmek zaman almaktadır.¹⁸⁶ Ayrıca küçük sıkıntılara sabretmek gelecekteki büyük sıkıntılara hazırlarken geliştirip olgunlaştırmaktadır.¹⁸⁷ Sabır, tasavvufta yaşamın anlamsızlığıyla baş etmede psikolojik bir mekanizmadır.¹⁸⁸ Durumun Allah'tan gelen imtihan olarak kabulü onu hafifletmektedir.¹⁸⁹ Ancak yaşamı sınav kabul ederken, onu tahammüle, içe atıp biriktirilen pasif bir sürece dönüştürmemelidir.¹⁹⁰

Tasavvufta sabırla şükür beraber kullanılır.¹⁹¹ Şükür, yaşanan andaki olumlu yanı görüp teşekkür etmek,¹⁹² minnettarlık, iyilik edeni övmek,¹⁹³ nankörlük etmemektir.¹⁹⁴ Tasavvuf terminolojisinde şükür, nimet karşısında Allah'a minnettarlık gösterip O'nu övmek,¹⁹⁵ nimet vereni bilmektir.¹⁹⁶ Psikolojide yapılan kimi araştırmalar, şükür ve dayanıklılık ilişkisini

184 Judith Orloff, *The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People* (United States: Sounds True, 2017), 9.

185 Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 101.

186 Frager vd., "Personal growth in Yoga and Sûfism", 71.

187 Ebu Zeyd Belhi, *Mesalihu'l- Ebdan ve'l-Enfîs: Beden ve Ruh Sağlığı*, çev. Nail Okuyucu - M. Zahit Tiryaki (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2012), 154, 440; akt. Gürsu, "İslam Düşünürü Belhi'nin (849-934) Ruh Sağlığına Yönelik Görüşlerinin Modern Psikoloji Doğrultusunda Değerlendirilmesi", 280.

188 Mebrure Doğan, *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Doktora Tezi, 2014), 103-104; Süleyman Doğanay, "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1 (2019), 291.

189 Mitha, "Sûfism and healing", 197.

190 Özdoğan, "Kanser ve Maneviyat", 63.

191 Doğanay, "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi", 301.

192 Öznur Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum* (Ankara: Lotus Yayınevi, 2006), 50-51.

193 İbn Manzûr, *Lisâni'l-Arab*, 6/92.

194 Izutsu, *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, 265-266.

195 Kuşeyri, *er-Risâle*, 223-224.

196 Kuşeyri, *er-Risâle*, 247; Kelâbâzî, *et-Taarruf*, 71; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 615.

desteklemektedir.¹⁹⁷ Aslında şükür süreci, bireyin davranışlarını ve ruh hâlini etkileyebilecek bir düşünce sürecidir. İyi giden şükür süreci birey üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır. Yaşanan olumsuz olaylardan olumlu sonuç çıkarmak stresin oluşmasını engellemektedir.¹⁹⁸ Şükretmek, insanı an'da yaşamaya çağırmaktadır. Araştırmalarda, sabır ve şükür ile onlarla ilişkili kavramlar, baş etme ve iyi oluşa katkıları ve psikolojide uygulanabilirlikleri gibi başlıklar altında değerlendirilmektedir.

Allah'a Karşı Gelmekten Sakınmak ve İlahi Farkındalığın Bilişsel Hâli: Takvâ

Takvâ, koru(n)mak, saygı göstermek, çekinmek, itaat etmek, dindarlık ve şirk dahil kendini günahlardan korumak,¹⁹⁹ sakınmak, korkmak, kaygılanmaktır.²⁰⁰ Tasavvufta takvânın aslı, yasaklardan uzaklaşmaktır.²⁰¹ Yani temelinde nefis muhasebesi yatmaktadır.²⁰² Tevekkül, rızâ ve sabır, takvânın bulunduğu işaretidir.²⁰³ Takvâ, her şeyin ilâhî iradeye bağlandığı ilâhî farkındalığın bilişsel hâlidir.²⁰⁴ Bu erdem, psikolojide alçakgönüllülük, öfke yönetimi, sabır ve şükür, affetme, kötülüğe iyilikle karşılık verme, vefa gibi kavramlarla birlikte değerlendirilmektedir.²⁰⁵ O, Allah'a itaati, yasaklardan uzak durmayı kapsayan "iç bilinç"tir. Günümüzde takvâ dayanıklılıkla ilişkilendirilmekte, iyi oluşa pozitif katkısı görülmekte ve bunlar ampirik çalışmalarla desteklenmektedir.²⁰⁶

197 Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 102.

198 Miftahul Khaer vd., "The Effectiveness Of Writing The Letter Of Gratitude Technique In Reducing The Stress Level Of Islamic Boarding School Student", *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 7/1 (2021), 80-81.

199 İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 54/4901

200 Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, 3/910.

201 Kelâbâzî, *et-Ta'arruf*, 151.

202 Muhâsibî, *er-Riâye*, 200.

203 Serrâc, *el-Lüma'*, 303; Hâris b. Esed Muhâsibî, *er-Ri'âye li-hukûkillâh*, Thk. Abdülkâdir Ahmed

Atâ, (Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye), 1970, 48; Kuşeyrî, *er-Risâle*, 279; Uludağ, Süleyman, "Takva", *TDV İslam Ansiklopedisi* (İstanbul, 2010), 39/484-486.

204 Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 3-4.

205 Öznur Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat* (Ankara: Özdenöze Yayınları, 2009), 21-25.

206 Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 88.

Allah'a Teslimiyet ve Güven: Tevekkül

Tevekkül, kendine vekil atamak,²⁰⁷ bütün işlerde Allah'a güvenip O'na itiraz etmemek,²⁰⁸ O'na sımsıkı sarılmak, geçim derdini kalpten silmektir.²⁰⁹ Tasavvuf terminolojisinde tevekkül, her türlü tedbiri aldıktan sonra işi Allah'a emanet etmektir.²¹⁰ Tevekkül etmek, Allah'a güvenmek ve bağlılıktır.²¹¹ Klasik dönemin önemli sûfîlerinden Cüneyd-i Bağdâdî'ye göre tevekkül, kalbin Yaradan'a itimadıdır.²¹² Kul, Allah'ın ilim, hikmet ve kudretine teslim olmalıdır.²¹³ Tevekkül rızâdır.²¹⁴ Ancak o pasif bir yaşantıyı benimsemek ve tedbiri terk etmek değil, sebeplere sarılmaktır.²¹⁵ Mütevekkil (tevekkül eden), sahip olduklarını yitirince rızâ göstermektedir, kalbi varlık ve yoklukta değişmemektedir. Hırsıza karşı kapıyı kilitlemek, kaybolmaması için deveyi bağlamak gibi zahiri önlemler sırasında sebeplerin yaratıcısının Allah olduğu unutulmamalı, O'nun takdîrine râzı olmalıdır.²¹⁶

Allah'a güvenmek, yaygın başa çıkma yöntemlerindedir. Allah'a güven ile kaygı, stres, sürtüşme, intihar gibi psikolojik rahatsızlıklardan uzak kalınabilir. Farkındalık arttırılıp kaygı hafifletilerek yaşanan psikolojik yük azaltılabilir.²¹⁷ Güvenli bağlanma, psikolojik dayanıklılık ve mutluluk sebebidir. Yapılan ampirik çalışmalarla tevekkülün kaygı ve depresyonu azaltmadaki katkısı gösterilmektedir.²¹⁸ Tevekkül potansiyeli yüksek birey daha huzurlu, Allah'a karşı tutumu daha olumlu, isteklerine ulaşmada O'nun

207 İsfahânî, *el-Müfredât*, 265; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, LIV/4910.

208 Herevî, *Menâzilü's-sâirîn*, 43-45; Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, 3/377.

209 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 238-239.

210 Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 658.

211 Sobhi Rayan, "Causality and Reliance (Tawakkul) in Ghazali's Epistemological System", *Journal of Islamic Studies and Culture* 6/1 (2018), 61-62.

212 Serrâc, *el-Liima*, 79; Ebû Hafs Şihâbüddîn Ömer Sühreverdi, *Avârifü'l-mârifü'l-ma'ârif* (Dersaadet: Arif Efendi Matbaası, 1904), 238.

213 Gazâlî, *İhyâ*, 5/479.

214 Mekkî, *Kutü'l-kulûb*, 2/8.

215 Gazâlî, *İhyâ*, 4/261-265; Mustafa Çağrırcı, "Tevekkül", *TDV İslam Ansiklopedisi* (İstanbul, 2012), 41/1-2.

216 Gazâlî, *İhyâ*, 5/523-543.

217 Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sûfism Practitioners as A Sûfistic Counseling", 152-153.

218 Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 3.

yardımdan emindir.²¹⁹ Tevekkül, problemlere olumlu bir çerçeveden bakabilmeyi sağlamakta, insanın kendi sınırlarını kabullenmesine yardım etmektedir.²²⁰ Takva ve tevekkülde Allah, güvenli bağlanma figürüdür. Güvenli bağlanma, psikolojik dayanıklılık ve mutluluğa ulaşmayı sağlamaktadır. Taif ve Sevr Mağarası, Allah'a teslimiyetin iyimserlikle sonuçlanmasına örnektir.²²¹ Bu bağlamda tasavvuf, ruhsal yönden güçlendirilmiş bir çerçeve sağlamaktadır.²²² Psikolojide takva ve tevekkül, iyi şeylerin de olabildiğini düşündürüp endişeli veya depresif düşünceden kurtarmakta, olaylara dengeli bir bakış açısıyla bakılmasını sağlamaktadır. Böylece özellikle mükemmeliyetçi, obsesif kompulsif bozukluk eğilimlerinde çaresizlik duygusu azaltılmaktadır. Her şeyin sonunda iyi şeylerin beklediğine inanç kaygıyı azaltmaktadır.²²³ Alan çalışmalarında tevekkülün kapsamı ekseriyetle rızık ve kader bahsinden ibarettir.

Allah'ın İradesine Teslimiyet ve Kibirten Uzak Durma Hâli: Tevâzu

Tevâzu, kibrin zıddı olup²²⁴ tasavvuf terminolojisinde nefsi alçaltma, Allah'a hürmeten kalbin tezellülüdür.²²⁵ O kendinden alçak olanları hakır görmeyip gurur ve kibirten uzaklaşmak, Allah'ın gücü ve kudreti karşısında alçalmaktır.²²⁶ Tevâzu, başkasını daha değerli, önemli görüp kendini aşağılamak değil,²²⁷ Allah'a teslimiyet, hükmüne itiraz etmemektir.²²⁸ Psikolojide tevâzu, yaşamda sadelik, ölçülülük, ben merkezcilikten uzak durmak ve başkalarıyla ilişkide onlara odaklanmaktır.²²⁹ O başkalarını değerli

219 Khodayarifard vd., "Positive Psychology from Islamic Perspective", 79.

220 Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 88-89.

221 Rahman, 5/23; Ahzâb, 33/3; Talâk, 65/3; Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 88-89.

222 Nizamie vd., "Sûfism and Mental Health", 221.

223 Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 90-91.

224 Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, 2/691.

225 Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 656.

226 Herevî, *Menâzilü's-sâirîn*, 8.

227 Gazzâlî, *İhyâ*, 3/358-369.

228 Kuşeyri, *er-Risâle*, 433.

229 İsmail Kuşçi vd., "Kültürel Tevazu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması İçin Bir Ön Çalışma", *İğdir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 29 (2022), 97.

ve önemli görüp kendini aşağılamak değildir.²³⁰ Tasavvuf klasiklerinde bu pratik, kibrin tedavisinde kullanılmaktadır.²³¹ Bu değerden de sorunların üstesinden gelmede ve iyi oluşu sağlamada yararlanılabilir.

Kalpte Dünyaya Yer Vermemek: Fakr

Fakr, yoksulluk, ihtiyaç duyulanın yokluğudur.²³² Tasavvufta fakr, varlığı kendinde görmeyip, her şeyin Allah'tan olduğunu bilmek, bu dünyaya ait olanlara gönülde yer vermemektir.²³³ O, ayrıca “manevî ihtiyaç” hâlidir.²³⁴ Bu hâlden şikâyet etmemeli, Allah'a karşı görevler yerine getirilmelidir.²³⁵ Tasavvufta “fakr”, bir şeylere bağlanmamaktır.²³⁶ Fakirlik, maldan yoksun olmak değil mal sahibi olma isteğinin bulunmamasıdır.²³⁷ Temelinde bağımlılıktan kurtulmak yatmaktadır.²³⁸ Fakirliğe sahip kalp, bu dünyaya bağlı olmayıp Allah ile doldurulmaya hazırdır.²³⁹ Hz. Peygamber, “Fakirliğim övünç kaynağımdır (fahrimdir)”²⁴⁰ derken, Allah'tan gelene razı olup eşyaya kalben bağlanmamayı kastetmiştir. Böylece gerçekte ne istendiği farkedilebilir.²⁴¹ Sûfî, dünyaya dair ve dinî amacın dışında her şeyden yavaş yavaş uzaklaşır.²⁴² Tasavvuf temelli psikolojide fakr, Allah'a muhtaçlığı farkındalık, manen yoksulluktur.²⁴³ Fakir, servet edinse sevinmez, malını kaybederse üzülmez.²⁴⁴ Mademki her şey Allah'tan gelip tekrar O'na dönüyor, insan hakikatte bir şeye sahip midir? O yalnızca bu dünyada kendine emanet edileni korumakla sorumludur.²⁴⁵ Sahip olduğunu

230 Helminski, *Bilen Kalp*, 149-150.

231 Gazzâlî, *İhyâ*, 3/358-369.

232 Hücvirî, *Keşfu'l-Mahcûb* (Beyrut: Dâru'n-Nahdati'l-Arabiyye, 1994), 216.

233 Ali Bolat vd., *Tasavvuf Tarih Doktrin Tenkit* (Samsun: E Yazı Yayınevi, 2019), 161.

234 Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 204-205.

235 Gazzâlî, *İhyâ*, 4/253-254.

236 James Fadiman vd., *Essential Sufism* (San Francisco: HarperOne, 1999), 180-182.

237 Hasan Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi* (Ankara: Akçağ Yayınları, 2009), 134-135.

238 Frager vd., “Personal Growth in Yoga and Sûfism”, 71-72.

239 Frager vd., *Personality and Personal Growth*, 566-567.

240 Aclunî, *Keşf-ül Hafâ*, 2-87.

241 Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 257-265.

242 Gürses, “Psikoloji ve Tasavvuf, Okyanusa Karışan Deniz: Tasavvuf Psikolojisi”, 399.

243 Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 13.

244 Frager vd., *Personality and Personal Growth*, 439-454.

245 Fadiman vd., *Essential Sufism*, 185.

zannettiklerimiz aslında birer emanettir. Bu nedenle ele geçirince sevinmemeli, kaybedince üzülmemelidir.

Kalbin Sükûnet ve Memnuniyet Hâli: Rızâ

Rızâ, memnuniyet, hoşnutluk, sızlanıp yakınmamak, beğenmek, onaylamak ve itiraz etmemektir.²⁴⁶ Tasavvuf terminolojisinde rızâ, hüküm karşısında kalbin sükunetini muhafaza etmesi, kazaya ve hükme itiraz etmemesidir.²⁴⁷ Rıza, kazâ ve kadere razı olmak,²⁴⁸ Allah'ın fiilleri karşısında elem duymamaktır.²⁴⁹ Rızâ makamındakilerin nefisleri her hâli sükûnetle karşılar.²⁵⁰ Günümüz araştırmalarında, farkındalık ile rızâ kavramının bütünleştirilmesine çalışılmaktadır. Birey, a'na odaklandığında yaşadığı duyguları yargılamadan kabullenmesi teşvik edilmektedir.²⁵¹ Tasavvufteki "ibnu'l vakt" anlayışı ve rızâ arasında yakın bir ilişki olduğu belirtilmektedir.²⁵² Rızâ, pasif bir bekleyiş değildir. Başa gelen kabullenilirken çözüm için de yollar aranmalı, sükûnet muhafaza edilmelidir.

Psikolojide birbiriyle ilişkilendirilen tasavvufî değerler, pozitif özellikler çerçevesinde ele alınan, benliği güçlendirmede yararlanan çeşitli savunma mekanizmalarıdır.²⁵³ Sabır, tevekkül, rızâ gibi tutumlar tasavvufta kâmil insan olma yolunda aşılması gereken menzillerdir. Bu yolculukta çeşitli uygulamalarla nefis arındırıldığında ortaya çıkan olumlu sıfatlar doğuştandır.²⁵⁴ Tasavvufun makam ve hâllerinin baş etmede uygulanabilirliği üzerinde çalışılmaktadır. Çünkü sabır, şükür, tevekkül, rızâ gibi değerler, sorunları çözme gücü ve iç huzur verip stresle baş etmede kullanılmaktadır.²⁵⁵

246 İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 5/261; Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, 3/824.

247 Kuşeyri, *er-Risâle*, 228; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 517.

248 Kuşeyri, *er-Risâle*, 264-265.

249 Gazâli, *İhyâ*, 6/103-116.

250 Mekki, *Kâtü'l-Kulüb*, 3/161-162.

251 Erna Dwi Nugraini vd., "An Effort to Disengage Mind-Wandering (The Integrated Study Between Psychology and Sûfism)", *HIKMATUNA* 7/2 (2021), 159-160.

252 Nugraini vd., "An Effort to Disengage Mind-Wandering (The Integrated Study Between Psychology and Sûfism)", 162.

253 Doğanay, "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi", 287.

254 Usman vd., "How to Deal With Workplace Stress: a Sûfist Psychotherapy Approach", 635.

255 Casmini Casmini vd., "Maqamat Sûfistic as a Solution for Coping Stress", *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3/2 (2020), 69-71.

Değerler, pozitif düşünme, pozitif davranış ve umut aşamalarından ibarettir. Bunlar kişide iç huzuru ve duygusal istikrarı sağlamaktadır. Rızâ, tasavvufta başa çıkmanın son aşamasıdır. Allah'a teslimiyet içeren düşünce, duygu ve davranışları gösteren birey, bedenlen ve ruhen azami gayret gösterdikten sonra, kendini kadere teslim etmektedir.²⁵⁶ Yapılan çalışmalar, stresle başa çıkma becerisi geliştirmede, depresyon ile anksiyete vakalarında, intihar ve suç işleme riski, tütün, uyuşturucu, alkol kullanımını azaltmada maneviyatın olumlu ilişkisini göstermektedir.²⁵⁷

Psikolojide tasavvuf değerleri ve uygulamaları, bireyin iyi oluşuna katkıları ve mutluluk sağlamaları açısından ele alınmaktadır. Bunlar kişiye, içinde bulunduğu zor durumu kabullenip kaygı, sıkıntı ve keder gibi duygulardan uzaklaşıp kalbi sükunete erdirmeye yardımcıdır. Psikolojide bunların kullanılmasında amaç, kişinin huzur ve mutluluğudur. Tasavvuf değer ve uygulamaları, modern insanın sorunlarını çözmede günümüz psikolojisinde canlandırılmaya çalışılmaktadır. Bu nedenle onun psikolojiye entegre edilmesi yönünde artan bir yönelim söz konusudur. Tasavvufun nefsin arındırılmasına yönelik uygulamaları ve edinilen ahlâkî kazanımlarla tasavvuf temelli psikolojide baş etme stratejileri meydana getirilmeye çalışılmaktadır. Bununla birlikte yer verilen konular, az sayıda Müslüman psikolog tarafından değerlendirildiğinden bunlar üzerine yeterince çalışma bulunmamaktadır. Bu amaçla daha fazla eser, tez ve makale çalışması, saha çalışması ve bulgu gerekmektedir.

1.3. Tasavvuf Metinleriyle Yapılandırılmış Bibliyoterapi

Psikolojide yer verilen tasavvufla ilişkili diğer bir husus, bibliyoterapide tasavvuf metinlerinin kullanılmasıdır. Kitapların iyileştirici yönü, 1948'den beri kabul edilmekte, psikologlar, sorunlarla baş etmede kullanılmaktadır.²⁵⁸ Kitaplar kaygı ve stresi azaltma, travma ve üzüntüyle başa çıkma, anlam bulma, mutluluğu arttırma ve kişisel gelişimi sağlamada katkı sunmaktadır.

256 Casmini vd., "Maqamat Sûfistic as a Solution for Coping Stress", 65-67.

257 Usman vd., "How To Deal With Workplace Stress", 625-627.

258 Thompson Manning, "Books As Therapy for Children of Alcoholics", Child Welfare 66/1 (1987), 35.

Bu yolla okuyucu, benzer sorunları yaşayan karakterle empati kurmaktadır.²⁵⁹ Benötesi psikolojide öğretici metinlerin manevî gelişime katkısından bahsedilmektedir.²⁶⁰ Hastaların fark edilmemiş ihtiyaçlarının ortaya çıkarılabilmesi manevî açıdan bibliyoterapinin en etkili faydalarındandır. Metinler projeksiyon görevi görmektedir. Bibliyoterapi alan hastaların kimi, terapinin faydalarını görüp daha fazla bireysel terapi istemektedir. Ancak kanser gibi hastalıklarda bibliyoterapinin etkisini ölçmede daha fazla araştırmaya ve bibliyoterapik okuma listelerine ihtiyaç duyulmaktadır.²⁶¹

Geri bildirim yapanlardan bibliyoterapinin geçmişe yönelik daha net bir görüş ve daha yaşanabilir bir şimdiki zaman sağladığı görülmüştür.²⁶² Hikayelerin, kavramayı kolaylaştırıp zıt düşünceleri beraber vermesi gibi terapötik özellikleri vardır. İçerdikleri mesajlarla sezgisel düşünce gücü de harekete geçirilmektedir.²⁶³ Bibliyoterapide kullanılan tasavvuf metinleri, olumlu davranış geliştirilmesi ve sorunlarla baş etmede yardım edip çözüm önerileri sunarak içgörü kazandırmaktadır. Hikâyelerin model olma veya metafor yoluyla öğretme gibi işlevleri bulunmaktadır.²⁶⁴ Yapılan araştırmalar, bibliyoterapide tasavvuf metinlerini kullanmanın olumsuz dini başa çıkma ile stres düzeyini azalttığını göstermektedir.²⁶⁵

Yapılan literatür taramasında Mevlânâ, Hacı Bektaş-i Veli, İbrahim Hakkı, Şirazlı Sadi, Ahi Evran ile Yunus Emre'nin eserleri ve Nasrettin Hoca'nın fıkralarının iyileştirici yönüyle ele alındığı görülmüştür. Ancak

259 <https://blog.scribd.com/what-is-bibliotherapy-and-how-can-you-try-it>, (Erişim/10.12.2022).

260 Frager, *Manevî Rehberlik*, 92-93.

261 Ágnes Bálint vd., "The Use of Bibliotherapy in Revealing and Addressing the Spiritual Needs of Cancer Patients", *Religions* 11/3 (2020), 13.

262 Bálint - Magyari, "The Use of Bibliotherapy in Revealing and Addressing the Spiritual Needs of Cancer Patients", 13-14.

263 Peseschkian, *Doğu Hikâyeleriyle Psikoterapi*, 42.

264 Abbasoğulları, "İbrahim Hakkı Hazretleri'nin Şiirlerinin Bibliyoterapi Bağlamında Değerlendirilmesi", 407; Nevzat Tarhan vd., *Pozitif Psikoloji (Çoklu Zeka Uygulamaları)* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 11-47.

265 Fatıma Zeynep Belen, *Ruhsal Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulanması* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2014), 31-32.

araştırma sırasında tasavvuf metinleriyle yapılandırılmış bir bibliyoterapi üzerinde çalışılması ihtiyacı saptanmıştır. Bugün bibliyoterapi başlıklı çalışmalar, iyi oluşunu arttırma, acı ve kayıp durumunda, manevî ihtiyaçları giderme ya da manevî değerlerin kazandırılmasında kullanılmaktadır. Maneviyatın iyileşme sürecinde olumlu katkısı nedeniyle psikolojiye dahil edilmesi tavsiye edilmektedir. Bunun için öncelikli yapılması gereken bu yöntemde kullanılabilir bir literatür oluşturmaktır.

Sonuç

Çalışmada günümüz insanının sorunlarını çözmeye psikolojinin tasavvuftan yararlanabileceği problemlerinden hareket edilmiştir. Buna göre 21. yüzyılda Batı'da transpersonel psikologların kaleme aldığı İngilizce metinler incelenerek araştırma sorusu cevaplanmıştır. Çalışmada tespit edildiği üzere, benötesi psikolojide tasavvuf temelli araştırmalar; tasavvuf uygulamaları, ahlâkî değerleri ve tasavvuf temelli bibliyoterapi başlıkları altında ele alınmaktadır. Batı'da psikologlarca tasavvuf metinleri temel alınarak yapılan çalışmalarda, tasavvuf uygulamalarıyla değerlerinin nitel ve nicel yöntemlerle olumlu katkısı değerlendirilmektedir. İyi oluşa pozitif katkı sağlayan tövbe, zikir, murakabe, tefekkür, nefis muhasebesi ve halvet uygulamalarının yanı sıra tasavvuftaki ahlâkî değerlerden sabır, takvâ, tevekkül, fakr, tevâzu ve rızâ ele alınmaktadır. Bibliyoterapi çalışmalarındaysa hikayeleriyle öne çıkan sûfi Mevlâna'dır. Batı'daki çalışmalar, daha çok Hıristiyanlık, Budizm, Taoizm, Hinduizm çerçevesinde yapılmaktadır. Tasavvuf bu çalışmalar arasında fazla yer bulamamaktadır.

Modern insanın problemlerine çare aramak düşüncesi psikologları tasavvufa yöneltmiştir. Tasavvufun bireyselleşme sürecinin kişiye kazandırdıkları, bütüncül insan tanımı, yaşamın anlamı veya ölümden sonraki hayat gibi varoluşsal sorulara verilen yanıtlarla tasavvuf psikolojide yer bulmaktadır. Psikologlar meseleleri psikoloji diliyle ve güncel örneklerle ele almakla beraber temel konular, erken dönem tasavvuf eserleri ile paraleldir. Bu çalışmalarda, tasavvuftaki uygulamalar ve kazanılan olumlu sıfatların psikolojide kullanılabilirliği söz konusudur. Çalışmada bu uygulama ve değerlerin insana kazandırdıkları tespiti çalışılmış ve modern insanın sorunlarını çözmeye kullanılabilirliği gösterilmiştir. Sonuç olarak, tasavvuf

uygulama ve değerleri, sorunlarla baş etme ve insanın iyi oluşuna olumlu katkılarıyla psikolojide kullanılabilirler.

Tasavvuf metinlerinin referans alındığı benötesi psikoloji temelinde yapılan çalışmalarda öne çıkan psikolog Robert Frager'dir. Bu araştırmalarda psikologlar, tasavvuf terminolojisini anlaşılır kılabilmek ve İslami oluşla tepki çekmemek için psikolojiye ait terminoloji kullanmaktadır. Tasavvuf temelli uygulama ve ahlâk değerlerinin psikolojiye dahil edilebilmesinde ortak bir dile, bibliyoterapide kullanabilmek için tasavvuf metinlerinden ibaret bir literatüre ve tasavvuf uygulamalarının ve ahlaki değerlerinin sûfînin gelişimindeki etkisini gösterecek güvenilir ölçeklere, nitel ve nicel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Tasavvuf uygulamalarıyla değerlerinin anlaşılması ve uygulanması eğitimi desteklenmeli, tasavvufun ruh sağlığı üzerindeki olumlu katkısını gösteren bilimsel araçlarla çalışmaların sayısı artırılmalı, tasavvuf metinleri tekrar incelenip iyileştirici yöntemler belirlenmelidir. Bunların psikolojide kullanılabilirliği hakkındaki literatür yetersizdir. Sonuç olarak; insanı anlayıp sorunlarını çözmede, varoluşa dair soruları yanıtlamada, bireyde kendine dair farkındalık oluşturmada, iyi oluşu arttırmada psikolojiye pozitif katkıları açısından tasavvuftan yararlanılmalıdır.

Kaynakça

- Abbasoğulları, Gülcan. "İbrahim Hakkı Hazretleri'nin Şiirlerinin Biblioterapi Bağlamında Değerlendirilmesi". *Trabzon İlahiyat Dergisi* 6/1 (2019), 93-123.
- Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*. İstanbul: Bahriye Matbaası, 1852.
- Aziz, Nurul Sakinah binti vd. "Psycho- Spiritual Treatment: An Exploratory Study On Its Practices". *Journal of Critical Reviews* 7/8 (2020), 1007-1011.
- Abu Khait, Abdallah vd. "Psychosocial-spiritual interventions among Muslims undergoing treatment for cancer: an integrative review". *BMC Palliative Care* 20/1 (2021), 51.
- Abu-Raiya, Hisham. "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality". *Mental Health Religion&Culture* (2012), 217-233.
- Abu-Raiya, Hisham vd. "Empirically Based Psychology of Islam: Summary

and Critique of the Literature". *Mental Health Religion&Culture* (2011), 93-115.

Ayış, Mehmet Şirin. "Tasavvuf Düşüncesinde Bir Nefis Terbiye Metodu Olarak Riyazet". *KURSAD* 1/1 (2021), 34-47.

Aziz, Nurul Sakinah binti vd. "Psycho- Spiritual Treatment: An Exploratory Study On Its Practices". *Journal of Critical Reviews* 7/8 (2020), 1007-1011.

Bálint, Ágnes vd. "The Use of Bibliotherapy in Revealing and Addressing the Spiritual Needs of Cancer Patients". *Religions* 11/3 (2020), 1-15.

Bedri, Malik. *Düşünme Gözlemden Tanıklığa*. İstanbul: Mahya Yayınları, 1. Basım, 2012.

Bedri, Malik. *Müslüman Psikologların Çıkmazı*. İstanbul: Mahya Yayınları, 3. Basım, 2017.

Belen, Fatma Zeynep. *Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulanması*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2014.

Boni, Lauren Julia. *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*. Lethbridge, Alta: University of Lethbridge, 2010.

Bosankic, Nina vd. "Every Cloud Has a Silver Lining Lived Experience and Coping Strategies of Breast Cancer Survivors in Sarajevo". *Journal of Muslim Mental Health* 15 (28 Eylül 2021).

Cebecioğlu, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. İstanbul: Ağaç Kitapevi Yayınları, 5. Basım, 2004.

Chittick, William C. *Varolmanın Boyutları*. çev. Turan Koç. İstanbul: İnsan Yayınları, 2019.

Davis, John. "An Overview of Transpersonal Psychology", *The Humanistic Psychologist* 31/2-3 (2003), 6-21.

Doğan, Mebrure. *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Doktora Tezi, 2014.

Doğanay, Süleyman. "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hali". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*

(ÇÜİFD) 19/1 (2019), 286-307.

Ebû Tâlib el-Mekkî. *Kûtu'l-Kulûb fî Mu'âmeleti'l-Mahbûb*. Mısır, 1306.

Fadiman, James vd. *Essential Sufism*. San Francisco: HarperOne, Reprint Edition, 1999.

Fragar, Robert vd., "Personal Growth in Yoga and Sufism", *The Journal of Transpersonal Psychology* 7/1 (1975), 66-80.

Fragar, Robert. *Manevi Rehberlik ve Ben Ötesi Psikolojisi Üzerine Paylaşımlar*, çev. Ömer Çolakoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009.

Fragar, Robert. *Kalp, Nefs ve Ruh*. İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 2018.

Fragar, Robert. *Aşkır Asıl Şarap*. İstanbul: Gelenek Yayıncılık, 2007.

Fragar, Robert. *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*. çev. Ömer Çolakoğlu. İstanbul, 2017.

Fragar, Robert. "Toward A Definition of Transpersonal Psychology". *Newsletter (Transpersonal Psychology Interest Group of The American Psychological Association)* (1983), 1-2.

Fragar, Robert vd. "Personal Growth in Yoga and Sufism". *The Journal of Transpersonal Psychology* 7/1 (1975), 66-80.

Fragar, Robert vd. *Personality and Personal Growth*. Boston: Pearson, 7th edition., 2012.

Fromm, Erich. *Olma Sanatı Oto-Analiz, Öz-Farkındalık ve Meditasyon Üzerine*. İstanbul: Say Yayınları, 4. Basım, 2019.

Gazâlî, Ebû Hâmid Muhammed. *İhyâu Ulûmi'd-Dîn*. Beyrut: Dâru Sadır, 1982.

Göktaş, Vahit. "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri". *EKEV AKADEMİ DERGİSİ* 50 (2012), 47-56.

Gürses, İbrahim. "Psikoloji ve Tasavvuf, Okyanusa Karışan Deniz: Tasavvuf Psikolojisi", *Sosyal Bilimlerde Disiplinlerarası Çalışmanın İmkânı: Tasavvuf Örneği*. ed. Ahmet Cahid Haksever. Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 2022.

- Haksever, Ahmet Cahid. *15. Yüzyıl Bir Türk Sufisi: Yakub-ı Cerhû*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2005.
- Haksever, Ahmet Cahid. *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*. Ankara: Otto, 2017.
- Haque, Amber. "Psychology and Religion: Their Relationship and Integration from an Islamic Perspective". *American Journal of Islam and Society* 15/4 (1998), 97-116.
- Hartelius, Glenn vd., "The Calling to a Spiritual Psychology: Should Transpersonal Psychology Convert?", *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*. America: John Wiley & Sons, Ltd, 2013.
- Helminski, Kabir Edmund. *Living Presence (Revised): The Sufi Path to Mindfulness and the Essential Self*. New York: TarcherPerigee, Revised edition., 2017.
- Helminski, Kabir. *İlahi Huzurda-Sonsuzla Bağ Kurmak ve Bilinçli Farkındalık*. İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 2022.
- Helminski, Kabir. *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation*. Shambhala, New Edition, 2000.
- Helminski, Kabir. *Bilen Kalp*. İstanbul: Dharma Yayınları, 2001.
- Hücvîrî, Ebü'l-Hasen Ali b. Osman b. Ebî Ali el-Cüllâbî el-Gaznevî. *Keşfü'lMahcûb*. Çev. Abdulhadî Kındîl. Beyrut: Dâru'n-Nahdati'l-Arabiyye, 1994.
- Herevî, Ebu İsmail. *Menâzilü's-Sâirîn ile'l-Hakki'l-Mübîn*, Kum, 1989.
- Ismail, Ghena. *Islam, Sufism and Psychotherapy: in Search of Unifying Values and Epistemologies*. United States: James Madison University, Doctorate Thesis, 2008.
- Isgandarova, Nazila. "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy". *Journal of Religion and Health* 58/4 (01 Ağustos 2019), 1146-1160.
- İbn Manzur, Ebu'l-Fazl Muhammed b. Mükerrerem b. Ali el-Ensârî. *Lisânu'l-Arab*. Beyrut: Daru's-Sadr, 1957.

- Kayıklık, Hasan. *Tasavvuf Psikolojisi*. İstanbul: Akçağ Yayınları, 2009.
- Kelâbâzî, Ebu Bekr Muhammed b. İshak Buharî. *et-Ta'arruf li-Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*. Şam, 1986.
- Kirmani, Mustafa Nadeem vd. "Psycho-Quranic Interventions in AIDS Patients". *International Journal of Advanced Engineering, Management and Science* 1/4 (2015), 239-356.
- Kuşeyrî, Abdulkerim, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*. Tah. Maruf Zerrîk - Abdulhamid Baltacı. Beyrut: Dâru'l-Hayr, 1997.
- Lajoie, Denise vd., "Definitions of Transpersonal Psychology: The First Twenty-Three Years", *The Journal of Transpersonal Psychology* 24/1 (1992), 79-98.
- Lodi, Farah. "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAlah's Teachings". *Islamically Integrated Psychotherapy*. ed. Carrie York Al-Karam. America: Templeton Press, 2018.
- Mahoney, M. J vd. "The Transpersonal Stance". *Psychotherapy Process*. 35-36. New York: Plenum Press, 1980.
- Mazhar, Shumaila vd. "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul and Freudian Psychoanalysis", *The Scholar Islamic Academic Research Journal*. 6/1 (2020), 252-276.
- Merter, Mustafa. *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2012.
- Merter, Mustafa. *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014.
- Mirdal, Gretty. "Mevlana Jalal-ad-Din Rumi and Mindfulness". *Journal of Religion and Health* 51/4 (2010), 1-14.
- Muhâsibî, Hâris b. Esed. *er-Riâye li-hukûkillâh*. Thk. Abdülkâdir Ahmed Atâ, Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1970.
- Nasr, Seyyid Hüseyin. *Tasavvufi Makaleler*. çev. Sadık Kılıç. İstanbul: İnsan Yayınları, 2002.
- Necati, M. Osman. *Kur'an ve Psikoloji*. çev. Hayati Aydın. İstanbul: Fecr Yayınları, 2002.

nevi, 2017.

Nurbakhsh, DJavad. "Sufism and Psychoanalysis. Part One: What Is Sufism?" *The International Journal of Social Psychiatry* 24/3 (1978), 204-212.

Öznur Özdoğan, "Gazali ve Benötesi Yaklaşım". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/2 (2011), 5-19.

Özdoğan, Öznur. *Aşkın Yanımız Maneviyat*. Ankara: Özdenöze Yayınları, 2009.

Özdoğan, Öznur. "Kanser ve Maneviyat". *Psikoonkoloji-Kanserli Hastaya Psikososyal Bakış*. ed. Filiz Çay Şenler. Ankara: Türkiye Klinikleri, 1. Basım, 2021, 60-64.

Özdoğan, Öznur. "Kanser Hastası ve Ailesine Manevi Bakım". *Türkiye Klinikleri Dergisi Onkolojide Palyatif Bakım Özel Sayısı* (2020), 52-58.

Özdoğan, Öznur. *Mutluluğu Seçiyorum*. Ankara: Lotus Yayınevi, 2006.

Özelsel, Michael Mihriban. *Halvette 40 Gün*. çev. Petek Budanur Ateş. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2008.

Pargament, Kenneth vd. "A Decade Of Research On The Psychology Of Religion and Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned". *Psyke and Logos* 28 (2007), 742-766.

Peseschkian, Nusret. *Doğu Hikâyeleriyle Psikoterapi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1997.

Peker, Hüseyin. "Tasavvuf psikolojisi". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (1993), 35-52.

Sağır, Cemile. *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi: Varoluşçu, İnsancıl ve Benötesi Psikoloji Kuramları Çerçevesinde*. İstanbul: KDY Akademi, 2023.

Sayın, Esmâ. "Manevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi". *Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* 17/33 (2022), 65-75.

Serrâc, Ebû Nasr es-. *el-Lüma'*. ed. Ahmed Abdürrahîm es-Sâyih vd. Kahire: Mektebetü's-sekâfe, 2009.

Sühreverdî, Ebû Hafs Şihâbuddîn Ömer. *Avârifü'l-ma'ârif*. Dersaadet: Arif Efendi Matbaası, 1904.

- Sucipto, Ade. "Dzikir as a Therapy in Sûfistic Counseling". *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1/1 (2020), 58-67.
- Tarhan, Nevzat vd. *Pozitif Psikoloji (Çoklu Zeka Uygulamaları)*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.
- Tarhan, Nevzat. *Yunus Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2021.
- Uludağ, Süleyman. *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2016.
- Utz, Aisha. *Psychology From The Islamic Perspective*. Riyadh: IIPH, 2011.
- Vaughan, Frances E. "The Transpersonal Perspective: A Personal Overview". *Journal of Transpersonal Psychology* 14/1 (1982), 37-45.
- Walsh, Roger vd. "On Transpersonal Definitions". *Journal of Transpersonal Psychology* 25/2 (1993), 199-207.
- Erişim 10 Aralık 2022. <https://blog.scribd.com/what-is-bibliotherapy-and-how-can-you-try-it>.
- Erişim 21 Ekim 2022. <http://www.medicineandreligion.com>.