



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

Sayı: 9 • Haziran 2024 • 9-38
Issue: 9 • June 2024 • 9-38



Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bağlamında Kriz Durumlarındaki Manevi Terapötik Bilişsel Şemalar

Spiritual Therapeutic Cognitive Schemas in Crisis Situations
in the Context of Spiritual Counseling and Care



Zeynep Karlık

Doktora Öğrencisi
Bursa Uludağ Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: zeynepsariyer@hotmail.com
Orcid: 0000-0002-2940-6579
Bursa / Türkiye

PhD Student
Bursa Uludağ University
Institute of Social Sciences
E-mail: zeynepsariyer@hotmail.com
Orcid: 0000-0002-2940-6579
Bursa / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1441518>

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

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 22 Şubat 2024 • 22 February 2024
Kabul Tarihi • Accepted 18 Nisan 2024 • 18 April 2024

Ö z e t

Bu makalenin amacı, manevi danışmanlık ve rehberlikte kriz durumuyla karşılaşan danışana mevcut bilişsel şemalarını genişletecek yeni terapötik bilişsel şemaların kullanıldığı bir yaklaşım önermektir. Önerilen bu yaklaşımla danışan, yaşamda başına gelen olayları daha geniş Tanrı şeması, kader şeması, anne-baba şeması, ölüm şeması vb. gibi şemalarla değerlendirdikçe bakış açısını değiştirebilir. Bu ise kriz olarak yorumladığı durumlarla gelişiminin bir parçası olarak tesadüfen değil, aşkın/ilahi bir plan doğrultusunda karşılaştığını fark ettirebilir. Bu bağlamda makalede (a) travmatik krizlerden (i) doğal felaketler, (ii) maddi kayıplar, (iii) hastalık ve sakatlık durumları, (iv) boşanma ve (v) ölüm ile (b) gelişimsel krizlerden (i) evlenme, (ii) çocuk sahibi olma ve (iii) emeklilik durumlarıyla karşılaşan danışanlara mevcut bilişsel şemalarının gelişmesini sağlayacak modern psikoloji, din psikolojisi ve İslam psikolojisi kuramlarından oluşan bilişsel şemalar sunulması hedeflenmiştir. McIntosh, şemaların bilişsel işlemi hızlandırmak ve diğer şemalarla bütünleşmek suretiyle anlamlandırmayı kolaylaştırma olmak üzere iki temel işlevi olduğunu vurgulamıştır. Kriz durumlarıyla karşılaşan danışanlar, yaşadıklarını anlamlandırmaya çalışmakta; ancak anlam veremediği durumlarda mevcut bilişsel şemalarıyla durumu değerlendirmektedir. Doğru oluşturulmuş bir bilişsel şemayla, danışanın problemle karşılaşması durumunda ona kestirme metot ve yollar sunması hedeflenmektedir. Örnek olarak, bu dünyadan sonra yaşam şeması olan danışan, kaybettiklerine daha güzel bir şekilde kavuşacağını düşünerek yaşadığı olayın üstesinden daha kolay gelebilir. Ancak, danışandaki mevcut şemalar kriz anlarında işlevsiz kalırsa yaşanan olaylar anlamlandırılmamakta ve başa çıkma sağlanamamaktadır. Bu durumun bir diğer sebebi de danışanların kalıp ve önyargılar içeren şemalarını değiştirmeye dirençli olmalarıdır. Özet olarak, mevcut bilişsel şemalar bazı durumlarda yeni tecrübelerin özümsemesini sağlayabilirken bazı durumlarda ise danışanın yeni gelişmeleri doğru şekilde kavramasını engelleyebilmektedir. Bundan dolayı bu makalede, danışanların mevcut zihinsel şemalarını genişletecek ve başa çıkma süreçlerinin olumlu geçmesini sağlayacak bilişsel-dinî şemalar oluşturulmuştur. Sonuç olarak, makalede, hayata farklı bir açıdan bakmayı kabul eden danışanların yeni bilgilere erişmek suretiyle bilişsel şemalarını genişletmesi hedeflenmiştir. Kriz durumları karşısında danışanların bilişsel şemalarını nasıl pozitif yönde farklılaştırabileceği ortaya konularak, onların kriz durumlarıyla başa çıkmalarına katkı sağlamayı hedeflemektedir.

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

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Bilişsel şemalar
Travmatik krizler • Gelişimsel krizler • Kriz danışmanlığı

A b s t r a c t

The purpose of this article is to propose an approach that uses new therapeutic cognitive schemas to expand the existing cognitive schemas of the client who encounter crisis situations in spiritual counseling and care. With this proposed approach, the client can change his/her perspective as he/she evaluates life events through broader schemas such as the God schema, fate schema, parent schema, death schema, and so on. This can help him/her realize that he/she encounters situations he/she interprets as crises not by coincidence, but as part of transcendent/divine plan. In this context, the article aims to provide cognitive schemas derived from modern psychology, psychology of religion, and Islamic psychology theories that will help clients facing (a) traumatic crises such as (i) natural disasters, (ii) financial losses, (iii) illness and disability, (iv) divorce and (v) death, and (b) developmental crises, such as (i) marriage, (ii) having children, and (iii) retirement, to develop their existing cognitive schemas. McIntosh emphasized that schemas have two main functions: to speed up cognitive processing and to facilitate meaning-making by integrating with other schemas. Clients facing crisis situations try to make sense of what they experience, but when they cannot find meaning, they evaluate the situation with their existing cognitive schemas. A well-constructed cognitive schema is intended to provide the client with shortcuts and methods when encountering problems. For example, a client with a schema of life after death may find it easier to cope with loss by thinking that they will reunite with what they have lost in a better way. However, if the existing schemas of the client become dysfunctional during crises, events cannot be made sense of, and coping cannot be achieved. Another reason for this situation is that clients are resistant to changing their schemas that contain stereotypes and prejudices. In summary, while existing cognitive schemas can enable the assimilation of new experiences in some cases, in other cases, they can hinder the client's ability to accurately grasp new developments. Therefore, in this article, cognitive-religious schemas that will expand the existing mental schemas of clients and ensure positive coping processes have been developed. Consequently, the article aims for clients who accept to view life from a different perspective to expand their cognitive schemas by accessing new information. By demonstrating how clients can positively differentiate their cognitive schemas in the face of crisis situations, it aims to help them cope with crises.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Cognitive schemas
Traumatic crises • Developmental crises • Crisis counseling

Giriş

İnsanın doğduğu andan itibaren öğrenmenin başlamasıyla bilgilerin kodlandığı dinamik yapılara şema adı verilmektedir. Şemalara kavram ve nesnelere kodlandığı gibi soyut düşünceler ve değer yargıları da yerleştirilmektedir. Kriz durumlarında bu şemalar, danışan için gerekli bilgiyi çağırarak durumun üstesinden gelinmesini sağlamaktadır. Örneğin, sınav şemasını öğrendiklerini denemek ve bir sonraki aşamaya geçmek için bir basamak olarak gören danışanlar olduğu gibi, bunu bir cezalandırma yöntemi ve mahrumiyet olarak düşünen danışanlar da bulunmaktadır. Bir bakımdan zihinsel haritalar olan bilişsel şemalarla, geçmiş ve bugün yorumlanarak gelecek, inanç ve değerlerle yeniden şekillendirilmektedir.

Danışanın sahip olduğu şemaya göre olayları yorumlaması farklılık göstermektedir. Kalıp ve önyargılar içeren şemalarını değiştirmeye dirençli olan kişilerin kriz durumlarında ruh sağlıklarının olumsuz etkilendiği görülmektedir. Yaşamın erken döneminden itibaren oluşan şemalar yaşanan kriz durumları karşısında işlevsiz ve yetersiz kalabilmektedir. Hayata farklı bir açıdan bakmayı kabul eden danışanların yeni bilgilere erişmek suretiyle bilişsel şemalarını genişlettikleri tespit edilmiştir (Arı, 2021: 1824). Gelişen bilişsel şemalarla danışanlar olaylara farklı yorumlar getirebilmekte ve kriz durumlarıyla başa çıkabilmektedir.

Maneviyat temelli kriz durumlarıyla başa çıkma alanında yapılan çalışmaların sayısındaki artışla birlikte uygulanabilecek yöntem ve metotların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmayla manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetinde uygulanabilecek pratik yöntem ve metotlara katkı sağlanması hedeflenmektedir. Bu çerçevede bu makalenin konusu danışanların karşılaştığı kriz durumlarında sahip oldukları şemaları genişletmek suretiyle terapötik etkinin oluşturulması olarak belirlenmiştir. Literatür taraması (Gall vd., 1996) yoluyla derleme niteliğindeki bu çalışmanın amacı kriz durumlarında danışanların bilişsel şemalarını genişleterek oluşturulacak metotla terapötik etki sağlanmasıdır. Bu metot modern psikoloji, din psikoloji ve İslam psikolojisi kuramlarını temel alarak yapılandırılmış yeni şemalarla mevcut bilişsel şemaların genişletilmesiyle oluşturulmuştur.

a. Bilişsel Şemalar

Şema kavramı yapı, küme, taslak, çerçeve anlamına gelirken bilişsel kuram çerçevesinde bireyin kendisi ve çevresiyle kurduğu ilişkilerde işlevsel ya da işlevsel olmayan örgütlü bilişsel yapılar olarak tanımlan-

maktadır. Bu bilişsel örüntülerle bireyin çevresindeki uyarıcılar bazı koşullara göre düzenlenerek örgütlenmek suretiyle anlamlı bir bütün haline getirilmektedir. Şemalar, yaşantılarımızla oluşan ve değişmeye oldukça dirençli bir durumun veya sorunun ne olarak tanımlandığı, nasıl oluştuğu, nasıl devam edeceği ve değişip değişmeyeceğine dair zihinsel yapıyı ilgilendiren programlar olarak tanımlanmaktadır. Bireyin davranışlarını, duygularını, nasıl düşüneceğini ve ilişkilerini etkilemektedir (Arı, 2021: 1824).

Bartlett (1932) tarafından ilk defa 'schemata' olarak kullanılan şema terimi, kişinin dünyayı anlaması ve algılaması olarak ifade edilmektedir. Erikson (1950), gelişim evrelerinin görevlerinin başarılı bir şekilde yerine getirilmesiyle uyumlu bir şema (*adaptive schema*) oluştuğunu, gelişim evrelerinin başarısız sonuçlanmasının ise uyumsuz (hatalı) şemalara sebep olduğunu belirtmektedir (Anayurt, 2017). Piaget, şemaları bireylerin objeler veya soyut durumlarla ilgili gözlem ve yaşantı yoluyla öğrenilmiş kalıp, yargılar, inançlar ya da düşünceler olarak tanımlamaktadır (Wadsworth, 2015).

Arı (2016), şemaları bir işlem yapmak için hazırlanmış bilgisayar programına benzetmektedir. Matematik probleminin çözülmesi, bisiklete binmek, yemek yapmak davranışsal şemalara örnek olarak gösterilebilmektedir. Bununla beraber, şemalar dinamik ve değişkendir. Yeni deneyimler, yaşantılar ve bilgilerle var olan şemalar yeniden düzenlenerek örgütlenebilmektedir. Yeni öğrenmeyle gelen deneyim, mevcut olan uygun şemaya eklenerek gelişim sürdürülmektedir. İhtiyaç duyulduğunda yeni bilginin kullanılması sürecine özümleme (dengelenme) süreci denilmektedir. Davranışsal şemaların yanı sıra birey, düşünce biçimi, çevre ve olayları yorumlama şekli, hayata bakış açısı, yaklaşım tarzı gibi soyut durumlarla ilgili düşünsel şemalara da sahip olmaktadır.

Yaşamın erken dönemlerinde gelişen bilişsel şemalar, bireyin sosyal ilişkilerle ilgili bilişsel örüntülerinin temelini oluşturmaktadır (Beck, 2010: 39). Ancak bireydeki mevcut şemaların yaşamın ilerleyen dönemlerinde çevresiyle kurduğu ilişkide işlevsiz kalması durumunda psikolojik sorunlar oluşabilmektedir (Arı, 2021: 1825). Young ve diğerlerine göre (2001) uyumsuz şemalar kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik anıları, duyguları, bilişleri ve beden duyularını içermektedir. Erken çocukluk döneminde gelişen şemalar aile ortamı ve yakın çevre ilişkilerine göre şekillenmektedir. Bu şartlarda yararlı ve uyumlu olarak işlevsellik sağlamaktadır. Ancak yaşamın ilerleyen dönemlerinde katı ve değişime dirençli olduğu için çevre ve yaşam şartlarıyla işlevselliğini kaybetmektedir. Bunun sonucunda bu şemalar uyum bozucu olabilmektedir (Soygüt &

Demir, 2014: 109-115; Young vd., 2003).

Bowlby'nin (1969) bağlanma kuramına göre, erken dönemde bakım verenle oluşturulan ilişkiye göre gelecekteki ilişkiler şekillenmektedir. Bu şemaların uyumsuz olmasına, çocukluk döneminde kabul görme, güvende olma, bakım görme ihtiyaçlarının engellenmesi veya abartılmış derecede doyurulması neden olmaktadır (Young vd., 2003). Bireyin erken dönem şemalarının uyumluluğu nispetinde birey değişen çevre veya koşullara uyum sağlamaktadır. Schmidh vd. (1995) çocuğun bebeklikten itibaren ebeveyn veya ona bakım vereniyile kurduğu olumsuz ilişki sonucunda işlevsel olmayan şemalar oluşturabildiğini belirtmektedir. Erken çocukluk döneminde maruz kalınan olumsuz uyarıcılar ve yaşantılarla temellendirilmiş şemalar başlangıçta sorun teşkil etmese de ilerleyen dönemlerde benzer bir olumsuz yaşantı ile aktif hale gelmekte (Beck, 2010: 39) ancak bu yeni koşullarda işlevsel olmadığı için çeşitli sorunlara neden olmaktadır (Sağ, 2016; Young, 1990). Stres içeren durumlar, kişinin nasıl tepki vereceğini belirlemektedir. Mevcut şemaların bilgileri düzenlemek ve yeni karşılaşılan olayları anlamaya yardımcı olacak bakış açısı kazandırmak gibi işlevselliği de bulunmaktadır (Suzuki, 1987). Özet olarak mevcut bilişsel şemalar bazı durumlarda yeni tecrübelerin özümsemesini sağlayabilirken bazı durumlarda yeni gelişmelerin doğru şekilde kavranmasını engelleyebilmektedir.

Doğru oluşturulmuş bir bilişsel şemanın bireyin problemle karşılaşması durumunda bireye kestirme metot ve yollar sunması hedeflenmektedir. Örneğin bu dünyadan sonra başka bir hayatın olduğuna inanan kimse bir sorunla karşılaştığında inanmayan kimseye göre yaşadığı olayın üstesinden daha kolay gelecektir. McIntosh (1995) dini bilişsel bir şema olarak kabul ederek inançların bireyin dünyasında nasıl işlev gördüğünü açıklamıştır. Ona göre şemaların bilişsel işlemi hızlandırmak ve diğer şemalarla bütünleşmek suretiyle anlamlandırmayı (*assimilation*) kolaylaştırmak olmak üzere iki fonksiyonu bulunmaktadır. Kriz durumlarında bilişsel şema olarak dinî şemaların başa çıkma sürecini olumlu geçirmesini sağlayan etkili bir yöntem olduğu kaydedilmiştir.

Bireylerin dine veya Tanrı'ya ait kendine özgü şemaları bulunmaktadır (Paloutzian, 1996: 190). Kriz durumlarında bireyler yaşadıkları olayla ilgili anlam arayışına girmekte ve din, hayatın anlamına dair bakış açısıyla bireye katkıda bulunmaktadır (Pargament, 1997: 54; Pargament vd., 1992: 504-513). Bununla birlikte sorgulanmadan kabul edilmiş dinî şemaların travmatik olaylarla yeniden süzgeçten geçirildiği görülmektedir. Bu ve benzeri durumlarda manevi danışmanlık ve rehberlik Tanrı şeması, kader şeması, ahiret şeması gibi kavramların gözden geçirilerek

doğru bir şekilde oluşturulmasına katkıda bulunmaktadır. Örneğin kader şeması doğru bir şekilde anlamlandırılmışsa birey karşılaştığı kriz durumunu daha sağduyulu ve iyimser karşılayabilmekte ve bütünsel ilişki içerisinde değerlendirebilmektedir (Ayten, 2018: 51-52). Şema oluşturma ve devam ettirme yetkinliği olmayan bireylerin dinî musiki, toplu ibadetler gibi destekleyici sosyal ve duygusal etkinliklerle kriz durumlarıyla başa çıkmalarının sağlandığı ortaya koyulmuştur (Koenig, 1995).

b. Travmatik Krizler

Kontrol edilemeyen, beklenmedik dışsal stres kaynakları veya durumlar tarafından yaşama dâhil olan olaylar travmatik (durumsal) krizler olarak tanımlanmaktadır. Bu olaylar sonrasında travma gelişebildiği için bu isimle adlandırılmaktadır. Bir yakının kaybı, vücut bütünlüğünün bozulması, doğal afetler bu tür krizlere örnek verilebilmektedir (James & Gilliland, 2012: 8). Lee ve Young (2001) travmatik krizlerin altı farklı olgudan oluştuğunu belirtmektedir. Bunlar ölümcül hastalık veya kazalar, ani/beklenmedik şiddete maruz kalarak ölüm, ölüm tehlikesine maruz kalma ve yaralanma, uzun süreli hastalık, doğal afetler ve savaş durumu ile iş kazaları olarak sınıflandırılmaktadır. Tüm bu durumların kriz olarak değerlendirilmesi bireysel olarak değişkenlik göstermektedir (Baker & Doğan, 2016: 7). Bu makalede doğal felaketler, maddi kayıplar, hastalık-sakatlık, boşanma ve ölüm durumları travmatik krizler olarak incelenecektir.

b.a. Doğal Felaketler

Kriz durumlarıyla başa çıkmada danışan yaşadıklarını anlamlandırmak suretiyle sorunu çözüme ulaştırmaya çalışmakta ancak anlam veremediği durumlarda mevcut bilişsel şemalarıyla durumu değerlendirmektedir. Pargement'e (1998) göre bilişsel boyutta anlam verme çabasıyla doğal felaketler Allah'ın cezalandırması olarak yorumlanabilmektedir (1998: 710-724). Depremzedeler hakkında yapılan çalışmalarda bu teoriyi destekler nitelikte depremin kendilerine bir ceza olarak verildiği yönünde yanıtlar alınmıştır. Bu bilişsel şemanın nedeni ahlâki çöküş, dinî emirlere riayet etmeme ve dünyevileşme olarak gösterilmektedir (Kula, 2002: 234-255). Bu yorumlama sadece dinin oluşturduğu bilişsel şema olmayıp aile çocuk ilişkilerinde korku-ceza merkezli eğitimin olmasından da kaynaklanabilmektedir (Cüceloğlu, 1999: 144-145).

Bahsi geçen hususların Kur'an-ı Kerim'de cezalandırılmaya maruz kalan toplumların özellikleri olduğu görülmektedir. Dinî emir ve yasaklara itaat etmeme (Ankebut 29/14; Hûd 11/29) veya toplumsal yoz-

laşma (İbrahim 14/15; Şuarâ 26/136) nedeniyle bu durumla karşılaştıkları belirtilmiştir. Tabiat, varlık mertebelerinde en üst konumla olan insana göre şekil almaktadır. Tarihte cezalandırmaya maruz kalmış toplumlarda bu kanun görülmektedir. Tabiatın dengesi bozmanın yanında toplumun dengesinin de bozulmasının doğal felaketlere zemin hazırladığı söylenebilmektedir. Ahlâk ve toplumsal iyilik için çalışan toplumların çökmeyeceği (Ertuğrul, 2017), kendisini ve çevresini düzeltenleri iyiliklerin beklediği (Enbiya 21,105) bildirilmektedir. İyilik kavramına bir üst basamaktan bakıldığında ise var olanda iyilik olduğu, kötülüğün yokluk olduğu görülebilmektedir (İbn Sina, 2017: 110). Nitekim Kur'an-ı Kerim'de de (Bakara, 2/216; Nisa, 4/19) vâkî olan kötü olarak görünen olayların içerisinde dahi iyilik bulunduğu bildirilmektedir. Mutahhari (2014) yetenekleri kemale erişmesine sebep olan durumların kötülük olarak sayıldığını vurgulamaktadır (2014: 141). Kötülüklerin iyileri neden etkilediği incelendiğinde toplumun ortak bir yazgıya sahip olması görülmektedir. Toplumdaki kötülükleri engellemede herkesin sorumlu olduğu kabul edilmektedir.

Tanrı tasavvuru şeması olarak durum incelendiğinde cezalandırıcı Tanrı tasavvuru şemasına sahip danışanların doğal felaketleri cezalandırmanın bir sonucu olarak gördüğü bilinmektedir. Yaşanan kriz durumlarının Allah'ın zulmetmesiyle ilgili olmadığını gösteren ayette (Ali-imran 3/117) insanların kendilerine zulmettikleri belirtilmektedir. Tanrı tasavvurunda Cemâlî ve Celâli sıfatların bir bütün olarak kabul edildiği şemalar oluşturulduğunda bireyin yaşadığı kriz durumuyla daha iyi bir şekilde başa çıktığı kaydedilmiştir. Nitekim Allah'ın adalet anlamına gelen 'Adl' ismi, iyiye mükâfat kötüye ceza vermesi olarak anlaşılması yerine Allah'ın yaptığı fiil olarak tanımlanmaktadır. Danışan bu şemayla Celâli tecelliler olarak görülen olayların Cemâlî yönlerine ulaşabilecektir.

Her olay zaman çizgisinde kendisinden bir öncekine ve bir sonrakine bağlı olarak gerçekleşmektedir. Örnek olarak yangının sonuçlarının halı onaran birisi ile olduğu kadar cerrah doktorla ilgili olduğu görülmektedir (Mutahhari, 2014: 121). Toplumdaki olumsuzlukların bireylere etkisini Hz. Muhammed (sav) gemideki bir kimsenin kendi oturduğu yeri delmesi için diğer yolcular 'nasıl olsa kendi oturduğu yeri deliyor' diyerek engellemezse kendilerinin de aynı sona mecbur kalacaklarını bildirmektedir (Nevevi, 2014: 431-432). Toplumda iyilerin davranışlarının sonuçlarından kötüler yararlandığı gibi kötülerin davranışlarının sonuçlarından iyiler de zarar görebilmektedir. Bu konuda Kur'an'ı Kerim bu konuda toplumda çıkan her olumsuz davranışın mutsuzluğun başlangıcı olduğunu, her kendini düzeltme, iyileştirme girişiminin de Allah ile ilişkinin güzelleştirilmesi anlamına geldiğini bildirmektedir (Mutahhari,

2014: 125).

Medeniyetlerde olması beklenen erdemli davranışların yerini yalan, hırsızlık, zulüm ve toplum içerisindeki bireylerin duygusal ve bilişsel bozulmalar almaktadır. Bozulan çevre şartlarıyla mevcut bilişsel şemalar doğru çalışmayarak yanlış düşünce ve davranışları tetiklemektedir. Bir toplumun kalıcı olabilmesinin ön şartı olarak sabır, merhamet ve insanlığı iyileştirici çalışmaların yapılması şart konulmuştur. Doğal felaketler ve insan davranışları arasındaki ilişkide Elmalılı'ya göre insanların yaptığı her bir hatalı davranışın dağları oynatmasını beklememeli ancak davranışlarının hesabını vermeyeceğini düşünenlerin dağları yerinden oynatabilecek, fizik kanunlarının üzerine çıkabilecek irade ve idareye sahip Tanrı tasavvurunu kabul etmesi gerekmektedir. Meydana gelen olayların insan davranışlarıyla ilişkisinin hiç olmadığını kabul etmenin doğru olmadığı gibi tüm tabiat olaylarının bireylerin hataları nedeniyle gerçekleştiğini söylemek yanlış bir kabul olarak değerlendirilmektedir (Yazır, 2023).

Doğal felaketler bütünsel değerlendirildiğinde Tanrı'nın kudreti karşısında tutum ve davranışlarına ait şemaların yeniden oluşması kaçınılmaz olarak gerçekleşmektedir. Tıpkı fizik, kimya kanunları gibi din kanunları da kesinlik içermektedir. Depremde insanların hayatlarını kaybetmesi oradaki veya başka bir yerdeki insanların günahlarının eseri olmamakla birlikte bu olayı var eden Kudrete karşı insanın davranışlarına bir uyarı içermektedir. Bununla birlikte Tanrı'nın zulmetmediği insanların kendilerine zulmettiği hakikati de gözden kaçmamalıdır (Yazır, 2023: 166-167). Nevevî'ye göre kâinattaki olaylar sebep sonuç dairesinde var olmaktadır. Yağmurun oluşması gibi depremin oluşması da fay ve benzeri maddi sebeplere ihtiyaç duymaktadır. Bilinen fay hatları üzerine yapılan yerleşimler ise 'Deveni önce bağla daha sonra tevekkül et' (Tirmizi, Kıyamet; 60) ve "Allah, işini güzel yapanı sever" (Âli-İmrân, 3/148) doğrultusunda doğru anlaşılmamış kader şemasına sahip faaliyetler olduğu görülmektedir.

Tabiat Kur'an-ı Kerim'de Allah'ın emirlerine karşı gelmediği için 'Müslim' (teslim olan) (Ali-İmrân, 3/83) olarak geçmektedir (Çelik, 2005). Tabiat kanunları 'Sünnetullah' olarak isimlendirilir ve değişkenlik göstermemektedir. Doğal felaketlerin tedbir alma, tabiat kanunlarına uyma vb. hususlarda bilişsel şemalarla değerlendirilmesi ve cezalandırıcı olarak algılanan şemalar yerine uyarıcı olarak algılanan şemaların oluşmasıyla sağlıklı bir dinî başa çıkma davranışı gerçekleşmiş olmaktadır (Kula, 2002: 234-255). İnsanın başına gelen musibetlerin kendi yaptığı davranışların sonucunda olduğu bildirilmektedir (Şûrâ 42/30). Kur'an-ı

Kerim’de başa gelen felaketlere karşı olumsuz davranışta bulunmayan danışanların, bu olaylar aracılığıyla ruhsal gelişim yaşayacakları ve tekâmüle ulaşacakları bildirilmektedir (Yıldız, 2020: 65-97).

Doğal felaketlerde Tanrı tasavvurunun karşıtların uyumu (*coincidentia oppositorum*) olarak kabul etmek, diğer bir ifadeyle Celâl ve Cemâl yönlerini birlikte düşünmek önem arz etmektedir. Tanrı’nın ‘Nur’u algılanamayacak kadar güçlüdür ve algılanabilmek için maddi varlıklarla kırılması gerekmektedir. Bu ‘Nur’un bilinebilmesi için birbiriyle çelişen biçim ve renkler içinde göstermesi gerekmektedir (Schimmel, 2001: 212). Tanrı tasavvuru şemasını bu şekilde oluşturan danışan Tanrı’nın gazabının da rahmetinin bir tecellisi olduğunu fark edebilecektir. Yaşanılan kriz durumlarının zahmet ve ceza olmadığı aksine danışanların manevi gelişimleri için gerekli olduğunu kavrayabilecektir. Bu durum acı bir ilacın hastayı iyileştirmesine benzetilebilmektedir. Olayların dış görünüşlerinin ardındaki güzellikleri görebilmenin önemini şu mısralar ifade etmektedir.

“Nice düşmanlıklar dostluktu, Nice yıkımlar, yenilemeydi

Çünkü Allah, rahmetini gazabında, gazabını da rahmetinde gizler.
Yaratılmış her şey, bu iki yüzü sergiler:

Kasırga Ad kavmine öldürücü bir afet kesildiği halde Süleyman’a karşı bir hamala döndü.” (Schimmel, 2001: 213).

b.b. Maddi Kayıplar

Günümüzde bireyselleşme ve tüketim kültürünün artmasıyla maddi kayıplar ekonomik gelişmelerin paralelinde kriz olarak değerlendirilebilmektedir. İhtiyaç halinde olan kimseler için ‘figâru’z-zahr’ kelimesinden gelen fakir kelimesi kullanılmakta ve omurgası kırılan (Kasapoğlu, 2014) anlamına gelmektedir (Fâtır, 35/15). Fakir kelimesi Kur’an-ı Kerim’de ihtiyaç duyduğu şeylere sahip olmayanlar için kullanılırken (Bakara, 2/273), Allah’a karşı fakir olma haline de vurgu yapılmaktadır. Allah’a karşı fakir olma yaşamda tüm varlığa rağmen O’na olan muhtaçlığın farkında olma hali olarak tanımlanmaktadır. Hz. Muhammed (sav) bu konuda ‘Allah’ım beni sana olan fakirliğimle zengin kıl’ şeklinde dua ederek, danışanların maddi boyutla ilgili şemasının olması gerektiği seviyeye bir örnek göstermektedir (İsfehânî, 2010: 383).

Allah tasavvurları kadar danışanların bu tasavvurları ne kadar taşıdığı yani ilahî ahlâkla ne kadar ahlâklandığı da önem arz etmektedir. Fenâ-bekâ teorisi olarak isimlendirilen bu teoriye göre danışan ne ölçüde Allah’ın isim ve sıfatlarını yansıtırsa o ölçüde Tanrı’yı tanımaktadır. Yani diğer bir deyişle insanın halife olarak tanıtılması sebebiyle Tanrı’yı temsil ettiği ifade edilebilir. Örnek olarak insan sahip olduğu maddi imkânları

kabul edip rıza gösterdikçe Tanrı'nın rızık veren sıfatıyla ahlâklanmış ve bu anlama gelen 'Rezzak' ismini yansıtmış olmaktadır (Kartal, 2009: 96). Tanrı'nın isim ve sıfatlarına mahal olmak o ismin gereği gibi davranmayı da beraberinde getirmektedir. Ancak insanın Tanrı'nın Zât'ı ile aynı olmayacağı hususunun unutulmaması gerekmektedir. Aksi durumda Karun kompleksi olarak adlandırılan durum ortaya çıkabilmektedir. Maddi kayıplar kadar varlık sahibi olmak da imtihan sebebi olabilmektedir. Her iki durumun da geçici olduğunun unutulmaması gerekmektedir. Kur'an-ı Kerim'de doğruluktan uzaklaşan toplumların yoksulluk ve darlık ile sınanacağı bildirilirken gerekli iyileşmeyi sağlamayan toplumların tam tersi bolluk içerisinde bir hayata kavuşturularak oyalandırıldığı bildirilmektedir (A'râf, 7/94).

Günümüzün maddi kazanç ile ilgili şemaları incelendiğinde rızık, nasip, helal kazanç kavramları yerine kolay, çok ve hızlı kazanç düşüncelerinden oluştuğu görülmektedir. İslam düşüncesinde rızık herkese ilahî bir takdir ile dağıtmıştır. Danışan rızık konusunun bir plan dâhilinde gerçekleştiğini düşündüğünde maddi boyuttaki kayıpların kazanç taraflarını fark edebilir. Cezalandırıcı Tanrı tasavvuruna sahip bireylerde bu kayıplar yapıp ettiklerinin karşılığı olarak değerlendirilebilmektedir. Merhametli Tanrı tasavvuruna sahip bireyler kayıpların yükseliş için bir basamak olacağını, Rızık veren Tanrı tasavvuruyla bu dünyada başıboş bırakılmayacağını bilişsel olarak kavrayabilir. Çalıştıklarının karşılığını vereceğini vaat eden bir Tanrı tasavvuru (Necm 53/39) danışanların gündelik işlerin planını yapmasına katkı sağlayabilir.

İslam kazanç boyutuna farklı bir düşünce yaklaşımı getirerek maddi kazanç şemasına örnek göstermektedir. Hz. Muhammed (sav) O'na yöneltilen kazancın yetmemesi sorusuna yetmeme sebebi olarak fazla kazancın helal kazanç olmamasını göstermiş, kişinin hak ettiği kadar kazanmasıyla geçim sıkıntısı yaşanmayacağı cevabını vermiştir (Çiloğlu, 2012). İlahî ahlâk ile ahlâklanmak isimlerin tecelligâhı olmak olduğu gibi, ismin zıddını insanın taşıması anlamına da gelmektedir. Bu şekilde fakirliği idrak eden danışan 'Gani' yani zengin olan Tanrı tasavvurunu içselleştirebilir. Kolaylık ve bollukla elde edilenler zamanla şurada uyuma ve kalpte boşluk hissi oluşturabilmekte ve irade gücünü kullanmaya engel olmaktadır. Dolayısıyla kalp konfor alanından çıktıkça, varlık olarak kabul ettiklerinden uzaklaştıkça ruh yükselmekte ve öze yaklaşmaktadır (Guenon, 1999: 95).

Kültürlere göre de maddi boyutla ilgili şemalar farklılık göstermektedir. Doğu kültürü kadim bilgelik ve sonsuzluk inancına sahip ol-

ması nedeniyle maddî hâkimiyete ehemmiyet vermemektedir. Bu dünyanın bir gün biteceğine olan inançları nedeniyle Batı medeniyetinin haz odaklı yaşam beklentisinin yerini manevi değerler ve erdemler almıştır (Guenon, 1999: 123). Modern yaşam maddileşmenin sonucu olarak çözümlenmiş ve parçalanmış bilimsel şemalar ve günlük hayat şemaları oluşturmuştur. Maddenin çokluk ve bölünmeden oluşmuş olması nedeniyle maddeye yaklaştıkça bölünme ve zıtlıklar o ölçüde artmaktadır. Danışanın maddeden uzaklaşması sağlandıkça saf maneviyata yaklaşarak evrensel ilkelerin bilincine ulaşması sağlanabilir (Guenon, 1999: 68). Bu konuda mutasavvıflar maddeyi Tanrı ile aralarında bir perde olarak görerek ondan uzaklaşmayı dilemişlerdir (Schimmel, 2001: 176). İslam filozofu Razi ihtiyaç fazlası olana alışıkça ondan elde edilen hazın azaldığını, aynı zamanda elde ettikten sonra kaybetmekten korkmak ve korumak için gayret göstermeye çalışmanın da yeni sıkıntılar olarak ortaya çıktığını belirtmektedir (Razi, 2018: 128).

Fowler'a göre ekonomik belirsizliklerin ve krizlerin olduğu dönemlerde danışanlar güven aracı, değerlilik ve aidiyet duygusu amacıyla inançlara ve manevi danışmanlık ve rehberlik faaliyetlerine yönelmektedir. Bu şekilde içinde mevcut şemalar gelişerek yeni bir şekil almaktadır (Ok, 2007: 221). Danışanların varlık şemaları açısından maddi kayıplar değerlendirildiğinde varlık kavramının dünyadakilerle sınırlı olduğu görülmektedir. Mevlânâ (2012)'ya göre Tanrı var olanı yokluk olarak gizlerken yok olanı var ve gösterişli göstermiştir (2012: 314). Mevlana (2012) beş duyuyla algılanan varlık âleminin bir rüyadan ibaret olduğunu, Tanrı'nın bir yansıması olarak varlığa geldiğini söylemiştir (2012: 95). Bu çerçevede danışanların maddi anlamdaki kazanç ve kayıplarının bir rüya içerisindeki kadar ehemmiyeti olduğuna dair oluşturacakları şemayla kriz durumu olarak değerlendirdikleri durumlarla başa çıkmasına katkı sağlanabilir. Nitekim 'İnsanlar uykudadır ölünce uyanacaklardır' (Gazali, 2023: 23) hadis- şerifi bu konudaki yaklaşımın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

b.c. Hastalık ve Sakatlık

Manevi danışmanlık ve rehberlikte sağlık ile Tanrı tasavvuru şeması arasındaki ilişkiye dair pek çok çalışma yapılmıştır (Bradshaw vd., 2008; Krause vd. 2015; Mahdi vd., 2015). Bu araştırmalar neticesinde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine katılan danışanların Merhametli Tanrı tasavvuru şeması oluşturduğu ve bu şemaya sahip insanların şükür duygusunun gelişerek umutlu ve sağlıklı olmalarına katkı sağladığı kaydedilmiştir. Yapılan araştırmalar insanların merhametli ve

güçlü Tanrı tasavvuru şemasına sahip olma eğilimlerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Barna, 2006; Stark, 2008). Bu şemaya sahip bireylerin şükran duygusuna ulaştığı ve bu duygunun ise sağlığı korumada ve hastalıklar başa çıkmada yardımcı olduğu bildirilmiştir (Jiang vd., 2016; Krause & Ellison, 2009; Lashani vd. 2012; Lundberg, 2010; McCullough vd., 2001; Rasmussen vd., 2009; Scioli vd., 1997; Snyder, 2002).

Watkins'e (2014) göre minnettar insanlar kriz durumlarıyla başa çıkmada daha başarılı olmaktadır. Danışanlar, kriz durumlarıyla başa çıkma becerilerini gördükçe geleceğe daha umutlu bakmaya başlayabilir. Danışan hissettiği şükran duygusuyla geçmişte Tanrı'nın yardım etmiş olduğunu kabul etmiş olmaktadır. Bu ise Tanrı'nın gelecekteki davranışları için bir yordayıcı oluşturmaktadır ve Tanrı'nın gelecekte onlara yardım etmeye devam edeceğine inançları sağlanmaktadır (Ouellette & Wood, 1998). Bu çerçevede merhametli Tanrı tasavvuru şeması ile sağlıklı olma arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Levin, 2001). Kur'an-ı Kerim'de Allah tanıtılırken geçmiş ve gelecekle ilgili merhametli, doğru yolu gösteren, hastalandığında şifa veren, hesap gününde bağışlayan özellikleri öne çıkarılarak merhametli Tanrı şeması oluşturulmaktadır (Şuara 26/80).

Aynı şekilde engellilere yönelik yapılan bir araştırmada Tanrı tasavvuru şemasını merhametli ve koruyan Tanrı olarak oluşturmanın danışanların engellik olgusuna bakışını ve tutumunu olumlu etkilediği görülmüştür (Yıldız & Ünal, 2017). Engellilere bakım verenlerin sahip olduğu şemalar 'Allah'ın mükâfatının olacağı, Allah rızasının kazanılacağı, kader ve imtihan olduğu, Allah'ın emaneti olduğu' gibi dinî ve manevî düşüncelerden oluştuğunda ise motivasyonlarının arttığı kaydedilmiştir (Karataş, 2011: 239).

Kanser hastalarıyla yapılan çalışmalarda danışan bilişsel şemasında Tanrı'yı ne kadar gerçek olarak algılıyorsa o kadar düşük anksiyete semptomları gösterdiği bulunmuştur. Buradaki dikkat çekilen nokta otomatik şemaların önemli olmasıdır. Bilinçli olarak düşünülerek ulaşılan şemadan ziyade otomatik meydana gelen şemalar sağlık konusunda daha etkili olduğu kaydedilmiştir (Bradshaw vd., 2010; Kirkpatrick & Shaver, 1992; Rowatt & Kirkpatrick, 2002). Tanrı'nın gerçek olarak algılanması güvenli bağlanma teorisini desteklemektedir (Bowlby, 1969). Yapısal düzey teorisine göre de psikolojik olarak uzak nesnelere soyut terimlerle yakın nesnelere ise somut terimlerle temsil edilmektedir (Trope & Liberman, 2010). Tanrı'yı yakın olarak algılamak O'nu somut kavramlarla ifade etmeyi gerektirecektir. Ancak burada somutlaştırırken tecsim veya pante-

izm düşünce sistemine dikkat edilmesi gerekmektedir. Yakın Tanrı tasavvuru ile içkin Tanrı tasavvuru şeması oluşturmak faydalı olabilir. Burada İslam düşüncesinin önerdiği 'şah damarından yakın' düşüncesi doğrultusunda yakınlık tasavvur edilebilir.

Hastalık, sakatlık gibi durumlar mutlak kötülük olarak düşünülmemektedir. Var olan herşey de iyilik vardır, mutlak kötülük yokluktur (Arabi, 2017: 70-78). Bu doğrultuda danışan hastalıkla ilgili mevcut şemalarını yenileyerek bu kriz durumunun getireceği gelişim fırsatlarını fark edebilecektir. Hastalık ile ilgili bir diğer yanlış bilişsel şemayı ise tek biçimcilik anlayışının tezahürü olan herkesin tam ve sağlıklı olması gerektiği düşüncesi oluşturmaktadır (Guenon, 2004: 122). Bireysel farklılıkların kabul edildiği ve kişisel gelişim araçlarının çeşitliği sağlandığında toplumsal gelişmeyi sağlayacak şemalar da güncellenebilir.

b.d. Boşanma

Günümüzde ekonomik sosyal yaşamdaki değişimler, kişisel beklentilerin artması, kadının iş hayatına katılması, sosyal açıdan boşanmanın kabul görmesi vb. nedenlerle aile yapısıyla birlikte boşanmalara ait bilişsel şemalar da değişmiştir. Boşanma durumu sonrasında yetişkinler ve çocuklar açısından olumsuz durumlar oluşabilmektedir (Amato, 2000; Amato & Keith, 1991). Boşanma ile oluşan yeni şemalar çocukların yetişkinlik yaşamını etkilemekte ve ilerleyen zamanlarda zayıf psikolojik uyum ve evlilik sorunlarına neden olabilmektedir. Ancak sağlıklı bilişsel şemalar oluşturan ailelerin boşanma sonrasında yaşama uyum sağlamada ve mutlu olma konusunda başarılı oldukları kaydedilmiştir (Amato, 1994).

Türkiye'de Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2011)'nin yaptığı bir araştırmaya göre evliliğe dair olumsuz şemaları olan yetişkinlerin ve çocukların boşanmayı bir kriz durumu olarak algılamadığı kaydedilmiştir. Dolayısıyla danışanların boşanmayı her zaman kriz durumu şemasıyla değerlendirmede kaydedilmiştir (Gladding, 2012). Ancak boşanma, yeni şemaların oluşmasını gerektiren bir dönem olarak nitelendirilebilmektedir. Boşanmanın olumsuz etkilerinin yasal boşanmadan önce başladığı bilinmektedir. Evliliği sürdürmeye dair kaygı oluşturan şemalar danışanın başarısızlık duygusunu arttırmaktadır. Bu süreçten uzun süre etkilenmek mümkün olduğu gibi güçlenerek çıkmak da sık rastlanan bir durumdur.

Yaşam olaylarının stres seviyelerinin değerlendirildiği bir çalışmada en çok kriz olarak değerlendirilen durumun eşin ölümünden sonra

boşanma olduğu kaydedilmiştir (Holmes & Rahe, 1967). Bu nedenle boşanmada manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri önem arz etmektedir (Eksi, 2001: 14). Dinî düşüncelerden kaynaklı yanlış oluşturulmuş şemaların boşanma sürecinde manevi stresi daha da arttırdığı vurgulanmaktadır (Krumrei vd., 2011). Danışanın boşanma sürecinde oluşturduğu şemalar Tanrı ile ilişkisinin bozulmasına sebebiyet verebilmektedir. Çünkü bu süreçte danışanın hissettiği sevgi ve güvenin eksilmesi Tanrı'ya olan bağlılığın da eksilmesine neden olabilmektedir (Blomquist, 1986). Danışanların olumlu manevî şemalarının bulunması durumunda boşanma süreci ile başa çıkma sağlanırken olumsuz şemalara sahip danışanların psikolojik sorunlarla karşılaştığı görülmektedir (Emery, 2013: 1055; Nathanson, 1995: 175). Boşanma sonrasında da olumlu manevi şemaları sürdüren danışanların inançlarında artış görülürken depresyon düzeylerinde azalma kaydedilmiştir (Webb, 2008).

Bu bilgiler ışığında danışanların boşanma sürecinde yaşadıkları kabul ederek boşanma süreci sonrası ortaya çıkan durumların olumlu yanlarını görmeye çalışmaları Tanrı tasavvuru şeması, din algısı şeması ve ruh sağlığı açısından önemli kabul edilmektedir. Yapılan araştırmalar dinî inanç şemalarını sağlıklı oluşturmuş bireylerde boşanma oranlarının daha az gerçekleştiğini göstermektedir. Doğru oluşturulmuş dinî şemaların eşler arasındaki ve ebeveyn çocuk arasındaki ilişkilerin daha sağlıklı kurulmasını sağladığı dolayısıyla düzenli bir aile ve toplumun oluşturulmasına katkı sağladığı söylenebilmektedir (Murken & Schowalter, 2003).

Boşanmaya dair yanlış oluşturulan şemaların başında bu durumun Tanrı'nın cezalandırması olarak görülmesi veya aksine boşanma üzerinde Tanrı'nın hiçbir etkisinin olmadığı gelmektedir. Bunlara ek olarak toplumda var olan şemalarla çatışan danışan Tanrı'ya karşı olumsuz bir tasavvur geliştirebilmektedir (Krumrei vd., 2011). Çocuk açısından boşanma durumunda iki boyut söz konusu olmaktadır. Bunlardan biri anne-babasına ulaşabilmek ile ilgili olurken bir diğeri ekonomik faktörler oluşturmaktadır. Burada güvenli aile şemasının ve maddi destekle ilgili konuların yeniden oluşturulması gerekmektedir (Hopper, 2001; Öngider, 2013).

Danışanların manevi danışmanlık ve rehberlik hizmeti kapsamında boşanma sürecinde aşamalı bir yöntem izlemesi tavsiye edilmektedir. İlk aşamasında boşanmadan vazgeçirecek şartların sağlanması beklenmektedir. Bu sürenin ailede sevgi ve şefkat şemalarını yeniden oluşturması sağlanabilir. Yine de karar değişmemişse bu süre yeni duruma ruhsal açıdan hazırlık sağlamak suretiyle bir geçiş oluşturmaktadır. Boşanma sonrasında danışandan beklenen iyilik ilkesine uygun düşünce ve

davranışlarda bulunmasıdır. Kur'an-ı Kerim boşanan eşlerin birbirlerine karşı yeni şemalar oluşturarak maddi ve manevi desteği sürdürmeleri gerektiğini vurgulamaktadır (Kasapoğlu, 2005).

Bu süreçteki öfke, korku ve yaralanma duygularını yenmek için dinî pratiklerle meşgul olmak, suçluluk duygusunu azaltarak bütünlük hissini yeniden kazanmak hedeflenebilir. Manevi arınma ve yalıtılmışlık hissinden uzaklaşmak için Aşkın güce bağlanma olumlu dinî başa çıkma yöntemlerindedir. Boşanma sonrasında meydana gelen öfke, korku, yaralanma duygularını Topçu (2013: 128) manevi arınma olarak tarif ederek, Tanrı'yla bütünlük hissini kazanılmasına basamak olduğunu belirtmektedir. Danışan bu kırılmayla Tanrı tasavvuru şemasını Aşkın güç olarak inşa edebilmektedir. Mutasavvıflara göre en çok yıkık kalplere sahip olanlar Aşkın Tanrı tasavvuruna ulaşabilmektedir (Schimmel, 2001: 206).

b.e. Ölüm

Arapça 'dehr' kelimesiyle ifade edilen ölüm Arap kültüründe bir varlık olarak kabul edilmiştir (Casiye 45/24). Bu düşünce şemasına göre insanın hayatının sonuna gelmesi dehrin etkisinde gerçekleşmektedir. İslam düşüncesi açısından ölüm bir son olarak kabul edilmemektedir. Ölüm durumunu tanımlama ölüm olgusu ve sonrasında meydana gelen olaylardan kaynaklanmaktadır. Ölüm sonrası hayat şemasına sahip olanların bu süreci daha iyi anlamlandırabildiği ve başa çıktığı görülmektedir (Izutsu, 2012: 102-108). Heidegger 'Herkes kendi ölümünü ölür' diyerek ölümün öznel boyutuna dikkat çekmektedir. Kişiden kişiye değişen bir durum olması nedeniyle ölümün tanımını yapmak zorlaşmaktadır (Göka, 2010: 19). Ancak ölüm da hayat kadar anlamlıdır (Egemen, 1963: 34).

Modern psikoloji ölümün anlam şemasına dair kuramlar ortaya atmıştır. Freud'a göre hayatta kalmak için her an ölüme hazırlıklı olmak gerekmektedir (2023). Ölümü saplantılı olarak düşünmek ise ruh sağlığı için olumsuz bir durum oluşturabilmektedir (Göka, 2010: 41). Ölümünden sonra hayat düşüncesi Yalom'a göre benlikte amaçlılık duygusu oluşturarak hayatın anlamını arttırmaktadır (Yalom, 2008: 44).

Varlık şemasında Guenon'un da belirttiği gibi var olmak için görülebilen ve dokunulabilen olma beklentisi bulunmaktadır. Hatta bu düşünce dünya sonrasındaki hayata taşınılarak zaman, mekân ve cismânîlikle (*corporeite*) düşünülmektedir (Guenon, 1999: 127). Varlığın amacı hayatın zevkleri odaklı yaşamak olması yerine ruhun gelişimi için bir imkân olarak şematize edilirse ölüm sonrası Tanrı'yla buluşmaya bir

hazırlık yapılmış olabilir. Bu buluşma için ölümle beden perdesinin kalkması ve ruhun hazır olması gerekmektedir (Guenon, 1999: 25). Ölümle birlikte ruh, bedeni terk ederek enerjinin ikinci aşaması olan psişik enerjiye geçmektedir (Kübler-Ross, 1994: 89).

İslam filozoflarından Kindî'ye göre ölüm yaşamın tamamlayıcısıdır (2016: 95). Farabî'ye göre en büyük mutluluk tekâmülünü gerçekleştirmiş nefsin ölümsüzlüğe kavuşmasıdır (Kaya, 2002: 90-95). İbn Miskeveyh ölümü ruhun aletlerini kullanmayı bırakması olarak nitelendirmiştir. Ruh bedenden ayrılınca kendine has olan hayatını sürdürmeye devam etmektedir. Bu süreçte ruh, tabiatın kirlerinden ve zorluklarından arınmış, tam mutluluğa ulaşmıştır (1983: 186-187). İbn Sînâ'ya (1959) göre ölümle birlikte insan tamamlanmaktadır. Gazalî'ye göre ise ölümle birlikte varlıkların perdesi kalkmakta ve ruh gerçek dünyaya uyanmaktadır (2015: 10). Mevlana'ya (2017) göre ölümle ruh gerçek kaynağına dönmekte ve asıl mutluluğa bu şekilde ulaşmaktadır.

Kur'an-ı Kerim'de her nefsin ölümü tadacağı (Enbiya 21/34), insanların ilk ölümden sonra başka bir ölüm tatmayacağı (Saffat 37/59) ve ölümün tatmakla ifade edilen, lezzet içeren deneyim olduğu bildirilmektedir. İnsanın varoluşsal görevi olan ruhsal gelişim ölümle birlikte sona ermemekte sonraki yaşamda da devam etmektedir. Ölüm duygusu aynı zamanda yaşamda danışanı aktif tutacak bilinçlilik düzeyini sağlamaktadır.

Ölüm sonrası yaşamla ilgili oluşturulmuş cezalandırma şemaları bireylerde kaygı ve korku oluştururken, ölüm sonrası yaşama dair oluşturulmuş mükâfat ve başarı şemaları kaygı ve umutsuzluğu azaltmaktadır. Ölümü düşünme ve ölüm rabitaları gibi meditatif uygulamaların kişilerin ölüm kaygısını azalttığı kaydedilmiştir (Yıldız, 2006: 47). Hz. Muhammed'in (sav) "Ölmeden önce ölüünüz" tavsiyesi (el-Acluni, 2019: 29) de bu doğrultuda danışanların yaşam kalitesini arttıracak mahiyettedir. Ölümden sonraki hayata dair oluşturulmuş şemalarda sonsuzluk algısı olumsuz duygular oluşturabilmektedir. Schumacher'e göre varlık düzeyi yükseldikçe zaman algısı, geçmiş ve gelecek zamandan oluşan algıdan çıkılarak ebedi şimdije ulaşmaktadır (2018: 50-51). Bu düşünceyle sonsuzluk kavramının getirdiği kaygıdan uzaklaşılabilir.

Yapılan araştırmalara göre ölüm sonrası yaşam şemasını sağlıklı oluşturmuş danışanlar ölüm korkusundan uzaklaştığı gibi kaybettiği yakınının yokluğa gitmediğini düşünerek rahatlamaktadır (Hökelekli, 2008: 154). Ebeveyn kaybı yaşamış kız öğrencilerle yapılan bir çalışmada Tanrı tasavvuru şemasını yakın, koruyan, gözeten ve rahatlatıcı Tanrı olarak

oluşturan danışanlarda sığınma ve yardım kaynağı olduğunu kaydetmiştir. Araştırmaya katılan kız öğrenciler ebeveyn kaybını ceza olarak görmediği için mevcut şemalarla kriz durumunun üzerinden gelebilmiştir (Göcen & Genç, 2019: 313-349). Ölümden sonraki yaşamda adalet şemasına sahip olanların yaşam boyunca uğradıkları haksızlıkların hesabının sorulacağı inancıyla teskin oldukları bildirilmektedir (Baynal, 2018).

c. Gelişimsel Krizler

İç ve dış nedenli değişikliklerin bir sonucu olarak ortaya çıkan gelişimsel krizler, yaşamda meydana gelen yoğun ve hızlı değişimlerin olduğu evreler olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte uyum ve dengenin yeniden kazanılmasına kadar geçen süre kriz olarak değerlendirilebilmektedir (Palabıyıkoglu, 1996). Gelişimsel krizler kuramının temelini Erikson'un sekiz aşamalı psikososyal gelişim süreci oluşturmaktadır. Her biri çözülmesi gereken bir çatışmayı barındıran aşamalar Erikson'a (1950) göre gelişimin normal bir parçası olarak kabul edilmektedir. Ancak bu aşamaların sağlıklı bir biçimde geçirilemediği zamanlarda gelişimin bir parçası olan bu durum soruna dönüşebilmektedir. Bu makalede danışanın yaşamlarında dönüm noktaları olan evlenme, çocuk sahibi olma ve emeklilik dönemleri gelişimsel kriz durumları olarak incelenecektir.

c.a. Evlenme

Yaşamda değişimin hızlı ve yoğun olarak yaşandığı kriz durumlarının başında evlilik gelmektedir. Değişen günlük rutinlerin dışında danışanların inanç tutumları da değişebilmektedir. Fowler inancı kişi, kurum, olaylar ve ilişkilerle etkileşimli dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla inanca dair danışanın sahip olduğu şemalar evlilikle birlikte gözden geçirilerek yeni duruma uygun olmayanlar değiştirilmekte veya yeni bir bakış açısıyla değerlendirilerek yeniden oluşturulmaktadır (1981: 178).

Evliliği oluşturan düşünce yapısı danışanların Tanrı tasavvuru şemaları etkileyebildiği gibi, Tanrı tasavvuru şemalarının evlilik şemasını da belirlediği görülebilmektedir. Örnek olarak Tanrı tasavvuru şeması merhametli olan danışanların evlilik ilişkilerinde bu şemaya uygun davranışlar gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı şekilde cezalandırıcı Tanrı tasavvuru şemasına sahip olan bireylerin eşleriyle kurduğu ilişkinin temelinde cezalandırıcı öğelerden oluşan şemaların var olduğu görülmektedir. Danışanların sahip olduğu anima ve animus şemaları da evliliği etkileyen unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir (Jung, 2009a: 191). Kadının sahip olduğu animusu kriz durumlarında doğru kullanabilmesiyle girişkenlik, cesaret, objektiflik ve ruhsal bilgelik gibi özellikleri artacaktır.

Bu özellikler ise savaş yılları gibi zor zamanlarda toplum için oldukça önemli kazanımlar sağlamaktadır. Ancak kadının bu şemalarını gündelik yaşamda kullanması eşin animusuyla karşılıklı uyarıma neden olarak duygusal düzey seviyesini düşürmektedir. Kadının sahip olduğu animus şemasının kendi 'kutsal' değerlerini sorgulayabilecek nesnellığe ulaşması durumunda gerçek cesaret, ruh derinliği ve içselleştirmeyi sağlayabilir (Jung, 2009b: 194-195).

Allah ve din ile ilgili şemalarında çelişki olan danışanların evliliklerinde kendilerini mutsuz hissettikleri kaydedilmiştir (Almas, 2010). Kernberg (2005) evlilik şemalarının gelişmesinde üç düzeyden bahsetmektedir. Bunlar; cinsel, nesnel-ilişkisel ve ego ideal düzeyleri olarak adlandırılmaktadır. Ego idealinin olgun yönlerinin sevilen ötekine yansıtılmasıyla içsel değer sistemi somutlaştırılmaktadır. Bu şekilde ideal ötekine dönüştürülen değerlerle aşkınlık deneyiminin bir parçası yaşanmış olmaktadır. Burada zihinde Tanrı'ya duyulan özlem dışsal gerçeklik tarafından karşılanmaya çalışılmaktadır. Aşkla, gerçek özlem olan aşkınlık giderilmeye çalışılmaktadır. Mevlana'ya göre de Tanrı'nın Aşkınlığını gerçek anlamda anlamanın yolu aşktan geçmektedir (2017: 110).

c.b. Çocuk Sahibi Olma

Çocuk sahibi olmak sevginin cisimleşmiş hali olarak tanımlanmaktadır (Lacan, 2014: 4). Günümüzde çocuk sahibi olma şemaları rasyonalizm düşüncesi altında oluşturulmaktadır. Ebeveynlerin sahip olduğu şemalar gelecek planları, alınması gereken tedbirler ve uygulanan kurallar açısından geçmiş yıllara göre büyük farklılıklar göstermektedir. Dolayısıyla hediye olarak düşünülen bu durum krize dönüşebilmektedir. Hâl-buki Kur'an'ı Kerim'de çocukların bir imtihan sebebi (Tegâbün 14/18) olabileceği bildirilerek anne-babaların bu doğrultuda şemalar oluşturmalarını sağlamak amaçlanmaktadır. Çocuklarını kendi hâkimiyetinde kalmasını sağlamak isteyen anne-babaların zamanla pasif deist bir tutum sergiledikleri görülmektedir (Yıldız, 2021: 237-266). Anne-babaların sahip olması gereken bilişsel şemaya şu dizelerle örnek verilebilir;

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,
Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları.
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değiller (Cibran, 2019: 19).

Bu düşünce şemasına ulaşmış anne-baba çocuğuyla sağlıklı bir bağ oluşturmak suretiyle onunla dünyadan sonraki yaşama doğru bir yolculuk yaptığını düşünerek kriz durumlarını aşabilecektir. Bu şekilde çocu-

ğün sadece bu dünyada değil sonsuz bir yaşamda var olduğunu hatırlayabilir.

Anne-babanın sahip olması gereken en önemli şema örnek bir ahlâk temsil etmesi gerektiğidir (Cibran, 2019: 19). Ailenin dinî ve ahlâkî değerlerinin tüketildiği günümüzde (Fowler & Nipkow & Schweitzer, 1992: 11-12) bireysel dindarlıkla kurumsal dindarlık arasında farklar oluşmaktadır. Kültürlerde oluşan ve sürdürülen anlam zeminin parçalanması nedeniyle kurumsal dinlerin dışında inançlı olma eğilimi artmıştır. Anlam arayışı ve ortak değerler arayışı unutmama, umursamama, kaçma ve bireyselleşme olarak ortaya çıkmaktadır (Fowler vd.,1992: 51). Bunun dışında enerji, reiki gibi spirüel diğer konulara artan ilgi dikkat çekmektedir. Bu gibi durumlar karşısında anne-babanın en temel görevi erken çocukluk döneminde ahlâk şeması için doğru örnek olmak olduğu söylenebilir.

Anne-babanın çocukta dikkat etmesi gereken bir diğer şema Allah tasavvuru şemasıdır. Bu şemanın sağlıklı oluşması için çocuğa Allah'ı anlatırken cezalandırıcı ve korkulması gereken değil, sevgi ve saygı duyulması gereken bir güç olarak anlatılması önem arz etmektedir. Kişilik gelişimi kuramına göre çocukta Allah tasavvuru'nun ilk oluştuğu ilişki anıyla olan ilişkisidir (Winnicott, 1965: 83-93). Çocuğun ihtiyaçları karşılandıkça kişiliği içsel ve dışsal ayrık yapıları birleştirmek suretiyle gelişmektedir. Bu ihtiyaçların başında kucaklanma davranışı gelmektedir. Erken dönemde karşılanmayan kucaklanma davranışı bireysel dönemde bilgiler, ilişkiler ve anılar arasında boşluk duygusu ve sebebi bilinmeyen kaygılar olarak hissedilmektedir (Winnicott, 1965: 15-25). Bu boşluk duygusu aşırı yeme, aşırı konuşma, aşırı çalışma ya da bağımlılıklarla doldurulmaya çalışılmaktadır. Bu boşluk duygusu aynı zamanda cezalandırıcı Tanrı tasavvuru şemasının da nedenini oluşturmaktadır. Çünkü cezalandırıcı Tanrı tasavvuru şemasının otoritesiyle bu boşluk duygusu doldurulmaya çalışılmaktadır. Bu kucaklamanın rahatsız edici şekilde olması ise cilt ve solunum problemlerine sebep olabilmektedir (Kısa, 2013: 215).

Annenin eşduyumu yeteneğiyle bebeğin ihtiyacını fark ettiği dönemin bitmesiyle bebek yaşamın zorluklarıyla baş başa kalmaktadır. Dış dünya bilincinin oluşmaya başlamasıyla çocukta öznel Tanrı tasavvuru gelişmektedir. Kendisini kucaklayan anne şeması burada Tanrı tasavvuruna yansıtılarak gelişme sağlanmaktadır. Danışan, çocukluk döneminde oluşan zor zamanlarında yardımına koşan ve koruyan Tanrı tasavvuruyla yaşamdaki güçlüklerde başarılı olabilmektedir. Aynalama olarak gerçekleşen bu süreçte bebek kendisini annenin gözünden sevilen bir varlık

olarak görmektedir. Bebek, kusurlu bir aynalama tecrübesi yaşarsa mahrumiyete ve savunma duygusuna geçebilmektedir. Bu dönemin sonunda iyi oluşmuş anne şemaları Tanrı'ya yansıtılarak ilk Tanrı tasavvuru şemaları oluşturulmaktadır (Kısa, 2013: 217).

Dış dünyayla etkileşimi sonrasında güç ihtiyacı için baba şeması model olarak Tanrı tasavvuru şemasına aktarılmaktadır (Kısa, 2013: 212-215). Zihinsel yetinin gelişmesiyle Tanrı şahıs ya da varlık olarak şematize edilmek yerine her yerde bulunan güç olarak tasavvur edilmeye başlanacaktır. Çocuğun nesne sürekliliği kuramıyla yani görüntüden kaybolan nesnenin yok olmadığı var olmaya devam ettiği bilinci yetişkin dönemde ölüm sonrası yaşamı anlamlandırmanın temelini oluşturacaktır (Elkind, 1970: 35-42).

Bu çerçevede çocuğun anne-baba ile oluşturduğu bağların Tanrı tasavvuru şemasının temelini oluşturduğu söylenebilmektedir. Yapılan araştırmalar güvenli bağlanan bireylerin Tanrı'yla güvenli şemalar oluşturduğunu, kaygılı bağlanan bireylerin yaşanan güçlüklerde Tanrı'yı sorguladıklarını, saplantılı bağlanan bireylerin olumsuzluklar karşısında kendilerini suçladıklarını, kaçınmalı bağlanma gösteren bireylerin ise Tanrı'ya karşı kayıtsız kaldıklarını göstermektedir (Kirkpatrick, 2006). Fairbairn (1954) travmatik anne-baba davranışlarının süper egoda içselleşerek süper egonun katılaşmasına neden olduğunu bildirmektedir. Oluşan katı süperego, danışanın cezalandırıcı Tanrı Tasavvuru şemasına sahip olmasına neden olmaktadır. Bunun aksine güvenli ve mutlu bir anne-baba deneyimi dünyayla bir olma deneyimini yaşatarak Aşkın Tanrı tasavvuru şemasının temelini oluşturabilmektedir (Kernberg, 2005). Sonuç olarak yetişkinlik döneminde olumlu Tanrı tasavvuru şemasının gelişmesi için anne-babanın çocuk ile kurduğu bağların güvenli olması gerektiği söylenebilir.

c.c. Emeklilik

Sosyal var oluş, aile, maddi hedeflerle ilgilenecek dışsal gerçekliğe giriş olarak yaşamın birinci dönemi geçirilirken, yaşamın ikinci döneminde yaşamın amacı ve anlamıyla ilgili spiritüel ve felsefi sorularla içsel gerçekliğe giriş yapılmaktadır. Bu dönemde danışan psişesinde bastırıldığı yönleri sorgulayarak anlam arayışı içerisine girmektedir. Bu kriz durumu bireyin yetersizlik ve boşluk duygusu hissetmesiyle başlamaktadır. Ancak bu durum bilinç ve bilinçaltı arasındaki bağlantıyı kurarak yaşamında yeni bir anlam bulması suretiyle aşılabilecektir. Bunu gerçekleştirirken psişedeki kişisel bölümlerin kollektif bilince bağlayan yönleri keşfedildiğinde başarı gerçekleşecektir. Çünkü her danışanın bu dünyada kendine özgü bir yolu, hedefi ve varoluş amacı bulunmaktadır. Günümüzdeki

mesleklerin danışanın dışında kendisiyle bir bağı yokmuş olarak algılanması bu boşluğu oluşturan temel etken olarak görülmektedir. Hâlbuki danışanların varoluşu gereği üstlendiği görevi yerine getirmesi durumunda bu mesleğin onu yormayacağını aksine onu iyileştireceğini söylemek mümkündür (Guenon, 2004: 82).

Jung'a göre yaşamın ikinci döneminde bireyleşme devam ederken ölümün yaklaştığı düşüncesiyle bütünleşmeye yönelik davranışlar gösterilmektedir. Bu süreç güneşin dünyayı aydınlattıktan sonra ışınlarını geri çekerek kendisini aydınlatmasına benzetilmektedir (Kısa, 2004: 71). Bilinçaltının bilince asimilasyonu ile bireyleşme tamamlanmaktadır. Kaybettiklerini kazanmak suretiyle danışan bütünleşmeye ulaşmakta ve kendini gerçekleştirilmektedir (Maslow, 1943). İslam düşüncesinde de kişinin kendini gerçekleştirmesi tekâmül etmesi olarak tanımlanmaktadır. Ancak İslam filozoflarına göre kendini gerçekleştirme süreci bu dünyadan sonra da devam edebilmektedir (Arabi, 2016).

Erikson'a (1966) göre danışan bu dönem şemalarını mahremiyet ve yaratıcılık temelinde oluşturması gerekmektedir. İzolasyon ve durgunlaşma düşüncesinde oluşturulmuş şemalar ruh sağlığına olumsuz etki etmektedir. Aynı şekilde danışanın geçmiş günler için hayıflanmak yerine o günleri her haliyle kabul ederek gelecek yılları üretken ve memnuniyet odaklı şemalarla düzenlemesi bu kriz durumunun üstesinden gelmesine yardımcı olabilir.

İslam düşüncesinde manevî gelişimin sonu bulunmamaktadır (Bursevi, 2018: 270). Kur'an-ı Kerim'de hakikat bilgisinin tükenmeyeceği bildirilmektedir (Keyf 18/109). Başka bir ayette de bir işi bitirdikten sonra başka bir işe koyulmanın (İnşirâh 94/7) önemi vurgulanmaktadır. Meşguliyet terapisi olarak yeni bir şema oluşturulduğunda emekliliğin kriz durumu olarak düşünülmesi yerine günlük koşturma içerisinde fırsat bulunamayan faaliyetler için özel ayrılmış bir zaman dilimi olarak planlanması fayda sağlayabilir.

S o n u ç

Yaşamda karşılaşılan durumlar bazen travmatik olduğu için kriz olarak değerlendirilebildiği gibi bazen de gelişimsel bir dönem olmasına rağmen kriz olarak algılanabilmektedir. Bunun temel nedeni danışanın yaşanan durumla ilgili mevcut bilişsel şemasının durumu aşmak için yeterli olmaması olarak görülmektedir. Erken dönemde oluşan bilişsel şemaların potansiyellerini anne veya bakıcıyla oluşan ilişkinin temellendiği bilinmekle birlikte bireyleşme ve bütünleşmeye geçebilmek için bilişsel şemaların genişletilmesi gerektiği söylenebilmektedir.

Yaşanılan kriz durumlarında mevcut Tanrı, kader şemaları sorgulanmakta ve yeni anlamlar yüklenmektedir. Bu şekilde gelecekteki olaylar daha katlanılabilir ve kontrol edilebilir hale getirilebilmektedir. Yaşanan olumsuzlukların yanındaki olumlu yönlerin farkına varmak ve yaşanan durumun tesadüfen değil bir plan dâhilinde yaşandığını düşünmek danışana kriz durumuyla mücadelede olumlu katkı sağlamaktadır (Yaparel, 1994: 275-299).

Bu makalede oluşturulan şemalarla danışanın 'bu olayın üstesinden gelebilecek potansiyele sahip olduğum için bu olayı yaşadım', 'Benim gelişimimi sağladı', 'Tanrı'nın bütünde var olan planı benim iyiliğim içindir' şeklinde düşünmesini sağlamak hedeflenmektedir. Bu düşüncelerle yaşanan olayı yeniden yorumlayabilmesi ve açıklaması suretiyle terapötik bir etki oluşturmak istenmektedir. Örnek olarak yaşanan hastalık durumunda cezalandırıcı Tanrı şemasına sahip olan bireyin bu hastalığı yaptıklarının cezası olarak algıladığı (Çağlan, 2019: 157) görülmektedir. Literatürdeki çalışmalarda danışanın Tanrı şemasını merhametli ve adil Tanrı olacak şekilde genişletildiğinde hastalık durumuyla başa çıkamada olumlu sonuçlar kaydedilmiştir (Levin, 2001).

Manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde danışanın zihinsel şemalarını genişletmeden önce mevcut şemalarını doğru tespit etmek önem arz etmektedir. Danışanın bu genişletme sürecine uyum sağlayabilmesi için kademeli olarak düşüncelerin ilerletilmesi ve gerekli zamanın verilmesi dikkat edilmesi gereken hususlardandır. Danışana davranışsal ödevler verilmesi suretiyle yeni oluşan şemaların uygulamaya dönüştürülerek bilişsel gelişmenin kalıcılığı ve sürekliliği sağlanabilir. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında bu metot uygulanırken danışmanın bu yöntem için istekli olması beklenmektedir. Sonraki araştırmalarda bu yöntemin bilişsel manevi danışmanlık ve rehberlik metotlarına bir kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Almas, G. (2010). *Evlilikte uyum ve inanç gelişimi arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Amato, P. R. (1994). Life-span adjustment of children to their parents' divorce. *The Future of Children*, 4(1), 143-164.

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287.

Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26-46.

Arabi, M. İ. (2016). *Fususul-bikem* (çev. E. Demirli). Kabalıcı Yayınları.

Arabi, M. İ. (2017). *Fütubat-ı mekkîyye* (çev. E. Demirli). Litera Yayıncılık.

Arı, F. A. (2021). Bilişsel şemalar ve bağlanma. *Neveşbir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(4), 1823-1834.

Arı, R. (2016). *Eğitim psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

ASAGEM. (2011). *Tek ebeveynli aileler*. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.

Ayten, A. (2018). *Manevi danışmanlık ve rehberlik* Cilt: 1. Dem Yayınları.

Barna, G. (2006). *State of the church report 2006*. The Barna Group.

Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge University Press.

Baynal, F. (2018). Boşanma sonrası başa çıkmada dini ve manevi etkilerin incelenmesi. *Bilimname*, 35, 253-282.

Beck, A. T. (2010). Cognitive-behavioral strategies in crisis intervention. In F. M. Dattilio & A. Freeman (Eds.), *The Guilford Press*.

Blomquist, J. M. (1986). Exploring spiritual dimensions: Toward a hermeneutic of divorce. *Pastoral Psychology*, 34(3), 161-172.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.

Bradshaw, M., Ellison, C. G., & Flannelly, K. J. (2008). Prayer, God imagery, and symptoms of psychopathology. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 47(4), 644-659.

Bradshaw, M., Ellison, C. G., & Marcum, J. P. (2010). Attachment to God, images of God, and psychological distress in a nationwide sample of Presbyterians. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 20(2), 130-147.

Bursevi, A. V. (2018). *Abdullah Velîyyuddîn Bursevi Menakıb-ı Eşrefzade: Eşrefoğlu Rumi'nin menkıbeleri*. Büyüyenay Yayınları.

Celalettin Rumi, M. (2012). *Divan-ı kebir*. Süre Yayınevi.

Celalettin Rumi, M. (2017). *Mesnevi: C. I* (çev. A. Karaismailoğlu). Akçağ Yayınları.

Chapman, L. K., & Steger, M. F. (2010). Race and religion: Differential prediction of anxiety symptoms by religious coping in African American and European American young adults. *Depression and Anxiety*, 27(3), 316-322.

Cıbran, H. (2019). *Ermîş* (çev. E. Turan). İndigo Kitap.

Cüceloğlu, D. (1999). *Savaşçz*. Remzi Kitabevi.

Çağlan, K. (2019). *Psikolojik hastalıkların yanlış yorumlanması ve inanç eksikliği olarak damgalanması sürecinde manevi destek ihtiyacı* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.

Çelik, A. (2005). Birey ve toplumun ıslahi açısından Kur'an kıssaları. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 22, 54-87.

Çiloğlu, H. S. (2012). *Ahmed Amiş Efendi*. Şahsi Yayın.

Egemen, B. Z. (1963). Ölüm üzerine. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XI, 34.

Ekşi, H. (2001). *Başaçıkma, dini başaçıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Elkind, D. (1970). The origins of religion in the child. *Review of Religious & Search*, 12, 35-42.

Emery, R. (2013). *Cultural sociology of divorce: An encyclopedia* (Vols. 1-3).

Erdur Baker, Ö., & Doğan, T. (2016). Kriz danışmanlığı: Müdahaleler ve beceriler. In Erdur Baker, Ö., & Doğan, T. (Eds.), *Kriz danışmanlığı*. Pegem Akademi Yayıncılık.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton.

Erikson, E. H. (1966). Eight ages of man. *International Journal of Psychiatry*, 2(3), 281-300.

Ertuğrul, R. (2017). Kur'an'da helâk olan kavimlerde suç-ceza uyumu -I. *Bayburt Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 165-192.

Fairbairn, W. R. (1954). *An object relations tradition*. Routledge.

Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. HarperRow.

Fowler, J. W., Nipkow, K. E., & Schweitzer, F. (1992). The vocation of faith development theory. In *Stages of faith and religious development: Implications for church* (pp. 19-36). SCM-Canterbury Press.

Freud, S. (2023). *Savaş ve ölüm üzerine çağdaş düşünceler* (çev. S. Emrem). Can Yayınları.

Gazali, İ. (2015). *Hakikat arayışı: El-münkezz mine'd-dalal* (çev. A. Tek). Emin Yayınları.

Gazali, İ. (2015). *İhya-u Ulumi'd-Din* (çev. M. A. Müftüoğlu). Çelik Yayınevi.

Gladding, S. T. (2012). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları* (çev. İ. Keklik & İ. Yıldırım). Pdrem Yayınları.

Göcen, G., & Genç, M. (2019). Ebeveyn kaybı yaşamış bireylerde otobiyografik bellek, Allah tasavvuru ve dini başa çıkma. *Bilimname*, 40, 313-349.

Göka, E. (2010). *Ölme; ölümün ve geride kalanların psikolojisi*. Timaş Yayınları.

Guenon, R. (1999). *Modern dünyanın bunalımı* (çev. M. Kanık). Verka Yayınları.

Guenon, R. (2004). *Niceliğin egemenliği ve çağın alametleri* (çev. M. Kanık). İz Yayıncılık.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.

Hopper, J. (2001). The symbolic origins of conflict in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 430-445.

Hökekleli, H. (2008). *Ölüm, ölüm ötesi psikolojisi ve din*. Dem Yayınları.

Izutsu, T. (2012). *Kur'an'da Tanrı ve insan* (çev. M. K. Atalar). Pınar Yayınları.

İbn Miskeveyh. (1983). *Ablakı olgunlaştırma* (çev. A. Şener & İ. Kayaoğlu). Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.

İbn Sina. (1959). *Fi'l haf mine'l mevt, Ölüm korkusundan kurtuluş risalesi* (çev. M. H. Tura). Orhan Mete ve Ortağı Kollektif Şirketi.

İbn Sina. (2017). *Kitabu'ş-Şifa Metafizik* (çev. E. Demirli & Ö. Türker). Litera Yayıncılık.

İsfehâni, R. (2010). *El-Müfredât fi garîbi'l-Kur'an*. Dâru'l-Ma'rife.

James, R. K., & Gilliland, B. E. (2012). *Crisis intervention strategies*. Brooks Cole.

Jiang, F., Yue, X., Lu, S., Yu, G., & Zhu, F. (2016). How belief in a just world benefits mental health: The effects of optimism and gratitude. *Social Indicators Research*, 126(1), 411-423.

Jung, C. G. (2009a). *Anılar, düşler, düşünceler*. Can Yayınları.

Jung, C. G. (2009b). *İnsan ve sembolleri* (çev. A. N. Babaoğlu). Okuyan Us.

Karataş, Z. (2011). *Evde bakım hizmeti sunan aile bireyi bakıcıların moral ve manevi değerlerinin başa çıkamadaki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Rize Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kartal, A. (2009). *İlahi isimler teorisi: Allah insan ilişkisi*. Hayy Kitap.

Kasapoğlu, A. (2005). Kur'an'da terapötik boşanma. *Bilimname*, 9, 75-87.

Kasapoğlu, A. (2014). Kur'an'da bir dinî tecrübe olarak Allah'tan yardım dileme ve O'na muhtaçlık: "İstiâne", "istiğâse" ve "fakr İlâ'llâh". *İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(2), 81-127.

Kaya, O. (2002). *Ölüm kitabı*. Ark Kitapları.

Kendler, K. S., Liu, X.-Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 160(3), 496-503.

Kernberg, O. F. (2005). Dini tecrübe üzerine psikanalitik perspektifler (çev. A. Ulvi Mehmedoğlu). *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 46(1).

Kısa, C. (2004). *Carl Gustav Jung'da din ve bireyselleşme süreci* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kısa, C. (2013). Nesne ilişkileri kuramı ve Tanrı tasavvuru (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.

Kindi. (2016). *Üzüntüden kurtulma yolları* (çev. M. Çağrııcı). Diyanet Vakfı Yayınları.

Kirkpatrick, L. A. (2006). Precipitous: Attachment, evolution, and the psychology of religion. *Archive for the Psychology of Religion*, 28, 3-47.

Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. R. (1992). An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(3), 266-275.

Koenig, H. G. (1995). Religion as cognitive schema. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 5(1), 31-37.

Krause, N., & Ellison, C. G. (2009). Social environment of the church and feelings of gratitude toward God. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 191-205.

Krause, N., Emmons, R. A., & Ironson, G. (2015). Benevolent images of God, gratitude, and physical health status. *Journal of Religion and Health*, 54, 1503-1519.

Krumrei, E. J., Mahoney, A., & Pargament, K. I. (2011). Spiritual stress and coping model of divorce: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 25(6), 973-985.

Kula, M. N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Journal of Divinity Faculty of Hitit University*, 1(1), 234-255.

Kübler-Ross, E. (1994). *Ölüm yeni bir doğuştur* (çev. A. Aslan). Ruh ve Madde Yayınları.

Lacan, J. (2014). *Baba'nın adları* (çev. M. Erşen). Monokl Yayınları.

Lashani, Z., Shaeiri, M. R., Asghari-Moghadam, M. A., & Golzari, M. (2012). Effect of gratitude strategies on positive affectivity, happiness and optimism. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 18(2), 157-166.

Lee, D., & Young, K. (2001). Post-traumatic stress disorder: Diagnostic issues and epidemiology in adult survivors of traumatic events. *International Review of Psychiatry*, 13(3), 150-158.

Levin, J. (2001). God, love, and health: Findings from a clinical study. *Review of Religious Research*, 42(3), 277-293.

Lundberg, C. D. (2010). *Unifying truths of the world's religions: Practical principles for living and loving in peace*. Heavenlight Press.

Mahdi Eskandari, Bahman Bahmani, Fariba Hassani, & Ali Asgari. (2015). Effectiveness of cognitive-existential group therapy on mental health and images of God in parents of children with cancer. *Biannual Journal of Clinical Psychology & Personality*, 2(12), 3-14.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.

McIntosh, D. N. (1995). Religion-as-schema with implications for the relation between religion and coping. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 5(1), 1-16.

Murken, S., & Schowalter, M. (2003). *Religion und psychische gesundheit-empirische zusammenhänge komplexer konstrukte*. Einführung in die Religionspsychologie. Paderborn.

Mutahhari, Ş. M. (2014). *Adl-i İlahi* (çev. H. Hatemi). Kevser Yayınları.

Nathanson, I. G. (1995). Divorce and women's spirituality. *Journal of Divorce & Remarriage*, 22(3-4), 179-188.

Ok, Ü. (2007). *İnanç psikolojisi*. Birleşik Dağıtım Kitabevi.

Ouellette, J. A., & Wood, W. (1998). Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior. *Psychological Bulletin*, 124(1), 54-74.

Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(2).

Palabıyıkoğlu, R. (1996). Durumsal krizler, kriz ve krize müdahale. A.Ü. *Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi*.

Paloutzian, R. F. (1996). *Invitation to the psychology of religion*. Allyn & Bacon, Inc.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.

Pargament, K. I., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D. S., & Van Haitsma, K. (1992). God help me: II. The relationship of religious orientations to religious coping with negative life events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31(4), 504-513.

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724.

Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 37(3), 239-256.

- Razi, E. B. (2018). *Et-Tıbbu'r-ruhani*. İz Yayıncılık.
- Rowatt, W., & Kirkpatrick, L. (2002). Two dimensions of attachment to God and their relation to affect, religiosity, and personality constructs. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, 637-651.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schimmel, A. (2001). *İslam'ın mistik boyutları* (çev. E. Kocabıyık). Kabalıcı Yayınları.
- Schmidt, N., Joiner, T., Young, J., & Telch, M. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 295-321.
- Schumacher, E. F. (2018). *Aklı karışıklar için kılavuz* (çev. M. Özel). Küre Yayınları.
- Scioli, A., Chamberlin, C. M., Samor, C. M., Lapointe, A. B., Campbell, T. L., MacLeod, A. R., & McLendon, J. (1997). A prospective study of hope, optimism, and health. *Psychological Reports*, 81(3 Pt 1), 723-733.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Soygüt, G., & Demir, E. Y. (2014). Şema terapisi ile izlenen bir olgu bağlamında panik bozukluğu ile şemalar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(2).
- Stark, R. (2008). *What Americans really believe*. Baylor University Press.
- Suzuki, K. (1987). *Schema theory: A basis for domain information design*. USA: A symposium conducted at the Annual Meeting of the Association for Educational Communications and Technology.
- Topçu, N. (2013). *Var olmak*. Dergâh Yayınları.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117, 440-463.
- Wadsworth, B. J. (2015). *Piaget'nin duyuşsal ve bilişsel gelişim kuramı*. Z. Selçuk (Ed.). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer Netherlands.
- Webb, A. P. (2008). A religious coping model of divorce adjustment (Yayımlanmamış Doktora Tezi). The University of Texas.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. International Universities Press.
- Yalom, I. D. (2008). *Güneşe bakmak ölümlü yüzleşmek* (çev. Z. İyidoğan Babayığıt). Kabalıcı Yayınevi.

Yaparel, R. (1994). Depresyon ve dini inançlar ile tabiatüstü nedensel yüklemeler arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8, 275-299.

Yazır, E. H. (2023). *Hak dini Kur'an dili: C. IV*. Azim Dağıtım.

Yıldız, İ. (2021). Kur'an çerçevesinde farklı dine mensup ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkinin sınırları. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 21(1), 237-266.

Yıldız, M. (2006). *Ölüm kaygısı ve dindarlık*. İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.

Yıldız, M., & Ünal, V. (2017). Tanrı tasavvuru ile engelliliğe yönelik tutumlar arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 8-21.

Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Exchange.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.