



## MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BAĞLAMINDA DUANIN ROLÜNÜN İNCELENMESİ

EXAMINING THE ROLE OF PRAYER IN THE CONTEXT OF SPIRITUAL COUNSELING AND GUIDANCE

 Selda YONCA<sup>1</sup>

 Bünyamin HAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, a.seldaa34@gmail.com

<sup>2</sup> Sorumlu Yazar: Doç. Dr., Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, bunyaminhan@gmail.com

Received / Alınma: 07.05.2024

Accepted / Kabul: 18.07.2024

### ÖZET

Bu çalışmada, manevi danışmanlık ve rehberlik bağlamında duanın bireye katkısı incelenmektedir. Dua, bireyin yaratıcı ile kurduğu özel ve kişisel bir tecrübeyi ifade eder. Bu yönüyle dua, bireyin hayatının birçok alanında içsel bir gücü ifade ederek bireyin sorunlarla başa çıkmasında önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu araştırmada dua kavramı, manevi danışmanlık ve rehberlikte bireye ruhsal açıdan sağladığı katkılarıyla birlikte incelenmektedir. Ayrıca dini kavramlar ve batı kökenli güncel kavramlar arasında bağlantı kurularak dua kavramı Kur'an-ı Kerim literatürüyle karşılaştırılarak açıklanmaktadır. Araştırmada, duanın mahiyeti, önemi, gayesi, Kur'an-ı Kerimdeki dua örnekleri, duanın manevi danışmanlık ve rehberlik açısından önemi ve danışmanlık sürecinde nasıl kullanılabileceğine dair incelemeler ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre duanın bireylere ruh sağlığı açısından katkısı olduğu gibi kaygıyı azaltması, ümit uyandırması, moral vermesi ve motivasyonu artırması sebebiyle bedeni hastalıklara da katkısı olduğu ortaya konulmaktadır. Dolayısıyla psikolojik ve manevi hastalıkların tedavi sürecinde ruhsal ve manevi iyilik hali için dua edildiği gibi bedeninin iyilik hali için de dua edilebileceği önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Manevi Danışmanlık, Dua, Ruh Sağlığı, Moral ve Motivasyon.

### ABSTRACT

In this study, the contribution of prayer to the individual in the context of spiritual counseling and guidance is examined. Prayer expresses a special and personal experience that the individual has with the creator. In this respect, prayer is considered an important factor in the individual's ability to cope with problems by expressing an inner power in many areas of the individual's life. In this research, the concept of prayer is examined together with its spiritual contributions to the individual in spiritual counseling and guidance. In addition, by establishing a connection between religious concepts and current concepts of western origin, the concept of prayer is explained by comparing it with the literature of the Holy Quran. In the research, the nature of prayer, its importance, its purpose, prayer examples in the Holy Quran, the importance of prayer in terms of spiritual counseling and guidance, and how it can be used in the counseling process were discussed. According to the results of the research, it is revealed that prayer not only contributes to individuals' mental health, but also contributes to physical diseases, as it reduces anxiety, raises hope, gives morale and increases motivation. Therefore, it is recommended that one can pray for physical well-being as well as spiritual well-being during the treatment of psychological and spiritual diseases.

**Keywords:** Spiritual Counseling, Prayer, Mental Health, Morale and Motivation.

## 1. GİRİŞ

Dua, bireyin yaratıcısı ile olan öznel ve içsel bir iletişimini ifade ederek bireye kişisel ve sosyal yönden birçok alanda içsel bir güç sağlar. Birey dua vasıtasıyla başkalarına açmadığı sorunlarını ve isteklerini içsel konuşmalar yoluyla dile getirir. Ayrıca birey dua vasıtasıyla bu sorunlarını çözebilecek ve isteklerini yerine getirebileceğine inandığı yüce bir varlığa yönelmenin iç huzurunu ve psikolojik gücünü hisseder.

Allah ile kulu arasında vasıtasız, özel bir iletişim olan dua, kulun Rabbine yakarması ve O'na seslenmesi anlamlarına gelerek kulun Rabbine yönelme halidir (Türk, 2015). Duada bireyin sözlü olarak Allah'a yönelebileceği gibi fiili dua ile de yönelmesi mümkündür. Dua ile insan her konuda Allah'a yönelip ona yakarabilir, O'ndan yardım talep edebilir ve O'na seslenebilir (Ertuğrul, 2015). Bizlere peygamberi aracılığı ile gönderdiği yüce kitabında da Allah, kullarının nasıl dua etmesi gerektiğini, duanın önemini, dua ettiğimiz takdirde Allah'ın kabul edip etmeyeceğini, kimlerin dua edebileceğini ve dua hakkında pek çok bilgiyi aktarmıştır. Duada asıl maksadın kişideki samimiyet olduğunu aktarmıştır. Ayrıca Yaratılış gayemizin ibadet olduğunu, ibadetin özünün de dua olduğunu bizlere aktarmıştır (Aydüz, 2022).

Duanın bireye pek çok olumlu etkisinin yanında ruh sağlığına da önemli etkileri bulunur. Ruh sağlığı alanındaki etkilerinden dolayı bireyde motivasyonun artması açısından destek olarak özellikle manevi danışmanlık ve rehberlik alanında psikolojik sorunlarla başa çıkma hususunda katkı sağlar. Bireydeki benlik duygusunu geliştirir. Bireyde güven duygusunu ve ümidi artırır. Duygusal boşalımı sağlayarak duyguların gün yüzüne çıkmasını sağlar (İder, 2022). Yapılan araştırmalara göre bedenen ortaya çıkan hastalıkların tedavi sürecine dua eklenmiş ve bireylerde psikolojik açıdan bir dayanak oluşturarak gerek hastalığın bireye olumsuz etkisini azaltarak gerekse iyileşmeyi hızlandırma açısından olumlu yönde etkileriyle karşılaşmıştır (Shadkam vd., 2023).

## 2. DUANIN MAHİYETİ

Dua kelimesi Kur'an-ı Kerim'de; seslenmek (Meryem 19/3); dilemek, talep etmek (Fussilet 41/31); çağırmak, yardım istemek (Yunus 10/38); ibadet etmek, kulluk etmek (Furkan 25/68); yalvarmak; sormak (Bakara 2/70) anlamlarına gelmektedir. İslam literatüründe, Allah'ın büyüklüğü karşısında kulun acziyetini dile getirerek, Rabbinden yardım talep etmesini ifade eder (Cilacı, 1994).

Dua, sözlü ve fiili olmak üzere iki şekilde edilebilir. Kısaca fiili dua bireyin amelleri ile ilgilidir. İş, oluş, hareket gerektirir; namaz kılmak, nefsin zorladığı isteklerden kaçınmak gibi. Sözlü dua ise kişinin Rabbinden kalbi veya dil ile istemesini ifade eder (Özcan, 2019).

## 3. DUANIN ÖNEMİ

Bazı insanlara göre dua her ne kadar boş, batıl, hükmünü doldurmuş bir alışkanlık olarak dile getirilse de insanın adeta temel gereksinimlerinden biridir (Ateş, 2019). İnsan sadece hayvani nefse göre yaşayan bir varlık olmaktan ötededir (Atay, 1997). Ayrıca ekmel bir varlığa muhtaç ve bu ihtiyacın da farkındadır. Bu muhtaçlık fitraten vardır ve insan mükemmel olan varlığa yönelme gereksinimi duymaktadır. Bu sebeple duaya yatkınlık insana doğuştan verilen bir olgudur (Dölek, 2000). İnsan kendinden daha üstün bir varlığın olduğunu bildiği takdirde hayatının pek çok anında Rabbine yönelerek dua etme ihtiyacı duyar. İnsanoğlu, eğer bir yaratıcı varsa ve her şeyi biliyorsa ve her şey onun elindeyse beni duysun, anlasın, yardım etsin, desteklesin gibi pek çok isteği için yaratıcısıyla iletişime geçmek ister ve bunu da duayla

gerçekleştirir. Elbette ki yaratıcı, dua etmeden de kulun halini bilir fakat kulun yaratıcısıyla irtibatla olduğunu hissederek, kendi halini arz etmesi imkânını oluşturur (Karaçoşkun, 2005).

Dua yaratıcı ile iletişim halidir denilse de yaratıcıya inanmayan kişilerin dua etmediği anlamına gelmemektedir. İnsan fitratındaki dua olgusuna yaratıcıya inanmayan insanlarda da rastlanılmıştır. Normalde dua etmeyen, yaratıcıya inanmayan insanların dahi zorlandıkları, üstesinden gelemedikleri durumlar meydana geldiğinde duaya ihtiyaç duyarlar. Fakat inanmayan insanlardaki bu dua ihtiyacı yalnızca zor zamanlarda ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple, inananların dua yaklaşımıyla inanmayanların yaklaşımı birbirinden çok farklıdır (Aydın, 2004).

Peygamber efendimiz (sav) *“Dua ibadetin özüdür”*(Tirmizi, Sünen, De’avat, 49) buyurarak ibadetin özünün dua olduğunu vurgulamıştır. İbadetlere baktığımızda; kurban, namaz, oruç, hac, zekât, salih ameller gibi her birinin özünde dua bulunmaktadır. Örneğin namaz kılarken niyet edildiğinde *“Niyet ettim Allah’ım senin rızanı kazanabilmek için bugünkü sabah namazının farzını kılmaya”* denir ve aslında Allah’tan ona yönelmemizi kabul etmesi isteğinde bulunarak dua edilir (Dündar, 2018). Kur’an-ı Kerim’de Allah: *“Ben insanları ve cinleri yalnız bana ibadet etsinler diye yarattım”* (Zariyat, 51/56) buyurmuştur. Bu ayet nazarında bakıldığında insanın yaratılış sebebi olan ibadetin özü duadır. Duanın ibadetteki yeri, abdestin namazdaki yerine benzemektedir. Bu sebeple dua tam kavranamadığında aslında ibadetler de tam olarak kavranamamış demektir.

Hadislerde ve Kur’an-ı Kerim’de dua edenler övülmüştür ve insana devamlı olarak dua etmeleri söylenmiştir. Kur’an-ı Kerim’de dua için yalnızca dil ile istenilen bir şey olmaktan ziyade Yaraticıya olan teslimiyeti de ortaya koymasından dolayı kulun Rabbi katındaki değerini belirleyen çok önemli bir ibadet olmaktadır. Kur’an-ı Kerim’de bu konuyla ilgili şu ayet geçmektedir: *“De ki; duanız olmasa ne ehemmiyetiniz olurdu?”*(Furkan, 25/77). Burada duanın ne kadar önemli olduğuna vurgu yapılmaktadır.

Duanın Allah katındaki değerinin yanında, birey için psikolojik açıdan, sağlık açısından ve sosyal bakımdan da önemi büyüktür. Dua; sıklığına, isteme gücüne, şiddetine, imgeleme şekline ve frekansına göre bedene ve ruha etki eder. Allah’a, hatalardan dolayı, ihtiyaçlar için, nimetler için, Allah’ı hatırlamak için ya da O’nunla dertleşmek için dua etmek, bireyde psikolojik açıdan bir rahatlama sağlar, bireye mutluluk ve huzur vermektedir (Parladır, 1994). Ayrıca kişi dua ederken mevcut halini, geçmiş ve gelecek hallerini düşünür. Dua, bireyin kendisini tanımasını, ihtiyaçlarının farkına varmasını, Allah ile konuşurken eşzamanlı olarak kendini dinleyebilmesini sağlar ve bireyde farkındalığı arttırarak ahlaki açıdan arınmasına, hayatındaki gelişmeleri algılamasına ve kendisini geliştirmesine olanak sağlamaktadır (Pazarlı, 1968).

#### 4. DUANIN GAYESİ

Duada gaye insanın Yaraticısına halini arz etmesidir. En güçlü, sonsuz, her şeyin ilmine sahip olan Yaraticı ile kulu arasındaki bir irtibat halidir. Yaraticı ve yaratılanlar arasındaki irtibat iki şekilde incelenir. Bunlardan birincisi, Yaraticıdan insana doğru olan iletişim; ikincisi, insandan Yaraticıya doğru olan iletişimdir. Yaratana’dan insana doğru olan iletişim, vahiyle gerçekleşirken; insandan Yaratan’a doğru olan iletişim ise dua ile gerçekleşir. Vahiyle, yukardan aşağıya doğru tek taraflı bir irtibat mevcutken; Yaraticı ile insan arasındaki iletişimi, dua karşılıklı hale getirmektedir (Ceyhan, 2018).

İnsanoğlu hayatı boyunca pek çok güçlükler, engeller ve zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu zorlukları aşmak, anlaşılacak, derdini paylaşmak için manevi destekler aramakta ve bu desteği kendilerini anlayacak, kendilerine yardım edebilecek ve birçok konuda kendilerinden üstün olan

bir varlıktan istemektedirler. Dua insanoğlunun bu yüce varlıkla iletişim kurarak kulun rahatlmasını sağlar ve ihtiyacı olan desteği kendisine sunar. Kişi kendisinden daha kötü durumda olan birinden yardım, destek talebinde bulunduğu takdirde, onun kendisine yardım edebileceği konusunda şüpheye olur ve şu soru akla gelir: “Henüz kendi problemini çözemeyen bir varlık kendisine nasıl yardımcı olacaktır?” Bu sebeple, geçmişten günümüze insanoğlu istek ve yakarışlarını yüceliğine inanılan varlıklara yapmaktadır. Günümüze kadar tüm toplumlarda farklı şekillerde sıklıkla dua edildiğine rastlamaktayız (Kars, 2021).

1991 yılında ABD’de ve İngiltere’de dua ve sıklığına dair yapılan bir araştırmaya göre İngiltere’de yaşayanların %40’ı, ABD’de yaşayanların ise %60’tan fazlası günlük olarak dua ettiklerini söylemişlerdir. Ayrıca %76’sı da günlük yaşamlarının önemli bir bölümünde dua ettiklerini ifade etmişlerdir (Aagyle, 2006).

Dua, insan çeşitliliğinin ve din çeşitliliğinin çok olması sebebiyle pek çok farklı şekillerde ve farklı yerlerde edilmektedir. Amerika’da yapılan bir çalışmaya göre dua dört farklı şekilde edilebilir:

1. Günlük hayatta, konuşma dilinde edilen dua
2. Meditasyon anlamında dua
3. Bir istekte veya talepte bulunma anlamında dua
4. İbadet olarak dua (Aagyle, 2006).

İbni Mansur’a göre ise dua üç şekildedir:

1. Allah’ın vahdaniyetini dile getirme ve Allah’ı överek anma
2. Allah’tan merhamet dileme, af dileme gibi isteklerde bulunma
3. Dünya hayatı için Allah’tan nimetler isteme (Parladır, 1994).

## 5. KUR’AN-I KERİM’DE DUA

Kur’an-ı Kerim’in, Allah’a hamd ederek, doğru yola ulaşabilmek ve kötülüklerden korunmak için dua ile başlaması (Fatiha Suresi) (Kula, 2020) ve yine Allah’a sığınarak dua ile son bulması (Nas Suresi) (Polat, 2015), Rabbimizin duaya verdiği önemi göstermektedir. Kur’an-ı Kerim Allah-u Teâlâ’nın bize gönderdiği bir kitap olması hasebiyle, içindekiler elbette ehemmiyetlidir. Kullarını yaratan şüphesiz ki onları en iyi bilendir. Yarattığının ihtiyacı olanı da en iyi yine O bilir ve elbette yine en güzel duayı bilen de kendisidir. Bu sebeple bizlere yol göstererek kullarına nasıl dua etmesi gerektiğini de yine Kur’an-ı Kerim aracılığıyla bizlere aktarmıştır. Kimi dualar peygamberler tarafından yaşanan olaylar vesilesiyle Kur’an’ı Kerim’e konu olmuş, kimileri ise muhtasar olarak Peygamber Efendimize (sav) bizlere tebliğ etmesi için gönderilmiştir. Her ne kadar Peygamberlerin ettiği dualar, özelde Peygamberlere özgü gibi görünse de genelde tüm insanlığı alakadar etmektedir. Özel gibi görünüp geneli kasteden pek çok ayet bulunmaktadır. Bu ayetler, Rabbimize nasıl yakarıшта bulunmamız gerektiği ile ilgili bizlere bilgi vermektedir (Yılmaz, 2011). Ayetlerin manalarını tam anlayabilmek adına muhakkak ayetin sebab-i nüzülü, sebab-i vürudu ile tefsirini incelemek gerekmektedir (Karakaya, 2021).

Kur’an-ı Kerim’de çeşitli dua örneklerine rastlamak mümkündür. Bu dualardan bazılarına şu örnekler verilebilir:

Aile ile ilgili ayetlerde üzerine düşünüldüğü takdirde aile fertlerinin bireyler için neyi ifade ettiğini, onları nasıl görmemiz gerektiğini ve onlar için nasıl dua etmemiz gerektiğini ifade eden

ayetler mevcuttur (Bknz; İsrâ, 17/24; Nuh, 71/28; Ahkaf, 46/15; Âl-i İmran, 3/38; Saffat 37/100; Neml, 27/19; İbrahim, 14/40). Örneğin: "... Rabbimiz! Bize gözümüzü aydınlatacak eşler ve zürriyetler bağışla ve bizi takvâ sahiplerine önder kıl!" (Furkan, 25/74).

Kur'an-ı Kerim'de "...Cahillerden olmaktan Allah'a sığınırım." (Bakara 2/67) ayetindeki gibi korunma ve sığınma ile ilgili (Yunus, 10/85; Hud 11/47); "...Ey Rabbimiz! Bize dünyada da iyilik ver, ahirette de iyilik ver. Bizi cehennem azabından koru!" (Bakara 2/201) ayetindeki gibi iyilikler güzellikler istemekle ilgili (Bknz; Bakara, 2/250; Araf, 7/156; Şuara, 26/83-85); "... Rabbim! Doğrusu kendime zulmettim (başıma iş açtım), Beni bağışla..." (Kasas, 28/16) ayetindeki gibi tövbe ve bağışlanma dileme ile ilgili (Bknz; Mümtehine, 60/4-5; İbrahim, 14/41); "...Rabbim! Gönlüme ferahlık ver, işimi bana kolaylaştır. Dilimdeki tutukluğu çöz ki sözümü anlasınlar (Tâhâ, 20/25-28)" ayetindeki gibi yardım ve kolaylıklar isteme ile ilgili (Bknz; Bakara, 2/286; Al-i İmrân, 3/8, Ârâf, 7/126; İsrâ, 17/80; Kehf, 18/10; Müminun, 23/26); "...De ki: O, (Kur'ân) inananlar için doğru yolu gösteren bir kılavuzdur ve şifâdır..." ayetindeki gibi şifa ile ilgili (Bknz; Nahl, 16/69; Yûnus, 10/57; İsrâ, 17/82; Şuarâ, 26/80) konularında insanların Allah'a nasıl dua etmeleri gerektiğine dair pek çok yol gösterici ayet bulunmaktadır.

## 6. DUANIN RUH SAĞLIĞINA ETKİSİ

İnsanoğlu yaratılışı gereği beden ve ruhtan meydana gelmiştir. Beden sağlığı ruhu, ruh sağlığı ise bedeni etkilemektedir ve ikisinin de sağlıklı olması birey için önemlidir. Ruh sağlığı kişinin üzüntüyü üzüntü olarak, sevinci sevinç olarak, acı bir durumu ise acı olarak algılaması; acı veren durumdan kurtulmak ve mutluluk veren durumlara doğru ilerleme çabası içerisinde olup çevresindekilerle sağlıklı uyum sağlanması durumudur (Türk, 2015).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ruh sağlığını şu şekilde tanımlamaktadır:

*"... bireyin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, yaşamın normal gerginlikleriyle başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve içinde yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği bir iyilik halidir"* (WHO, 2001).

Dua, kısaca bireyi mevcut durumunun farkında olup, acı veren durumdan uzaklaşarak mutluluk veren durumlara yönelir. DSÖ'nün yaptığı sağlık tanımına göre: "...sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmayışı değil, kişinin beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olmasıdır" Bu bağlamda dua, ruh sağlığını doğrudan etkilemektedir. Dua, bireyin yaratıcısıyla iletişime geçme aracıdır. Bireyin zorlandığında, sıkıntılar yaşadığında, çaresiz hissettiğinde bireye güç kaynağı olan; mutlu bir yaşam için kendisine umut veren, bireyin kendini güvenli hissetmesini sağlayan bir motivasyon kaynağıdır. Bu sebeple de duanın ruh sağlığına etkisi önemli ve kaçınılmazdır (Coşkun & Taycan, 2020).

Carl Jung, 35 yaş üstü hastalarının hepsinin problemlerinin çözümünde en son çareyi, hastaların dine yönelerek bulduğunu söylemiştir (Kasapoğlu, 2010). Horozcu, (2010) çalışmasında duanın ruh sağlığına etkilerini; dua eden bireylerin hem zihinsel sağlıklarında hem de hayatı anlamlandırmalarında gelişim gözlemlendiğini ifade etmiştir. Yine dua eden bireylerin günlük yaşamlarında olaylara karşı daha sağlıklı değerlendirmeler yaptıkları tespit edilmiştir. Çalışmada derin düşünme duası yani meditasyon anlamındaki dua türünün bireylerde depresyonun ve anksiyetenin azalmasına da önemli bir etkisi olduğu saptanmıştır (Horozcu, 2010).

Dua eden kişiler ruhsal açıdan sakinleşir, asabiyeti azalır, sabır kabiliyetleri artar, ölüm, hastalık gibi konularda tahammül seviyeleri artar. Dua eden bireyler duasının gerçekleşeceğine inanarak

ümit beslerler. Dua ile karamsarlıklardan uzaklaşır ve iyimserlikleri artar. Günümüz modern toplumunda ortaya çıkan ruhsal bozukluklar ve sinir hastalıkları çoğunlukla ümidini kaybetmiş kimselerde görülmektedir. Araştırmalar ortaya koymaktadır ki dua etmeyi bilen gerçek manada inançlı kimselerde intihara pek rastlanılmamıştır. İntiharların büyük çoğunluğu manevi desteğini, imana olan inancını kaybeden kimselerde görülmektedir (Pazarlı, 1968).

Carrel, tarafından yapılan araştırmalar gösteriyor ki batıda telkin yoluyla ve dua yoluyla tedavi yapan yerler vardır. Örneğin; Fransa'daki Lourdes Sağlık Bürosunda, doktorların da tanıklık ettiği, dua ile mucizevi bir şekilde iyileşen hastalar olmuştur. Özellikle böbrek iltihabı, kemik, deri, akciğer, ülser, karın zarı gibi hastalıkların iyileşmesinde duanın büyük bir tesiri vardır. Carrel, duanın bir haykırış, yardım dileği olduğunu, duanın etkisinin daima pozitif yönde olduğunu söylemektedir. Dua ile yalnızlık duygusu, güçsüzlük duygusu ve boşuna çaba harcama duygusu kaybolur (Pınar, 2013).

Pınar, (2013) tarafından yazılan "Duanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri" adlı Yüksek Lisans tezinde 200 kişiye uygulanan ankete göre katılımcıların %99'u dua etmeye ihtiyaç duyduklarını belirtmiş. Bunların %82.5'i ise özellikle çaresizlik, stres ve kaygı gibi durumlarda dua ettiklerini belirtmişlerdir. Yine katılımcıların %98'i sıkıntılı zamanlarında dua ederek rahatladıklarını bunlardan %84'ü ise '*Dua ettikten sonra içimde bir huzur hissederim*' maddesini tamamen katılıyorum olarak işaretlemiştir. Yine aynı araştırmaya göre '*Samimi olarak dua ettiğimde problemlerle başa çıkabildiğimi hissederim*' ifadesini %81'i tamamen katılıyorum şeklinde cevaplamıştır (Pınar, 2013).

Psikolojik sorunların ortaya çıkmasında en büyük sebeplerden biri de iletişim bozukluğudur (Utma, 2019). Dua ile kişi kendisini ifade ederek durumu Allah'a arz etmektedir ve Allah tarafından kalbinin de bilindiği ve anlaşıldığını düşünerek bireyi anlayan bir varlığın olduğunu algılamakta ve böylece bireyde bir rahatlama hissi, güven duygusu meydana gelmektedir. Özetle dua, bireyin sıkıntılarını ve ihtiyaçlarını fark ederek ifade etmesinde önemli bir etkidir. Ruh sağlığı açısından bireyi rahatlatan olumlu etkileri bulunan, özellikle de Avrupa'da tedavi sürecine dâhil edilen bir olgudur (Koç, 2003).

Duanın Manevi Danışmanlık ve Rehberlikteki rolü açısından duanın terapide kullanımında danışana katkıları aşağıdaki başlıklar altında incelenmektedir.

### 6.1. Umut Verici Etkisi

Kişi dua ederken hâlini, gücünün her şeye yettiğine inandığı Yaratıcısına arz eder. Yaratanın duasını kabul edeceğine inanır ve isteğinin gerçekleşeceğini umut eder. Bu durum kişinin motivasyonunu güçlendirir. Böylece isteği doğrultusunda daha fazla çaba gösterir, büyük bir gayretle hedefi doğrultusunda adımlar atar. Duanın kişiye umut vermesi açısından terapiye büyük ölçüde etkisi olur (Doğan & Özcan, 2022).

Bireyin Allah ile olan ilişkisinde korku ve ümit arasında dengede olması gerekmektedir. Dua ederken birey korku ve ümit hisleri içerisinde. Terapide psikoterapistler Allah'a hangi duygu durumunda olunursa olunsun sınımlanabileceğini ve yine Allah'a karşı bireyin hissettiği tüm duyguları duayla ifade edebileceğini danışana açıklayabilir. Birey kendi gücünün sınırlarının farkında olup güç yetiremeyeceği durumlarda ciddi ümitsizlik, depresyon hatta intihar gibi durumlara düşebilir (Holat vd., 1994). Bu durumda ise gücü sınırsız olan bir varlıktan destek isteyebilmek büyük bir rahatlama sağlayabilir.

Danışanın ihtiyacı olacağı kadar Allah'ın sıfatlarına çok kısa değinilebilir. Semi sıfatı, onun her şeyi işittiği anlamına gelir ve mucip sıfatıyla dua edenin duasını cevapsız bırakmadığı dile

getirilebilir. Rahman sıfatı, kuluna merhamet ettiğini gösterir. Allah'ın Mucib ismi dua eden kullarına tahsis edilmiştir. Buradan da anlaşılmaktadır ki Rabbimiz isimlerinden birini yalnızca dua eden kullarına tahsis etmiştir ve mutlaka onların dualarına icabet edeceğini söylemiştir (Hud, 11/61). Bu şekilde danışana ihtiyacı dâhilinde manevi açıdan bilgi verilebilir. Yine Allah'ın "Kârip" ismi vardır. Buda yakın anlamına gelmektedir Allah kullarına yakındır özellikle de dua eden kullarını iştir onlara merhamet eder ve onların dualarına icabet eder. Allah kendisine yönelen kuluna daha yakındır. Bu bilgiler danışana ümitsizlik durumunda muazzam ümit verebilir onlar için teselli kaynağı olabilir. Bu sebeple danışanın bu bilgiler doğrultusunda bilgilendirilmesi duayı psikolojik bir güç kaynağına çevirebilir (Ağılkaya Şahin, 2020).

## 6.2. Bağlanma ve Güven

Dua, bireyin Allah'a duyduğu güvenin ve O'na bağlılığının bir ifadesidir. 'Duanın Ruh Sağlığına Etkisi' başlığı altında ele alınan araştırmada, katılımcılar ettikleri duanın kabul edildiğine inanarak dua ettiklerinde Allah'a yakın hissettiklerini, dualarının kabul edilmemesi halinde ise kendilerinin göremediği bir hayır olduğunu düşünmektedirler (Pınar, 2013). Allah ile iletişim aracı olan dua, kulun Rabbi ile iletişime geçme ihtiyacını karşılamakta ve bireyin hissettiği huzursuzluk durumunun çözülmesini, bireyde huzur ve güven hissini ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Dua eden kişi Allah'ın kendisini her zaman, her yerde duyduğunu ve gördüğünü düşünür; kendisini koruduğuna inanır (Jankowski & Sandage, 2011). Fakat bu Allah'ın her durumda kulunu kurtarmasını zorunlu kılmaz, bu sebeple psikoterapi de bu tür söylemlere dikkat edilmelidir. Danışanın inancı güçlendirilebilir fakat terapist böyle bir inancı aşılammalıdır. Çünkü yaşantısı doğrultusunda özellikle de travmatik yaşantılarda danışan itirazda bulunabilir. Bu sebeple de danışanın öncelikle inancı anlaşılmalıdır sonra ise danışanın olumsuzlukları dikkatle olumluya çevrilmelidir. Tevekkül kavramının da burada önemi büyüktür. Kul elinden geleni yaptıktan sonra belli bir şeyi istemede ısrar etmektense Allah'ın iradesine ve merhametine güvenerek Allah tarafından belirlenen neticeye ulaşmak için dua etmek, danışan için daha faydalı olabilir. Danışana şu şekilde tavsiyede bulunulabilir: 'Her şey sanki sana bağlıymış diye düşünerek çalışmalı ve yine her şey Allah'a bağlıymış diye düşünerek dua etmelisin.' Psikoterapistler tarafından özellikle tevekkül ve dua arasındaki ilişki dikkate alınabilir (Eryılmaz & Ünal, 2020).

## 6.3. Benlik Değeri ve Kendini Gerçekleştirme

Dua aracılığıyla kul ve Yaratıcı arasında özel bir ilişki kurulur. Kişi bu ilişki ile muhatap alındığını, duyulduğunu ve anlaşıldığını düşünür. Dua yalnızca Yaratana bir sesleniş değildir, bireyin kendi sınırlarını da keşfetmesini sağlar. Dua, Yaratanın yardımına inanarak teslimiyet halinde olunmasını sağlar. Bu durum ise kişide benlik duygusunun gelişmesine katkı sağlar (Ayten, 2014).

Kişide oluşan psikolojik sıkıntıların başında anlaşılammama duygusu gelmektedir. Bu bağlamda kendisini anlayan bir varlığın var olduğunu bilmek kişiyi psikolojik açıdan rahatlatır. Psikoterapist tarafından gösterilen empati, saygı, koşulsuz kabul, sevgi gibi tutumların terapiye katkısı dışında ayrıca bütün bunların Allah tarafından kendisine koşulsuz olarak sağlandığını bilmek, bireyde benlik değerini ciddi ölçüde etkileyecektir. Dua sırasında Allah ile kurulan bu özel ilişki bireyin mahrem konularında dahi Allah'a yönelmesine ve yalnızlık, çaresizlik, terk edilmişlik duygularına çare olabilir. Birey, yargılanma endişesi taşıyarak başkalarına açamadığı düşünceleri ve duyguları dua ile Yaratıcısına itiraf edebilir. Dua direkt en üst merci olan Allah'a iletildiği, Allah tarafından da koşulsuz kabul gördüğü için bireyde zarar gören benlik algısı yüceltilebilir. Yine aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için zayıflığının ve

güçsüzlüğünün farkında olması gerekmektedir. Kendinin farkında olmayan birey, bulunduğu olumsuz durumlardan kurtulabilmek için öncelikle kendini tanıması durumunu algılaması gerekir. Psikoterapist tarafından dua ile danışanın zayıflıklarını ve yetersizliklerini algılamasına yardımcı olunur ve bunların giderilmesi için Allah'tan yardım talebinde bulunması konusunu ele alarak durumu eylemleri ile desteklemesini danışana tavsiye edebilir (Cömert, 2021).

#### 6.4. Başa Çıkma

Din psikolojisi alanında yapılan temel araştırmalardan biri olan dini başa çıkma, bireyin hayatında karşılaştığı zorlukların üstesinden gelme konusunda, dini motiflerin olumlu ve olumsuz sonuçlar doğuracağını ortaya koymuştur. Dini başa çıkmanın olumsuz sonuçlarına örnek vermek gerekirse; kaygı, Allah'tan ümidi kesmek, olayların Allah tarafından gelen bir ceza olduğunun düşünülmesi şeklindedir. Başa çıkmanın olumlu sonuçlarında ise olumlu güdümler yapılır. Örneğin; Allah'a sığınma, dua etme olayları, hayra yorma şeklindedir (Hatun vd., 2016). Olumlu başa çıkmanın başında dua gelir. İnsanın Yaratıcının yardımıyla problemleri aşabileceğini düşünerek dua etmesi bireye başa çıkma sürecinde destek sağlayabilir (Ayten & Sağır, 2015).

İşbirlikçi yaklaşıma göre, kişi eylemlerinden kendisi sorumludur fakat çözüm için eylemde bulunmasına rağmen Allah'tan yardım ve destek bekler. Birey tevekkül etmeden önce kendi üzerine düşeni yapar daha sonra ise Allah'a havale eder. Bu şekilde birey hem sözlü dua hem fiili dua hem de tevekkülü bir arada kullanarak başa çıkma yöntemini en ideal şekilde yönetmiş olur (Ağılkaya Şahin, 2020).

Duanın hayatı anlamlandırmada, yaşam enerjisi vermede, moral motivasyonu artırmada sebepsiz ağlamaların giderilmesinde, negatif düşüncelerin pozitifçe çevrilmesinde büyük oranda katkısı olduğu kanıtlanmıştır. Genellikle travmatik olaylarda veya kriz durumlarında ortaya çıkan ilk tepki duadır. Yaşamın kritik dönemlerinde de duanın olumlu etkileri vardır. Çünkü dua insana bir güç kaynağı oluşturur. İyimser tutum, meditasyon gibi faaliyetler başa çıkma yöntemi olarak başvurulan bir durumdur (Szcześniak vd., 2020). Psikoterapist, danışanı kamusal faaliyetlere (örneğin dini hizmetlere katılım) teşvik edebilir (Gall & Guirguis-Younger, 2013). Danışana duanın başa çıkma yöntemi olarak faydalarını anlatmaktan ziyade onu dua etmeye teşvik edebilir veya teklifte bulunabilir. Danışan tarafından uygulandıktan sonra sonuçları tartışılabilir, dua ile ilgili ayetler paylaşılabilir. Neler için dua edilebileceğinden ve duanın nasıl yapılabileceğinden bahsedilebilir (Karakaş & Koç, 2014).

#### 6.5. Katarsis

'Katharsis' kavramı Türkçe'ye 'arınma' olarak çevrilmiş ve Grekçe'sinde olduğu gibi temizleme/temizlenme, paklaşma, saflaşma anlamlarını içermektedir (Can, 2006). Bu çalışmada ise katarsis kavramı, bireyin dua ile kendini Yaratıcısına açma sürecinde yaşadığı duygu boşalımı yoluyla rahatlamasını ifade edecek şekilde kullanılmaktadır.

Psikoterapide kullanılan serbest konuşma tekniğindeki gibi dua, duyguların ve düşüncelerin düzenlenmesinde, duygusal boşalımda bir katarsis rolü üstlenebilir. Bağlanma teorisine göre dua, varlığı güven veren Allah'ın ihtiyaç duyulduğu her an mevcut olduğunun bilinmesinin bireyin kronik korkuya ve endişeye kapılma riskini düşürme rolü oynar. Başa çıkma teorisi de duanın kişinin stresli hayat olaylarıyla baş edebilmesinde önemli bir rol oynadığını savunur. Dua eden kişi problemi Tanrı'ya havale eder. Böylece bilişsel olarak olayı yeniden değerlendirmek ve çözüm yollarını değerlendirebilmek için bir mola vermiş olur. Mola sonrası dinî değerlerle uyumlu bir çözümün ortaya çıkması büyük bir olasılıktır. Ayrıca dua gelecek yönelimli umut



duygusu da taşır. Teslimiyet, kontrolümüz dışındaki hayat olayları üzerinde kontrol sağlamaya çalışırken beyhude enerji harcayarak yıpranmamızı da engeller (Baş, 2017). Bir başka ifade ile psikoterapide danışan, özellikle de onaylayıcı bir terapistle, sesli bir şekilde konuştuğunda duygu ve düşünceleri aydınlığa kavuşur ve düzenlenir. Böylece danışan duygusal bir rahatlama yaşar. Benzer şekilde dua da içten içe konuşan kişinin kendi kendini dinleyerek duygu ve düşüncelerini aydınlığa kavuşturmasına yardım eder (Kula, 2020).

## 7. SONUÇ

Duada Allah'a güven ve teslimiyet üst seviyededir. Birey Allah'tan yardım geleceğine inanarak ümitle dua eder. Allah'a edilen bu duaların içeriği birbirinden farklıdır; kimisi kişisel istekler için, kimisi şükür için, kimisi şefaatte bulunulması için, kimisi acziyetini itiraf için, kimisi ise bağışlanmak için dua eder. Duanın türleri düşünüldüğünde dua, insan psikolojisini derinden etkileyen hususları barındırır. Duanın insan psikolojisini etkileyen yönleri dikkate alındığında manevi danışmanlık ve rehberlik alanında etkili şekilde kullanılabilmesi düşünülmektedir. Özellikle; başa çıkma, katarsis, benlik değeri ve kendini gerçekleştirme, güven ve bağlanma, ümitlenme ve umut şeklinde insanları derinden etkileyen konularda duadan yararlanmak mümkündür.

Hayatın merkezinde bulunan dua Allah'la iletişim ve sevgi kurma konusunda köprü görevi görmektedir. Bu iletişim vasıtasıyla Allah'la kurduğumuz ilişkide dua, ruhen, zihnen ve kalben huzur bulmamızı sağlamaktadır. Kalben huzuru bulmak için birey dua ettiğinde kalbini samimiyetle Allah'a açarak isteğini dilden öteye geçip kabullenmiş, razı bir kalbe ve zihne sahip olması gerekir. Kişi gerçek anlamda tevekkül etmeyi başarabilir ve Allah'a teslim olup güvenebilirse endişe, stres gibi durumlardan korunup zihnen ve ruhen huzur bulabilir. Dua insana tevazulu olmayı da öğretir. Tevazu sahibi birey boyun eğmeyi öğrenir, düzeltmeyeceği zorluklar karşısında durumu kavrayıp teslim olabilir. Böylece ruhen ve psikolojik açıdan içinden çıkılmaz bunaltı durumunun önüne geçilebilir. Tevazu bireyi kibirden korur. Kibir dolayısıyla kendini üstün gören kişi Allah'ın büyüklüğünü fark edemeyerek dua edemez. Bu sebeple duanın manevi terapik etkisini ruhen de zihnen de kalben de hissedemez (Sayın, 2020, s. 13-19).

Dua etmek bireye günlük hayattaki sıkıntı ve sorunların içerisinde kısa süreliğine rahatlama ve ferahlık sağlar, böylece zihinsel bir temizlenme meydana gelir. Sıkıntıları geride bırakabilen birey zihnen boşalma yaşar. Kişi dua etmeye devam ettiğinde kısa süreliğine de olsa zihin sağlığına zarar veren düşüncelerden uzaklaşabilmektedir. Dua etmek bireyin mevcut durumuna psikolojik açıdan olumlu yönde bakış kazandırırken zorluklarla mücadele edebilme kabiliyetini de destekler. Durumu yeniden yorumlama kabiliyeti sağlamasından dolayı başa çıkma yöntemi olarak kabul görebilir. Kişinin duygularını fark etmesini sağlar. Dua ile kişi yalnız olmadığını bilir, gelecek kaygısı azalır, karamsar bakış açısına iyi beklentiler eşlik eder. Bahsedilen bu sebeplerden dolayı dua, rehabilitasyon teknikleri arasında sayılabilmektedir (Keskinöğlü & Ekşi, 2019).

Terapide duanın kullanılması konusu; kimi psikologlar tarafından makul kabul edilirken, kimi psikologlar tarafından terapiye ilave olarak eklenebileceğini, kimi psikologlar ise bu duruma tamamen karşı olduğunu söylemiştir. Dua ile insanın derinliklerine dokunulabilir ve terapi farklı bir yöne çekilebilir. Bu sebeple kimi yazarlar terapide danışan ve danışmanın dua etmesini olumlu karşılarlarken kimileri ise mesafe kuralının ihlal edilebileceğinden dolayı danışmanla danışanın birlikte dua etmesini önermez. Dua beklentisi olan danışanlarla yapılan terapilerde danışman tarafından dua edildiğinde terapötik ilişki güçlenir.

Yapılan çalışmalar, maneviyatın psikolojik sağlamlığı artırdığını (Acar & Han, 2022), dinin psikolojik ve psikoterapik etkilerine odaklanarak, bireylerde sıkıntı ve korku durumlarında duanın sığınak görevi gördüğünü; kaygılı, üzüntülü, stresli durumlarda suçluluk günahkârlık, duygusunun giderilmesinde büyük etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır (Baş, 2017).

Tıp alanında ve psikiyatri alanında yapılan pek çok çalışmada dua ederken beyinde ve bedende değişimlerin ve hareketlerin meydana geldiği saptanmıştır. Bireylerin yalnızca kendilerine değil, başkaları için yaptıkları duanın da tıbbi etkileri üzerinde pek çok çalışma yapılmıştır. Yine yapılan çalışmalar sonucunda duanın, psikolojik ve psikoterapötik açıdan etkileri olduğu kanıtlanmıştır (Jantos & Kiat, 2007). Davranışçı ekole göre dua, davranış değişikliği için bir araç ve bir pekiştiricidir (Kara, 2019). Bilişsel ekole göre dua etmek, yanlış inançların ve zihinsel sürecin yeniden düzenlenmesinde bir araçtır. Varoluşçu ekole göre; ölüm, yalnızlık, anlam arayışı gibi varoluşsal sorunlar yansımalarını duada bulur (Dilan & Kayıklık, 2022).

Araştırmacılar, genelde ibadetlerin, özelde ise duanın tedavi sürecindeki terapötik etkisine dikkat çekmişlerdir. Wilson, duanın düşünme şeklini değiştirdiğini ve zihinsel değişimler için duanın bir araç olabileceğini ifade etmiştir. Dua insana sadece bilişsel açıdan etki etmez aynı zamanda bireye zarar veren duygulardan arınmasına da katkı sağladığını hastaların dua ettiklerinde rahatladıklarını terapi sürecinin ve hastanın iyileşme sürecinin dua ile hızlandığını ifade ederek duanın terapi sürecine etkisini ortaya koymuştur (Şahin, 2018).

#### KAYNAKÇA

- Aagyle, M. (2006). İbadet ve dua (M. Koç, Çev.). *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(21), 317-338.
- Acar, F., & Han, B. (2022). Covid-19 salgını döneminde liseli öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişki. *Siirt Eğitim Dergisi*, 2(2), 92-114.
- Ağılkaya Şahin, Z. (2020). *Psikoloji ve psikoterapide din* (1. bs). Çamlıca Yayınları.
- Atay, H. (1997). Nefis. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(3-4).
- Ateş, N. E. (2019). Dua ve dinî başa çıkma: Şehit aileleri, gaziler ve gazi aileleri örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 33, 35-64.
- Aydın, M. Z. (2004). Duanın önemi. *Diyanet Aylık Dergi*, 166, 14-15.
- Aydüz, D. (2022). Kur'ân-ı Kerim'de zikredilen mü'minlerin örnek duâları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 106-117.
- Ayten, A. (2014). Kendini gerçekleştirme ve dindarlık: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 29, 185-204.
- Ayten, A., & Sağır, Z. (2015). Dindarlık, dinî başa çıkma ve depresyon ilişkisi: Suriyeli sığınmacılar üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(47), 5-18.
- Baş, S. (2017). Manevi danışmanlıkta duanın bir destekleme metodu olarak kullanımı. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52), 161-198.
- Can, H. (2006). Aristoteles'te katharsis kavramı. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (2), 63-70.
- Ceyhan, M. A. (2018). Allah-İnsan iletişimi açısından vahiy. *Kader*, 16(2), 347-372.
- Cilacı, O. (1994). Dua. İçinde *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (C. 9, ss. 529-530). TDV Yayınları.

- Coşkun, B., & Taycan, O. (2020). Ruh sağlığını güçlendirme: kavramlar, kanıtlar, uygulamalar özet rapor (O. Taycan, G. Erzin, P. Çelikkıran, & A. B. Yaşar, Çev.). TPD Yayınları.
- Cömert, C. F. (2021). Kendini gerçekleştirme bağlamında Kur'an'da umut. *Journal of Analytic Divinity*, 5(1), 111-128.
- Dilan, H., & Kayıklık, H. (2022). Manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi tekniği. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 6, 39-66.
- Doğan, M., & Özcan, Z. (2022). Gençlerin inanç eğilimlerinin anlaşılması bağlamında dua ibadeti. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(3), 1044-1076.
- Dölek, H. (2000). Ontolojik delilin oluşumunda Aristocu ve Yeni-Eflatuncu fikirlerin etkisi. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5, 587-596.
- Dündar, M. (2018). Farklı yaş gruplarında dua ve din eğitimi. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(20), 455-480.
- Ertuğrul, R. (2015). Kur'an'da fiilî dua. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(4), 896-921.
- Eryılmaz, F. N., & Ünal, S. (2020). İdeal bağlanma figürü olarak Allah. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52, 67-103.
- Gall, T. L., & Guirguis-Younger, M. (2013). Religious and spiritual coping: Current theory and research. İçinde K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Ed.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol 1): Context, theory, and research* (ss. 349-364). American Psychological Association.
- Hatun, O., Yavuz-Birben, F., İnce, Z., & Kalkan-Yeni, G. (2016). The ticket to heaven: A spiritual resource for coping with disability. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(2), 209-235.
- Holat, H., Bitlis, V., Dilbaz, N., Tüzer, T., & Bayam, G. (1994). İntihar girişimlerinde ümitsizlik ve depresyon. *Kriz Dergisi*, 2(2), 320-322.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal*, 7(1), 209-240.
- İder, S. (2022). İbadet ve ruh sağlığı ilişkisi yönüyle ibadet eğitimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal ve Teknik Araştırmalar Dergisi*, 20.
- Jankowski, P. J., & Sandage, S. J. (2011). Meditative prayer, hope, adult attachment, and forgiveness: A proposed model. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3, 115-131.
- Jantos, M., & Kiat, H. (2007). Prayer as medicine: How much have we learned? *Medical Journal of Australia*, 186(10), 51-53.
- Kara, E. (2019). Dini inancın bilişsel davranışçı terapiye entegrasyonu. *Dini Araştırmalar*, 22(55), 159-180.
- Karakaş, A., & Koç, M. (2014). Stresle başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki: Çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 610-631.
- Karakaya, M. M. (2021). Meal okumanın mahiyeti. *Diyanet İlmi Dergi*, 57(1), 53-74.
- Kasapoğlu, A. (2010). Kur'an'a göre inkâr ve bunalım inkârcılığın ruh sağlığına olumsuz etkileri. *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 28-37.
- Keskinoğlu, M. Ş., & Ekşi, H. (2019). Islamic spiritual counseling techniques. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4(3), 333-350.
- Koç, M. (2003). Ergenlik döneminde dua ve ibadet psikolojisi üzerine teorik bir yaklaşım. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 373-398.

- Kula, N. (2020). Manevi danışmanlık açısından Fatıha suresinin psikolojik analizi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 2, 135-158.
- Özcan, E. (2019). Sosyal bütünleşme ve dua [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Parladır, S. (1994). Dua. İçinde *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (C. 9, ss. 530-535). TDV Yayınları.
- Pazarlı, O. (1968). *Din psikolojisi* (1. bs). Remzi Kitabevi.
- Pınar, Z. (2013). Duanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri: Sivas Şarkışla ilçesi örneği [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi].
- Polat, E. (2015). Felak ve Nas sureleri bağlamında sihir mefhûmu. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(52), 203-220.
- Sayın, E. (2020). *Dua terapisi* (1. bs). Hayykitap.
- Shadkam, Z., Kydyrbayeva, U., & Tuyakbayev, O. (2023). Orta Asya halk hekimliğinde dua, vird ve zikir. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, 106, 43-63.
- Szczęśniak, M., Kroplewski, Z., & Szałachowski, R. (2020). The mediating effect of coping strategies on religious/spiritual struggles and life satisfaction. *Religions*, 11(4), 195-211.
- Şahin, Z. A. (2018). Din ve psikoloji arasındaki uçurum gerçekten ne kadar derin? Psikoterapilerdeki dini izler. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(3), 1607-1632.
- Türk, E. (2015). Din eğitimi açısından çocukluk döneminde dua kavramının önemi. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 445-471.
- Utma, S. (2019). Bilgi çağında iletişim olgusu ve "iletişimsizlik" becerisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 263-274.
- Yılmaz, A. (2011). Kur'an'daki peygamber dualarının psiko-sosyal analizi. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 35, 51-80.
- World Health Organization. (2001). *Strengthening mental health promotion*. Geneva, World Health Organization.

\*\*\*\*\*

**Çıkar Çatışması Beyanı:** Bu çalışmada taraf olabilecek herhangi bir kişi, kurum veya kuruluş arasında bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Destek ve Teşekkür:** Çalışma için herhangi bir kurum ya da kuruluştan finansal destek alınmamıştır. Gösterdikleri ilgi ve emekten dolayı Dicle Akademi Dergisi Editörlerine ve katkılarından dolayı hakemlere teşekkür ederiz.

**Etik Kurul İzni:** Çalışma konusu etik kurul iznini gerektirmemektedir. Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara uyulduğunu yazarlar beyan eder.

**Katkı Oranı:** Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkıda bulunmuştur.

\*\*\*\*\*

## EXTENDED ABSTRACT

The prayer, which is an intermediary and private communication between the servant and Allah, signifies the servant's turning towards his Lord by imploring Him and addressing Him (Türk,

2015). In prayer, individuals can turn to Allah both verbally and through their actions. Through prayer, individuals can turn to Allah in every matter, seek His help, and call upon Him (Ertuğrul, 2015). In His noble book, which He sent to us through His Prophet, Allah has conveyed to us how His servants should pray, the importance of prayer, whether Allah will accept our prayers, who can pray, and much more information about prayer. He has conveyed that the sincerity of the individual is the main purpose of prayer. Additionally, He has conveyed to us that our purpose of creation is worship, and the essence of worship is prayer (Aydüz, 2022).

In addition to its many positive effects on individuals, prayer also has significant effects on mental health. Due to its effects in the field of mental health, it contributes to coping with psychological problems, especially in terms of increasing motivation, particularly in the field of spiritual counseling and guidance. It enhances the individual's sense of self. It increases the sense of trust and hope in the individual. By providing emotional release, it allows emotions to come to the surface (İder, 2022). According to research, adding prayer to the treatment process of physically manifested illnesses has been found to have positive effects in terms of providing a psychological support base for individuals, reducing the negative impact of the illness on the individual, and accelerating recovery (Shadkam et al., 2023).

This study ventures into the profound dimensions of prayer within the intricate tapestry of spiritual counseling and guidance, unraveling its nuanced contributions to individual well-being and beyond. Beyond its surface-level impacts on mental tranquility, prayer operates as a transformative force, permeating through the depths of one's being to foster a profound sense of inner harmony and resilience.

The essence of prayer lies in its ability to transcend the boundaries of the material world, facilitating a profound connection with the divine. In this sacred exchange, individuals find sanctuary amidst life's tumult, drawing strength from the wellspring of faith and surrendering their burdens to a higher power. Through this surrender, individuals cultivate a profound sense of trust and surrender, recognizing that they are part of a larger cosmic tapestry guided by divine providence.

Moreover, prayer serves as a catalyst for personal growth and self-discovery, inviting individuals to embark on a journey of introspection and spiritual refinement. As they engage in the sacred act of supplication, individuals confront their innermost fears and aspirations, forging a deeper understanding of themselves and their place in the world. In this process of self-discovery, prayer becomes a vehicle for inner transformation, empowering individuals to transcend their limitations and embrace their highest potential.

Furthermore, the intersection of religious wisdom with contemporary psychological insights offers a fertile ground for understanding the profound impact of prayer on human flourishing. By drawing upon the timeless teachings of the Qur'an and other sacred texts, this study illuminates the universal principles underlying prayer and its relevance to the human condition. Through this synthesis of ancient wisdom and modern science, we gain a deeper appreciation for the enduring power of prayer to heal, inspire, and uplift the human spirit.

In the realm of spiritual counseling and guidance, prayer emerges as a cornerstone of therapeutic practice, offering a sacred space for individuals to explore their innermost thoughts and emotions. As individuals navigate the complexities of life's challenges, prayer serves as a source of solace and guidance, providing them with the strength and clarity needed to navigate life's journey with grace and resilience.

In essence, this study invites us to contemplate the profound mysteries of prayer and its transformative potential to uplift the human spirit and illuminate the path towards inner peace and fulfillment. As we embark on this journey of self-discovery and spiritual awakening, may we find solace in the timeless wisdom of prayer and the boundless grace of the divine.