



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

Sayı: 10 • Aralık 2024 • 11-38
Issue: 10 • December 2024 • 11-38



Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Dinsel Deneyimin Nöropsikolojik Yorumu: Nöroteoloji Üzerine Analizler

The Neuropsychological Interpretation of Religious
Experience from the Perspective of Spiritual Counseling and
Care: Analyses on Neurotheology



Hilal Sena Teke

Yüksek Lisans Öğrencisi
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: hilalsenacbc@gmail.com
Orcid: 0000-0003-2053-1434
Sivas / Türkiye

Sema Yılmaz

Doç. Dr.
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
İlahiyat Fakültesi
E-posta: syilmaz@cumhuriyet.edu.tr
Orcid: 0000-0001-5076-1500
Sivas / Türkiye

MA Student

Sivas Cumhuriyet University
Institute of Social Sciences
E-mail: hilalsenacbc@gmail.com
Orcid: 0000-0003-2053-1434
Sivas / Türkiye

Associate Professor

Sivas Cumhuriyet University
Faculty of Theology
E-mail: semayilmaz@cumhuriyet.edu.tr
Orcid: 0000-0001-5076-1500
Sivas / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1506716>

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

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 28 Haziran 2024 • 28 June 2024
Kabul Tarihi • Accepted 01 Kasım 2024 • 01 November 2024

Ö z e t

Bilimsel ve teknolojik gelişmeler, dinsel deneyimin bireyin manevi gelişimine olan katkısını nöropsikolojik olarak incelemeyi olanaklı kılmaktadır. Nöropsikoloji alanında yapılan çalışmalar, tıbbi beyin görüntüleme cihazları aracılığıyla insan beyninin çalışma sistemi hakkında detaylı bilgi vererek olumlu-olumsuz duygulanımların beyin hangi bölgelerinde ne tür etkiler oluşturduğunu anlaşılır hale getirmiştir. Böylece nöroteolojik çalışmalar, dini tecrübe yaşayan bireylerin beyin yapılarında meydana gelen değişimleri ortaya çıkarabilmektedir. Bu çalışmaların ise manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yenilikçi ve bütüncül bir bakış açısı sunarak bireylerin yaşam kalitesini pozitif yönde iyileştirmek için anlamlı terapötik katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu makalenin amacı, dinsel deneyim sırasında beyin yapısında meydana gelen olumlu değişimlerden yola çıkarak dini tecrübenin bireyin manevi gelişimine olan katkısını incelemek ve dinsel deneyim yaşayan bireylerin, psikotik belirtiler sergileyen bireylerden ayırt edilmesinin bireylerin ruh-beden sağlığı, yaşam kalitesi ve manevi gelişimi açısından öneme sahip olduğunun altını çizmektir. Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden literatür taramasına başvurulmuştur. Makalede, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden dinsel deneyimlerin nöropsikolojik yorumları incelenmiş ve bu alandaki nöroteolojik bulguların manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına nasıl entegre edilebileceği tartışılmıştır. İlk olarak, dinsel ve mistik deneyimin manevi gelişime olan katkıları belirtildikten sonra psikolojinin alt dallarından olan transpersonel psikoloji, pozitif psikoloji ve sufi psikolojisinde dinsel deneyimin yeri ve önemine değinilmiştir. Daha sonra dinsel tecrübenin ne olmadığı tartışılmıştır. Son olarak nöroteoloji ve nöropsikoloji hakkında bilgi verilip dinsel deneyim sırasında beyin aktivasyonunda meydana gelen nöroteolojik değişimler açıklanmıştır. Yapılan araştırmalar ışığında (i) dinsel deneyimin, bireyin manevi gelişimine katkıda bulunduğu; (ii) psikotik belirtiler gösteren ve psiko-spiritüel kriz deneyimleyen bireylerin başlangıç süreçlerinin bazı durumlarda benzerlik göstermesi, dolayısıyla bireyin ruhsal gelişimi doğrultusunda durumun doğru analiz edilebilmesi ve rehabilite edilebilmesi için manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetine ihtiyaç duyulabileceği ve (iii) nöroteolojik bulguların, manevi danışmanlık ve rehberlik alanına entegrasyonunun danışanların dinsel ve manevi deneyimlerini daha iyi anlamalarına ve bu deneyimlerin psikolojik etkilerini yönetebilmelerine yardımcı olabileceği sonuçlarına ulaşılmıştır. Gelecekteki konuya ilişkin yapılacak araştırmaların ise bu entegrasyonu daha ileri taşıyabileceği düşünülmektedir.

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

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Dinsel deneyim
Manyetik rezonans görüntüleme • Nöroteoloji • Nöropsikoloji

A b s t r a c t

Scientific and technological advancements have made it possible to examine the contribution of religious experience to an individual's spiritual development from a neuropsychological perspective. Studies in the field of neuropsychology, using advanced medical brain imaging devices, provide detailed insights into the functioning of the human brain, elucidating which regions are affected and how they respond to both positive and negative emotions. Consequently, neurotheological research can reveal the structural changes occurring in the brains of individuals who experience religious phenomena. These findings are believed to offer a novel and holistic perspective in the field of spiritual counseling and guidance, significantly contributing to improving individuals' quality of life. The aim of this study is to explore the contributions of religious experience to an individual's spiritual development by examining the positive changes observed in the brain during such experiences. Additionally, the study underscores the importance of distinguishing individuals undergoing religious experiences from those exhibiting psychotic symptoms emphasizing its significance for mental and physical health, quality of life, and spiritual development. A qualitative research method, specifically a literature review, was employed for this study. Initially, the contributions of religious and mystical experiences to spiritual development are outlined. Subsequently, the role and importance of religious experience are analyzed within subfields of psychology, including transpersonal psychology, positive psychology, and Sufi psychology. The study then delves into what does not constitute a religious experience, followed by an overview of neurotheology and neuropsychology, detailing the brain activation changes observed during religious experiences. Based on the research findings, the following conclusions were drawn: (i) religious experience contributes significantly to an individual's spiritual development; (ii) there are instances where the initial stages of psychotic symptoms and psychospiritual crises exhibit similarities, highlighting the need for accurate analysis and rehabilitation of such cases to support spiritual growth. This necessitates the integration of spiritual counseling and care services; and (iii) the integration of neurotheological findings into spiritual counseling and care can help clients better understand their religious and spiritual experiences and manage the psychological effects of these experiences. Future research is expected to further advance this integration, offering even greater potential for application in spiritual counseling practices.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Religious experience • Magnetic resonance imaging • Neurotheology • Neuropsychology

Giriş

Modern psikoloji, felsefeden ayrılarak 19. yüzyılın sonlarında bağımsız bir disiplin olarak şekillenmiş, doğüstü olguları reddetmiş ve dini kavramları kültürel bağlamda ele almıştır. Bu yaklaşım, bireyin yaratıcılığı olan bağını göz ardı etmiş ve zihinsel süreçlerin incelenemeyeceğini öne sürmüştür. Dolayısıyla insan, “ben kimim” gibi varoluşu anlamlandırmaya yardımcı soruları soramamakla birlikte kendini keşfedip gerçekleştiremeyen bir varlık haline gelmiştir. Öte yandan psikoloji bilimi üzerinde etkili olan bu davranışçı yaklaşım, postmodernizmle değişime uğramış ve insanın gözlenemeyen zihinsel iç yaşantılarını da araştırma alanına dâhil etmiştir. Bu değişimin çıkış noktası ise, zihinsel süreçlerin bilgisayar ile görüntülenmesi imkânını sunan nöroteolojik gelişmelerdir (Tarhan, 2006: 539-542).

Psikoloji alanında çalışan bilim insanları din hakkında düşünerek çeşitli fikirler üretmiştir. Sigmund Freud (1856-1939)’a göre din bir saplantıdır (Freud, 1949: 25) ve dinin kökenleri çocuklukta meydana gelen oedipus ve elektra komplekslerine dayanmaktadır (Freud, 1964: 73). Ancak Carl Gustav Jung (1875-1961)’a göre din, çocukluk arzuları veya bilinçaltının bir ürünü olmayıp bireyselliğin üstünde bir gerçekliğe sahip olup kolektif bilinçdışına ait bir olgudur (Jung, 1938: 5). İnsanlık tarihi kadar eski olan din, çeşitli katı eleştirilere uğrasa da dinin tamamen yok sayılması mümkün olmamıştır. Bunun yanı sıra 20. yüzyılın ilk yarısında din ile ilgili az sayıda çalışma yapılmıştır. Çalışmalar indirgemeci ve reddedici tutumlar çerçevesinde olmuştur. Bununla birlikte 1950 sonrasında psikoloji, din/dindarlık, anlam ve empati gibi konulara yönelmeye başlamıştır (Karacoşkun, 2012: 21-65).

Amerikan Psikoloji Derneği (APA), terapiye gelen danışanların kişisel yaşantılarını % 60 oranında dini terimlerle ifade ettiklerini tespit etmiştir. 1995 yılında yayımlanan bir genelgeyle ABD’deki psikiyatrların uzmanlık eğitimine, dini ve manevi konular da eklenmiştir. 1999’da Ulusal Sağlık Araştırma Enstitüsünden John Templeton, manevi eğilimli psikiyatrik uzmanlık eğitim programlarını destekleyen Maneviyat ve Tıp Vakfını kurmuştur. Bugün ABD’deki tıp fakültelerinin % 33’ünde uzmanlık eğitiminin yanı sıra maneviyat ve dini konularda da dersler verilmektedir (Merter, 2007: 417-418). Böylece Batı dünyası, danışanlarının manevi yaşantılarına yönelik psikolog ve psikiyatrların yanlış teşhis ve yönlendirmelerinin önüne geçmek istemiştir.

Sinirbiliminin alt dalı olan nöroteoloji, dinsel ve manevi deneyimlerin beyin fonksiyonlarıyla nasıl ilişkilendirilebileceğini araştıran bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır. Bu alan, dini ve manevi deneyimlerin nöroteolojik temellerini inceleyerek, bu deneyimlerin bireylerin zihin ve beyin

yapıları üzerindeki etkilerini anlamayı hedefler. Nöroteoloji, dini deneyimlerin beyinde belirli bölgelerde aktivite artışına neden olduğunu ve bu deneyimlerin beyindeki nörotransmitter dengelerini değiştirebileceğini öne sürer (Newberg & d'Aquili, 2000).

Dinsel deneyimlerin nöropsikolojik yorumları, bireylerin manevi yolculuklarında yaşadıkları derin ve bazen mistik deneyimlerin beyin aktiviteleriyle nasıl ilişkili olduğunu ortaya koyar. Bu yorumlar, bireylerin dinsel deneyimlerinin, beyin kimyasındaki değişiklikler, nörolojik yollar ve beyindeki aktivite modelleri aracılığıyla nasıl şekillendiğini anlamamızı sağlar. Örneğin, meditasyon ve dua gibi manevi pratiklerin, beyin plastisitesi üzerinde olumlu etkiler yaratarak, stresle başa çıkma, duygusal dengeyi sağlama ve genel psikolojik iyilik halini artırma potansiyeline sahip olduğu bulunmuştur (Davidson ve ark., 2003).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireylerin ruhsal ihtiyacını karşılamakla birlikte yaşam anlamlarını keşfetmesine ve manevi dengeyi bulmasına yardımcı olan bir hizmettir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, ülkemiz din psikolojisi literatüründe “inanç bakım ve danışmanlığı, dini danışmanlık, pastoral bakım, manevi destek, manevi bakım” gibi farklı birçok terimle kullanılmıştır (Harputlu, 2023: 25).

Mesleki Yeterlilik Kurumunun (MYK) manevi danışmanlık ve rehberlik için yapmış olduğu görev tanımlarıyla mdr resmi bir konuma ulaşmıştır. MYK'nın yapmış olduğu tanımlar şu şekildedir (MYK, Ulusal Meslek Standardı, Referans Kodu; 19UMS0728-6, Resmi Gazete: 25 Kasım 2019 – 30929: 3 (Mükerrer); “Manevi rehberlik ve danışmanlık: Danışanların inanç dünyalarının hayatlarına etkilerini bilmelerine yardımcı olma sürecini; danışanların din veya maneviyatla ilişkilendirdiği sorunlarıyla başa çıkmalarını da bütüncül bir yaklaşımla modern danışma teknikleriyle dini ve manevi yöntemleri birlikte kullanan; problemi konusunda danışanların hedeflerine ulaşmalarını sağlamak amacıyla yapılan danışmanlık hizmetini ifade eder. Manevi danışman: farklı yaşam dönemlerindeki bireylerin din veya maneviyatla ilişkilendirdiği sorunlarıyla başa çıkma süreçlerinde bütüncül bir yaklaşımla modern danışma teknikleriyle dini ve manevi yöntemleri birlikte kullanan; problemi konusunda danışanların hedeflerine ulaşmalarını sağlamak amacıyla bireyle ve grupla manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetini sunan ve mesleki gelişim faaliyetlerini yürüten nitelikli kişidir. Danışan ise din ve maneviyatla ilişkilendirdiği fiziksel, psikolojik, sosyal ve manevi konularda danışmanlık ihtiyaç ve talepleri bulunan kişiyi ifade eder.” Bu bağlamda manevi danışman, danışanın manevi yolculuğuna rehberlik etmeli, ruhsal gelişimini desteklemeli ve bireyin manevi gelişimine katkı sunan dinsel deneyimin sınır ve özelliklerini doğru analiz etmelidir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireylerin manevi ve dini ihtiyaçlarına yönelik profesyonel destek sunan bir alandır. Bu alan, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları manevi ve ruhsal sorunlara çözüm bulmalarına yardımcı olmayı amaçlar. Manevi danışmanlık, dini inançlar, manevi deneyimler ve bireylerin bu deneyimlerin ışığında yaşamlarını nasıl yönlendirdikleri üzerine derinlemesine bir anlayış gerektirir. Bu bağlamda, dinsel deneyimlerin nöropsikolojik yorumlanması, bireylerin manevi rehberlik sürecinde nasıl desteklenebileceğini anlamak açısından kritik bir öneme sahiptir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden bakıldığında, nöroteolojik yaklaşımlar, danışanların dini ve manevi deneyimlerini daha iyi anlamaya ve bu deneyimlerin psikolojik etkilerini değerlendirmeye yardımcı olabilir. Bu bağlamda, nöropsikolojik yorumlar, danışmanların bireylerin dini ve manevi deneyimlerini anlamalarına ve bu deneyimlerin ruhsal sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirmelerine olanak tanır. Nöroteolojinin sunduğu bilimsel bulgular, manevi danışmanlık süreçlerini daha etkili ve anlayışlı bir hale getirebilir.

Konuyla ilgili araştırmalar gözden geçirilmek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden literatür taramasına başvurulmuştur. Türkiye’de yapılan araştırmalar kapsamında alanyazında yapılmış bazı çalışmalar tespit edilmiştir. (bkz. Eşel, 2009; Yenen, 2007; Topbaş, 2013; Aksöz, 2015; Winkelman & Adıbelli, 2015; Gürsu, 2017; Doko, 2018; Can & Kılıç, 2019; Varlı, 2020; Köylü & Oruç, 2012). Çalışmaların sayıca az olmasının nedenini nöroteolojinin ve din bağlamında nöropsikolojinin Türkiye’de yeterince çalışılmadığını göstermektedir.

Bu makale, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden dinsel deneyimlerin nöropsikolojik yorumlarını incelemeyi amaçlamaktadır. İlk olarak, nöroteolojinin temel kavramları ve bu alanın dinsel deneyimlerin anlaşılmasına nasıl katkıda bulunduğu ele alınacaktır. Ardından, nöropsikolojik bulguların manevi danışmanlık uygulamalarına nasıl entegre edilebileceği ve bu bulguların danışanların manevi deneyimlerini anlamada ve yönetmede nasıl yardımcı olabileceği tartışılmıştır. Bu bağlamda, nöroteolojinin manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerine getirdiği yenilikçi bakış açıları ve uygulama alanları değerlendirilmiştir.

a. Tecrübe Türleri Bağlamında Dini Tecrübe ve Mistik Tecrübe

Din, aşkın olana bilinçli bağlılık demektir. Walter H. Clark’ın (1902-1994) ifadesiyle din: “Bireyin bir Aşkın varlık hissettiğinde yaşadığı ve özellikle birey hayatını o Aşkın Varlık ile ahenkli kılmak için fiili girişimde bulunduğu davranışı üzerinde etkisi açıkça gözlemlenen

deruni bir tecrübedir.” (Kızılgeçit, 2020: 18). Tecrübe ise kelime olarak “deneyim, görmüş geçirmişlik, görgü” gibi anlamlara gelmektedir. Daha geniş anlamıyla tecrübe, “doğrudan doğruya yaşayarak, başımızdan geçen bir olaya şahit olarak, içsel yaşantımızla edindiğimiz bilgi ve idrakleri ifade eder. Tecrübe, dünyayı ve hayatı sezgisel ve duygusal bir kavrama biçimidir. Gerçeklerle birebir ilişki kurmaktır” (Kızılgeçit, 2020: 76). Aynı zamanda tecrübe, bir şey hakkında “bilgi”den daha fazlasını sunmakta ve içsel bir durumu ifade etmektedir.

Dini tecrübe, kutsal olanın vasıtasız, eşsiz, sübjektif olarak tecrübe edilmesi anlamına gelmektedir. Hökelekli, dini tecrübeyi şöyle tanımlamaktadır: “Dini tecrübe, dindarlığın duygusal ve sezgisel boyutudur. Allah’ın işaret, tezahür ve delillerini sezgisel algılama, vasıtasız doğrudan doğruya kavrama ve ilahi kudretle sezgisel ve duygusal ilişki kurmaktır” (Hökelekli, 2015: 123). Dini tecrübenin tek bir boyutundan bahsetmek insanın bütüncül tarafının gözden kaçırılmasına sebep olabilmektedir. Tecrübe edenin kişilik yapısı, duygusal kapasitesi, dindarlığı, yaşı, cinsiyeti, kültürü, sosyo-ekonomik durumu gibi değişkenlerin varlığı kadar dini tecrübe çeşidinden bahsedilebilmektedir. Dini tecrübeye birey, korku ve tatmin gibi zıt kutuplu duyguları birlikte deneyimleyebilmektedir. Dini tecrübe, yaşattığı olumlu duygular sonucunda tekrar tekrar yaşanmak istenmesine karşın planlı bir durum olmayıp kontrol dışı ve spontane gelişmektedir. Dini tecrübe anlık ve geçicidir. Sadece tecrübe eden kişiyi bağlayan bu deneyimi, bir başkasına salt gerçeklik olarak kabul ettirme söz konusu değildir. Bu nedenle “sorgulanabilir” bir nitelik taşımaktadır. Dini tecrübenin en önemli özelliğini ise çoğulculuğu ve çeşitliliği oluşturmaktadır.

Dini tecrübenin çoğulculuğu ve çeşitliliği nedeniyle, sağlayacağı kolaylık göz önüne alınarak araştırmacılar tarafından şöyle kategorilendirilmektedir: Kutsalın tecrübesi (kutsallığın genel duygusu), uluhiyet tecrübesi (Allah’ın varlığının ve yakınlığının hissedilmesi), ilahi cevap tecrübesi (duanın kabulünün hissedilmesi), kurtuluş tecrübesi (Allah’ın kişiye yol göstermesi), ilahi müdahale tecrübesi (Allah’ın mucizevi müdahalesinin hissedilmesi), ilahi ceza tecrübesi (Allah’ın cezalandırdığının hissedilmesi), vecd tecrübesi (benlik duygusunun ortadan kalkması), *vahy ve dini ilham* (vasıtasız bilgiye sahip olunması hissi), *tabiatüstü bir gerçeklik tecrübesi* (aniden kişide değişikliğe sebep olan tecrübe), *yeniden doğuş tecrübesi* (manevi olarak yeniden doğmuş olmanın verdiği mutluluk hissi), *Allah ile ilişkinin geçmiş şekillerinin yeniden hatırlanması* (imanını arındırmış olma), *mistik tecrübeler* (Hökelekli, 2015: 126-127).

Mistik tecrübe, dini tecrübe çeşidi olabileceği gibi aynı zamanda din-den farklı olarak batını bir tecrübe de olabilmektedir. Bu bağlamda mistik tecrübenin kaynağı Tanrı/din olabildiği gibi inanç sistemlerinin dışında tamamen insanın kendi varoluşu içerisinde de ortaya çıkabilecek bir özelliğe sahiptir. Herhangi bir inanca sahip olmadığını belirten bireylerin de mistik tecrübeler yaşadığı görülebilmektedir. Dini tecrübe, mistik olanı kapsamakla birlikte her mistik olan ise dini olanın tamamını kapsamamaktadır. Her dini tecrübenin mistik olduğunu söyleyebilmekle beraber her mistik tecrübenin dini olduğunu söyleyebilmek mümkün görülmemektedir. Mistik tecrübe, enerjisini ruhsal derinliklerde kutsallık kazanmış dinamik güçlerden alan sıra dışı ve özel sezgisel bir kişilik dönüşümünü ifade etmektedir. Mistik birey, manevi bir huşu hali içindeyken, aracısız sezgi yoluyla sıradan insani bilgiyi aşan gizemlere vakıf olduğunu iddia eden veya bu bilginin edinilebilir olduğuna inanan kişidir (Kızılgöç, 2020: 77).

James, *Dini tecrübenin çeşitliliği* adlı kitabında dini mistisizmin, insanı derinden etkileyerek hayata olumlu yönde katkı sağladığından bahsetmiş ve mistik hallerin diğer olgulardan ayrılabilmesi için dört kıstas belirlemiştir. Bahsi geçen kıstaslar şunlardır: Mistik tecrübenin bireyde uyardığı duygu, bir başkasına aktarılamaz (tanımlanamazlık); mistik tecrübe yaşayan kimseler, hakikat hakkında kitabi olmaksızın sezgisel anlamda derin bilgi sahip olur (noetik nitelik); bu tecrübeler en fazla yarım saat sürer (geçicilik) ve mistik tecrübe yaşayan kimseler üstün bir güç tarafından kuşatıldığını hissettikleri için edilgenlik duygusu hissederler (edilgenlik) (James, 2017: 391-394). Bu çalışmada “dini tecrübe” kapsamında, yukarıda ismini geçirdiğimiz dini tecrübe türleri ve dini mahiyette olan mistik tecrübeler kastedilmektedir.

Dini tecrübe, objektif olan gerçekliği bireyin sübjektif olarak tecrübe etmesidir. Bireyin dini tecrübeye, tecrübe ettiği bir illüzyon değil, gerçekliktir. Tanrı, bireyin dini tecrübesinde sübjektif bir tecrübe olmanın ötesinde objektif bir gerçeklik olarak yaşanmaktadır. Dini tecrübe, bireyin kişisel realitesinin ne olduğunu derinliğini anlamak için yaşadığı özel bir gelişim süreci olmakla birlikte insanda sağlıklı bir zihinsel yapı oluşturabilmektedir. Dini tecrübe, bilişsel hayattan başlayarak bilinç ötesine uzanan bir süreçtir. Dini tecrübe bir inancı ispatlamaktan ziyade, o inancın sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Her birey potansiyel olarak dini tecrübeyi yaşayabilmektedir. Nitekim insanın ilahi ve aşkın olana ulaşması için dini tecrübeye ihtiyacı vardır. Dini tecrübe insanın anlam arayışıyla da yakından ilişkilidir (Karacoşkun, 2012: 215-218).

b. Manevi Gelişimin Sübjektif Formu Olarak Dini Tecrübe

Din psikolojisi kurucusu William James'in "bizim 'normal' diye tanımladığımız, rasyonel güncel uyanıklık bilincimiz, olabilecek bilinç durumlarından sadece birisidir zar gibi ince bir sınırın arkasında, bütünüyle farklı bilinç potansiyelleri yer tutar. Hayat boyu bunların varlığından bihaber yaşayabiliriz, fakat uygun bir uyaran tatbik edildiğinde bir çırpıda ortaya çıkıverirler" sözlerinden bu yana bilim dünyası, farklı bilinç durumlarının neler olduğunun ve nasıl ortaya çıktığının peşine düşmüştür. İnsanın normal bilincinden öte bir bilince sahip olduğu fikri, o bilinçleri ortaya çıkarıp incelemeyi de gerekli kılmıştır. İnsan, sahip olduğu spiritüel özellikleri bakımından gelişime ve değişime açık bir varlıktır. James, Jung, Gordon Allport (1897-1967), Rollo May (1909-1994), Victor Frankl (1905-1997) ve Abraham Maslow (1908-1970) gibi birçok psikolog, dinin insanın anlam arayışına cevap verdiğini ve dolayısıyla kişinin kendini gerçekleştirmesine olanak sağlayarak manevi gelişimine katkı sunduğu savunmaktadır. Dini tecrübe, maddi dünyada ruhunu arayan insana bir bakıma destek olmaktadır. Bu bağlamda dini tecrübe, bireye gelişimi için basamak olurken aynı zamanda psikolojik açıdan iyiliğe sebep olmaktadır.

James, 1902'de yazdığı *Dini tecrübenin çeşitliliği* adlı kitabında insan zihni ve bilincinin fizyoloji, kimya veya anatomi ile açıklanamayacağını vurgulayarak tıbbi materyalizme karşı durmuştur. Dini fenomenlerin psikofizyoloji ile ilişkilendirilmesi, dini tecrübeleri geçersiz kılacağını belirtmiştir. Dinin hayattaki yararları açısından ele alınması gerektiğini savunmuştur. Kısacası James, dine bireyin yaşamını anlamlandırma süreci olarak baktığı için olumlu bir tutum sergilemiştir. (James, 2017: 13-37).

Jung'a göre dini hayatta asıl önemli olan, inancın konusundan ziyade, bireyde uyandırdığı dini tecrübedir. O'na göre din, insan hayatına anlam ve yön kazandırdığı için dinin yokluğu ruhsal rahatsızlıklara sebep olmaktadır. Tanrı'ya bağlanmayan birey, dünyanın kışkırtıcılığına kendi gücü ile direnememektedir. Din, zor zamanlarda sığınılacak bir güven kapısı oluşturmaktadır (Köse & Aytan, 2019: 33-37). Jung'a göre din, bireysel bilinçdışının değil, kolektif bilinçdışının bir yansımasıdır. Dinin temel süreçleri kolektif bilinçdışında gerçekleşir ve bu süreçler psişik anlamda gerçek birer olgu olarak kabul edilir. Bireysel dinî formlar, aslında tüm insanlığın dini deneyimlerinde olduğu gibi, kolektif bilinçdışındaki evrensel ve zamansal unsurlara dayanır. Hem ilkel hem de modern dinî dogmalar, ritüeller ve mitler, bireysel arzuların ötesinde olup daha büyük bir gerçekliğe sahiptir. Derin dini deneyimler, bireyin kişisel deneyimlerini sürekli etkileyen atasal tecrübelerle bağlantılıdır. Din, bilinç ötesindeki anlam ve amaçlarla ruhun derinliklerine ulaşır ve bunu arketipler aracılığıyla gerçekleştirilmektedir (Jung, 1938: 5-6).

Kişilik ve din psikoloğu Allport'a göre ise din, bireye amaçlı olma duygusunu kazandırmakta ve bireyin anlamlı bir hayat yaşamasına katkı sağlamaktadır. Dini hayatın en önemli yönünü dini tecrübe oluşturmaktadır. Bireyin dini yaşantısı, onun kişiliğini tamamlama ve genişletme çabası olarak olumlu bir düzlemde değerlendirilebilmektedir (Ayten, 2006: 55-57). Aynı zamanda Allport, modern çağa uyumlanarak din ile bilimin iç içe olması gerektiğini savunmuştur (Allport, 2005: 87).

Öte yandan Frankl'a göre, insanın temel motivasyonu anlam arayışıdır. Her birey, yaşamında nihai bir anlam bulma çabası içindedir. Bu çaba sonucunda insan, varoluşun en yüksek boyutu olan Tanrı ile bağlantı kurar. Anlam arayışının engellenmesi, varoluşsal bir boşluğun ortaya çıkmasına yol açar ve bu da bireye hayatın anlamsız ve değersiz olduğu hissini verir. Ancak insan, hayatına anlam katabildiği ölçüde ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı olma potansiyeline sahiptir (Frankl, 2009: 127-130).

Maslow, hem hümanist psikolojinin hem de benötesi psikolojinin kurucusu sayılmaktadır. Maslow'a göre insan potansiyel olarak kendini gerçekleştirmenin de ötesine ulaşabilmektedir. Bu düzeyde insan, hayatın derin anlamını keşfetmekte ve kozmik bir bilince sahip olmaktadır. O'na göre "*varlık değerleri*" olarak kavramsallaştırdığı iyilik, doğruluk, adalet, sadelik gibi dini bir nitelik taşımaktadır. Bu nitelikleri yerine getiren dindar bir kimse kendini gerçekleştirmekte ve dinlerin belirlediği ideal hedefe ulaşmaktadır (Köse & Ayten, 2019: 58-61). Maslow, dinsel deneyimleri "*aşkın bilinç deneyimleri*" ve "*ilahi deneyimler*" olarak da adlandırmaktadır. Maslow'a göre dinlerin sağladığı en önemli katkı, bireyi kendisinin en önemli yönlerini araştırmaya yöneltiyor olmasıdır. Tamamlanmış bir insan ise, aşkın bilinç deneyimlerini kendiliğinden yaşayacaktır (Maslow, 1996: 28-29).

b.a. Transpersonel Psikolojide Dini Tecrübe

Transpersonel, "bireyin ya da birey aklının ötesi" şeklinde çevrilebilir. Literatürde ise "kişilik ötesi psikoloji" olarak betimlenip kişinin yetenekleriyle ve kendisini gerçekleştirmesiyle ilgilenen bir psikoloji ekolüdür. "*Transpersonel*" kelimesini ilk defa 1905-1906 yıllarında verdiği bir konferansta kullanan psikolog James olmuştur. Yine Jung'un 1917'de kullandığı "*überpersonlich*" kelimesinin transpersonel olarak tercüme edilmiştir (Tüfekçi, 2004: 18-19).

Transpersonel psikoloji, dördüncü güç olarak da tanımlanmakta ve *hümanistik psikolojinin* bir üst basamağında yerini almaktadır. Abraham Maslow'un 1967'de verdiği bir konferansta yapmış olduğu konuşmalar, *Transpersonel Psikoloji Dergisi*'nin ilk sayfasında baş makale olarak

yayımlanmıştır. Dergi, transpersonel psikoloji konularını şöyle özetlemektedir: “Transpersonel süreç, değerler ve durumlar, bütünleştirici bilinç, üst-düzey ihtiyaçlar, doruk deneyimler, vecd, mistik tecrübe, varoluş, öz, mutluluk, huşu, hayret, beni aşkınlaştırma, ruh, günlük hayatın kutsanması, birlik, kozmik farkındalık, kozmik oyun, bireysel ve türler-arası sinerji, meditasyon teori ve pratikleri, ruhsal yönelimler, merhamet, transpersonel birliktelik, transpersonel idrak ve etkinleşme ve ilgili kavram, deneyim ve uygulamalar” (Mehmedoğlu & Uysal, 2006: 244). Benötesi psikoloji olarak da isimlendirilen transpersonel psikoloji, insanın derinliklerinde güncel hayata yansıyan yönünden daha yüce bir yönü olduğuna ve insanın sonsuz gelişme halinde olduğuna inanır. Bireyin yaşadığı benötesi deneyimler, kimlik duygusunu ve benlik kavramını aşarak maneviyatın daha geniş yönlerini içerir (Özdoğan, 2011: 6).

Transpersonel psikologlar, eski mistik bilgiler ile modern Batı psikolojisini sentezlemeye çalışarak insan psikolojisinin spektrumunun en derinlerinde bulunan yaralara, ihtiyaçlara, varoluşsal krizlere ve bilincin en ulu kapasitelerine kadar irdellemektedir (İlgar & İlgar, 2018: 951). Lajoe ve Shaprio 1968-1991 yılları arasında profesyonel literatürdeki transpersonel ifadeleri inceleyerek transpersonel psikoloji için beş ana husus ortaya koymuşlardır. Bunlar; bilinç halleri, üst ya da en son güç, ego ya da ben/kişi ötesi, aşkınlık, maneviyat (Aksöz, 2016: 25).

Walsh & Vaughan’a göre *transpersonel yaşantılar*, bireyin kimlik ve benlik duygusunun ötesine geçip kişisel olanı aşmaktadır. Transpersonel psikoloji ise insanlığı, hayatı, psişeyi ve kozmosu bütüncül olarak kuşatan bu yaşantılar üzerine odaklanan bir psikoloji ekolüdür. Transpersonel psikoloji, benlik ve kişilik sınırlarının aşıldığı bilinçlilik durumlarını tecrübe etme imkânı tanır. Onlara göre transpersonel psikoloji bilinen sağlıklı bilinç durumlarının ötesinde farklı bilinç durumlarını ve manevi büyümeyi de içerir. Stanislav Grof ise LSD tedavisiyle yaptığı araştırmasında bütün deneklerin sürecin sonunda psikodinamik sınırı aşarak transpersonel alanına girdiğini iddia etmiştir. Ona göre bu durum kimyasal maddeler olmadan kendiliğinden veya meditasyon, yoga gibi çeşitli bilinçlilik disiplinlerini ya da ileri psikoterapi uygulayarak da sağlanabilmektedir (Tüfekçi, 2004: 20-21).

Transpersonel kavramı, ego-ben ötesindeki bilinç seviyelerini ifade etmektedir. Yüksek bilinç hallerinin gerçekleştiği süreçte ani ruhsal açılımlar meydana geldiği için birçok transpersonel psikolog, sıradan olmayan yüksek bilinci bireyin gelişimi, olgunlaşması ve bütünlüğü için terapötik değere sahip olduğunu düşünmektedir. Transpersonel yaklaşıma göre psikotik olarak tanı konulup baskılayıcı ilaç tedavileri kullanılan ra-

hatsızlıkların birçoğu aslında spiritüel bir açılımın ve kişilik dönüşümünün evreleri olduğunun farkına varılması önemlidir. Bu yaşantı ve süreçler doğru biçimde anlaşılır ve desteklenirse psiko-spiritüel krizler, duygusal ve psikomatik iyileşme ve bilinç dönüşümüyle sonuçlanabilir (Ak-söz, 2016: 27).

Modern psikoloji, kendi “normallik” ölçülerine sığmayan yaşantıları bazen anormallik bazen de “delilik” diye damgalamakta ve insanın maddi yönünü alıp manevi yönünü göz ardı etmekteydi. Ancak, 1960’lardan sonra Batı’da manevi bir uyanış yaşanarak New Age dalgası sanat, kültür, edebiyat, psikoloji, sosyoloji hatta modern fizik bilimine kadar nüfuz etmiştir. Transpersonel psikoloji de bu akımın bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Böylece insan artık sadece soma/beden olarak değil, psişe/ruh birlikteliğiyle ele alınmaya başlanmıştır (Merter, 2007: 400).

Transpersonel psikolojinin literatüre kazandırdığı *psiko-spiritüel kriz* kavramı, insanın ruhi yanının varoluşsal önemine dikkat çekmektedir. İnsanlar bazen hiçbir sebep olmaksızın bazen de beklenmedik olağanüstü olaylarla (ölüm eşiği deneyimi gibi) karşılaştıklarında geçici olarak psikoz benzeri, bilinen normalliğin dışında bazı haller yaşayabilmektedir. Bu yaşantılar, onların daha yüksek bir varoluş konumuna ulaşmaları için bir fırsat olabilmektedir. Bu fırsatın değerlendirilebilmesi, doğru tanı ve yol göstericilerle mümkün olabildiği için manevi danışman, psikolog ve psikiyatlarda maneviyat bilgisinin varlığı ve derinliği, danışanın kendini gerçekleştirebilmesi için son derece önemli olmaktadır. Manevi kriz halindeki insanlara yardımcı olmak amacıyla Kaliforniya’da Christina Grof ve Esalen Enstitüsü tarafından 1980’de “*Psikospiritüel kriz ağı*” (Spiritual emergency network-SEN) oluşturulmuştur (Merter, 2007: 400-403).

Psiko-spiritüel kriz ağı olan SEN, psiko-spiritüel bir kriz geçirmekte olup ihtiyaç duydukları bilgilendirme ve desteği bulamayan insanlara faydalanabilecekleri bir destek ağını sunmayı hedeflemektedir. SEN, psikoterapistlerden, tıp doktorlarından, bedensel eğitmenlerden, manevi liderlerden ve diğer üyelerden oluşan bir topluluktur. Bu topluluk, kâr amacı gütmeyen ücretsiz bilgilendirme ve yönlendirme sağlayan uluslararası bir kuruluştur. SEN’in amacı, geleneksel akıl sağlığı sistemine bir alternatif oluşturmaktır. Çünkü, geleneksel akıl sağlığı sistemi neredeyse her zaman kişiyi standart tedavi yöntemlerine tabi tutmaktadır. SEN, özel ve genellikle yoğun psiko-spiritüel deneyimlere farklı bir bakış getiren bir “pencere” işlevi üstlenmektedir (Grof & Grof, 2011: 332-337).

Sonuç olarak, 1960’lardan itibaren transpersonel psikoloji, bireyin kimliğinin ve ego sınırlarının ötesine geçen deneyimlerini, süreç içindeki

oluşum, değişim ve gelişimleri inceleyen bir psikoloji dalı olarak gelişmiştir. Meditasyon, mistik deneyimler, hipnoz, ölüme yakın deneyimler, paranormal deneyimler, normal ve olağandışı bilinç durumları, evrenle bir olma hissiyatı, kozmik bilinç, varoluş, doruk deneyimler, dinsel deneyimler, kendini aşma, kendini gerçekleştirme, ruhsal uyanış, manevi genişleme, bilinç genişlemesi gibi konular üzerinde çalışır. Sonuç olarak transpersonel psikoloji, kişisel dönüşüm krizlerinin sağladığı ruhsal büyümeyi destekleyerek bireyin en yüksek potansiyeline ulaşma sürecine yardımcı olmayı hedeflemektedir.

b.b. Pozitif Psikolojide Dini Tecrübe

Pozitif psikoloji terimi, ilk kez 1954 yılında Abraham Maslow tarafından ortaya atılmıştır. Maslow, o dönemin psikoloji anlayışının daha çok insanın olumsuz yönlerine ve zayıflıklarına odaklandığını vurgulamış ve bu yaklaşımı eleştirmiştir. Ona göre, psikoloji sadece hastalıkları, kaygıları ve sorunları incelemekle yetinmemeli, aynı zamanda bireyin güçlü yanlarını, olumlu potansiyellerini ve kişisel gelişim kapasitesini de ele almalıdır. Maslow, insan doğasının pozitif yönlerinin, mutluluk, iç huzur, tatmin gibi duyguların yeterince araştırılmadığını savunarak, bu alanın daha fazla keşfedilmesi gerektiğini belirtmiştir. Maslow'un görüşlerine göre, insan psikolojisi sadece bireyin içsel çatışmalarını değil, aynı zamanda kendini aşma ve potansiyelini gerçekleştirme arayışını da anlamayı hedeflemelidir (Maslow, 1954). Bu anlayış, daha sonra pozitif psikolojinin temel felsefelerinden biri haline gelmiştir.

Pozitif psikoloji resmi olarak APA başkanı Martin Seligman (1942)'ın 21 Ağustos 1999'da Boston'da yapmış olduğu bir konuşmada gündeme gelmiştir. Seligman'ın psikolojinin bireyin gelişimini ve yeteneklerini göz ardı edip yalnızca *psikopatolojik* rahatsızlıklara odaklanmasını eleştirerek "içimizdeki en iyiyi besleyecek bir karakter ve erdem bilimi" oluşturma çağrısında bulunmasıyla pozitif psikolojinin zamanı başlamıştır (Bozkaya, 2023: 24). James ise insanın tam olarak işlevde bulunmasını incelemek için bireyin özel deneyimlerinin dikkate alınması gerektiğini vurguladığından Amerika Birleşik Devletleri'nde pozitif psikoloji alanının öncüsü olarak görülmektedir. Maslow, hümanistik psikolojide sağlıklı ve yaratıcı insanların yaşamlarının ampirik olarak incelenmesi gerektiğine inanmış ve "*Motivasyon ve Kişilik*" kitabının son bölümünde "*Pozitif Psikolojiye Doğru*" başlığıyla pozitif psikoloji ismini ilk kez kullanmıştır (Tekinalp & Işık, 2019).

Pozitif psikolojinin kurucusu Seligman, 1998'de Amerikan Psikoloji Derneği başkanlığı sırasında yaptığı konuşma ile bu alanın temelini atmış olsa da pozitif psikolojinin kökenleri çok daha eskiye uzanmaktadır. Pozitif psikoloji çatısı altında adlandırılmamasına rağmen geçmişten

günümüze insanın olumlu özelliklerine dikkat çeken birçok bakış açısı sunulmuştur. Bunun ilk örneklerini Aristoteles (MÖ 384-322)'in insanlık için en yüksek iyiliğin mutluluk olduğunu dile getirdiği söylemlerinde; bir sonraki örnekleri James'in kitabında, Adler'in bireyin güçlü yönlerine odaklanmasında ve Frankl'in anlam arayışı kavramında görebiliriz. Son olarak pozitif psikolojiye en büyük katkı sağlayan hümanist psikoloji akımı olmuştur.

Hümanist psikoloji, bireye, bireyin fenomenolojik alanına, bireyin kişisel anlamlandırmalarına ve bireyin potansiyeline vurgu yaparak bireyi aktif görür ve olumlu yanlarının geliştirilip ön plana çıkarılmasına önem verir. Pozitif psikoloji kavramını ilk kez kullanan hümanist bir psikolog Maslow, "psikoloji bilimi, olumlu tarafa göre olumsuz tarafta daha çok başarılı olmaktadır ki bu durum insanın eksiklikleri, hastalıkları ve suçları hakkında çok şey ortaya koyarken; potansiyelleri, erdemleri, ulaşılabilir arzuları ve psikolojik iyiliği hakkında bize az şey söyler" sözleriyle psikolojinin olumluya yeterince odaklanmadığını ifade etmektedir (Demir & Türk, 2020: 111).

Klasik psikolojinin insanın sadece iyileştirilmesi gereken patolojik durumları tedavi etmeye çalışıp anlam dünyasını hiçe sayması bunalım içinde olan insanlık için yeterli kadar çözüm olamamaktadır. İnsan, potansiyel olarak güçlü bir varlık olmasına rağmen çağın manevi krizleri karşısında bocalamakta ve klasik psikoloji, bu boşluğu doldurmada yetersiz kalmaktadır. Bu ihtiyaçlara binaen ortaya çıkan pozitif psikoloji, Martin Seligman'ın da adını koymasıyla beraber klasik psikolojiyi dışlamadan bütüncül bir bakış açısı ile insanın hem bireysel hem de toplumsal yönünü ele almaya başlamıştır. Böylece pozitif psikoloji, patoloji, zayıflık ve hasar çalışmasının yanında güç ve erdem araştırması da yapan sosyal bir hareket olarak gelişmiştir. Pozitif psikoloji, "normal bir insanı" yeniden inşa etmenin yollarını arar. İnsanlığın mutluluğa, doyuma ve gelişmeye yol açan yönlerine odaklanır. Mutlu bir yaşam ve anlamlı bir hayatın nasıl sürdürüleceğine dair eğitim, iş, teknoloji, spor gibi birçok alanda çalışma yapan bir disiplindir (Bozkaya, 2023: 19).

Pozitif psikoloji, birçok şekilde tanımlansa da kısaca bireyin hayata bağlanmasına ve hayatını daha iyi bir seviyeye taşımasına katkı sunan, olumlular üzerine çalışan bilimsel bir alandır. Pozitif psikoloji, *Dünya Sağlık Örgütü*'nün sağlıklı insan tanımı ile uyumlu insan modeline uyumlanmıştır. Buna göre bireyin sadece rahatsızlığının giderilmesi yeterli görülmemekte bireyin gelişmesi, iyilik halinin artması ve yaşamını kaliteli hale getirmesi önemli görülmektedir. Buna bağlı olarak pozitif psikoloji, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, iyimserlik, umut, akış, psikolojik dayanıklılık, travma sonrası gelişim, karakter güçleri gibi olumlu

kavramlar üzerinde çalışmaktadır (Demir & Türk, 2020: 112). Pozitif psikolojiyle beraber din, ahlak, erdem kavramlarının insanın duygu ve düşünce gelişimine yaptığı katkı görünür hale gelmeye başlamıştır. İnsan potansiyelinin en üst seviyesine işaret eden kâmil insan mertebesine ulaşmak, iç huzuru yakalamak, mutluluğa ulaşmak için erdemleri öğrenip hayata geçirmek, iyi insan olmak, karakter gelişimi gibi olumlular pozitif psikoloji ile İslam dininin ortak hedefleri arasında yer almaktadır (Bozkaya, 2023: 21).

Pozitif psikolojinin, sorunlu olmayı gözetmeden her bireyin bu hizmeti alabilmesi, her bireye açık bir alan olması, sorun ortaya çıkmadan bireyler için önleyici hizmet vermesi, kişiyi bulunduğu konumdan daha iyi bir konuma getirmeye ve yaşam kalitesini arttırmaya çalışması gibi ilkeleri psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri ile de paralellik göstermektedir. Aynı zamanda terapötik süreçleri içermeleri örtüşükleri bir diğer ortak noktadır. Pozitif psikolojide bireyin değişip gelişmesi için içsel bir motivasyona, kendi hayatını düzenleyebilecek bir potansiyele sahip olduğunu ve kendi hayatında aktif rol oynadığını belirtmektedir. Bu bakış açısına göre birey, danışma sürecinde pasif ve problemliler olarak değil, aktif ve güçlü bir pozisyonda bulunmalıdır. Çünkü danışan, danışmanın da desteği ile kendi kendine yardım edebilecek güçtedir (Demir & Türk, 2020: 114).

Pozitif psikoloji, insan doğasına iyimser bir bakış açısı ile yaklaşır ve sorunları bireyin çözebilecek potansiyelde olduğunu savunur. Örneğin; manevi kriz yaşayan bir birey psikoz teşhisiyle sınıflandırılıp ilaçla baskılanma sürecine tabi tutulduğunda, bireye olumsuz bir bakış açısıyla yaklaşılmış olur. Bu durum, yanlış teşhisler aracılığıyla bireyin manevi gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Fakat pozitif psikoloji başta birey olmak üzere, bireyle alakalı her türlü olay ve olguya potansiyel olarak iyi ve geliştirilebilir olarak yaklaşmakta ve bireyin manevi gelişimine katkı sunmaktadır. Pozitif psikoloji, birçok bireysel ve sosyal alana nüfuz ederek insan psikolojisini çeşitli alanlarda desteklemeyi amaçlamaktadır. Bu alanlardan biri de manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleridir. Bireysel ve grup çalışmaları, eğitim hizmetleri vb. çeşitli etkinliklerle bu iki alanın entegrasyonu, bireylerin hem psikolojik hem de manevi açıdan daha iyi bir yaşam sürmelerine ve bireylerin yaşamlarına daha fazla anlam ve mutluluk katarak yaşam kalitelerini arttırmaya yardımcı olmaktadır.

b.c. Sufi Psikolojisinde Dini/Mistik Tecrübe

Sufi psikolojisi, dini hayatın tasavvufi boyutunu psikolojik düzlemde ele almaktadır (Karacoşkun, 2012: 227). İnsanı detaylı bir incelemeye tabi tutarak nefsin katmanlarını keşfetmekte ve insanın manevi bir

gelişim potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Sufi psikolojisi, sinirsel tedavinin ötesine geçerek insanın psikolojik ve manevi sağlığına hitap etmekte ve insanı daha yüksek bir bilinç olan “Tanrı bilinci”ne taşımaktadır. Birey bu bilinçle ego kişiliği çatışmalarından kurtulmakta, içsel denge ve uyumu tecrübe etmektedir. Sufi psikolojisi, insanın kim olduğuna ve hayattaki amacına ilişkin anlamlar sunmaktadır. Bu anlayışa göre insan, sadece içinde bulunduğumuz maddi âlemle ilişki içinde olan basit ve sınırlı bir varlık olmayıp sınırlılıkları olmakla birlikte o, aşkın dünya ile ilişkisi olan, görülenin ötesine uzanabilen donanımlara sahiptir olmaktadır (Kayıklık, 2011: 76-78).

Sufi psikolojisi, kalp, nefis, ruh üçlüsü ile insanın duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilgili farklı yaklaşımlar sunmaktadır. Tasavvufunun uygulama ve metotları kendi içinde psikoloji olarak değerlendirmek mümkündür. Sufi psikolojisi, tasavvufun ilke ve öğretilerini alıp çağdaş psikolojiye uygulamaktadır. Sufi psikolojisine göre psikolojik sıkıntıların sebebi kim olduğumuza dair bilgi eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Tasavvuf ise bireye kendilik bilgisini verir ve var olduğu seviyeden daha yüksek bir potansiyele sahip olduğunu bireye hatırlatır (Taşkın, 2023: 118).

Mistisizm, genel olarak tüm dinlerin içe dönük boyutunu ifade ederken; tasavvuf sadece İslam’ın içe dönük yüzü için kullanılmaktadır. Mistisizm aynı zamanda “insanın nesnelere ardındaki gerçeklik, sonsuzluk ve birliğe ulaşma yönündeki ruhi tecrübeyi ifade eden doktrin” ve insanın mantık ile ulaşamadığı aşkın hakikatleri sezgi yoluyla bulmaya çalışması olarak da tanımlanmaktadır (Acar, 2019: 213). Mistik tecrübe ise, dini tecrübenin bir alt kategorisi olarak kabul edildiği için dini tecrübenin sahip olduğu özellikleri taşımaktadır. Fakat Tüzer’e göre dini tecrübelerin bir kısmı mistik, büyük bir kısmı ise mistik değildir; mistik olduğu ifade edilen tecrübelerin de büyük bir kısmı dini, bir kısmı da din dışıdır. Literatürde mistisizmin çeşitli anlamlarına yer verilmiştir.

Kavramın kullanım alanı, çok çeşitli dini tecrübelerden, yabancı bir kişinin “ruhunun şeytan tarafından ele geçirilme” tecrübesinden trans hallerine kadar uzanmaktadır. Mistik tecrübe en genel tanımıyla ise “Tanrı’yı sezgisel veya doğrudan bilmek”tir. James, *The varieties of religious experience* isimli eserinde mistik tecrübeyi karakterize eden dört özellikten bahsetmiştir. Bunlar; “tarif edilemezlik, bilişsel nitelik, geçicilik ve edilgenlik”tir. Mistik tecrübenin tarif edilemezliği, yaşanan tecrübenin rasyonel olarak ifade edilemez ve başkasına aktarılamaz olmasıyla alakalıdır. Mistik tecrübenin bilişsel nitelik taşıması ise, tecrübeye konu olan olay ve olguların ait olduğu varlık alanı hakkındaki birtakım bilgilerin elde edilmesi ile sonuçlanmaktadır. Bunlar analitik akıl tarafından açıklanamayan gerçeğin derinliklerine ilişkin içgörü halleridir. Mistik tecrübenin

geçiciliği, tecrübe esnasında hissedilen duyguların ve görme hallerinin uzun süre devam etmemesidir. Etkisi geçmeye başladığında hafızada kuresuz olarak yeniden üretilemezler ancak tekrar ettikleri zaman kolayca tanınabilirler.

Mistik tecrübeler, kısa bir zaman diliminde gerçekleşse de etkisi daha uzun süreli veya kalıcı olabilmektedir. Bu etki sebebiyle bireyler, hayatlarını yeniden düzenlemekte ve varoluşa yeni anlamlar yüklemektedirler. Geçici ve kısa süreliğine olsa da her tecrübe, ruhu daha da geliştirip olgunlaştırmaktadır. Mistik tecrübenin edilgenlik özelliği ise, tecrübenin bireyin çabasından bağımsız olarak yaşanmasıdır. Çünkü birey, bu tecrübeyi yaşarken edilgen konumdadır; tecrübenin yaratıcısı değildir. Birey, yüce bir güç tarafından kontrol edildiği için edilgen konumdadır. Mistik tecrübenin özelliklerini Hökelikli ise “bütünlük, aşkınlık, sözle anlatılmazlık, değişkenlik, edilgenlik, vasıtasızlık” olmak üzere altı maddede toplamıştır (Ulu, 2018: 37-43).

Ele alınan bu başlık için özetle denilebilir ki dinsel deneyim, farklı psikolojik yaklaşımlar ve psikologlar tarafından olumlu karşılanmaktadır; çünkü bireyin sübjektif olarak deneyimlediği bu farklı bilinç durumlarının ruh üzerinde iyileştirici ve manevi anlamda geliştirici bir özelliğe sahip olduğu düşünülmektedir. Şayet insan, doğuştan sahip olduğu aklın ve kalbin derinliklerinde bulunan cevherleri keşfederek “kendini gerçekleştirme” ve “doruk deneyimleri” yaşama imkânına sahip olabilmektedir.

Maslow, *Dinler değerler doruk deneyimler* adlı kitabında kendini gerçekleştiren kişinin, doruk deneyimlerini sıkça yaşadığından bahsetmiştir. Maslow'un kavramsallaştırdığı “doruk deneyim” ise, kendini gerçekleştirme sürecinin geçici anları olup, bireyin yoğun mutluluk ve memnuniyet hissettiği özel deneyimlere işaret eder. Bu deneyimler, dini ve mistik tecrübeleri de kapsar. Doruk deneyimlerde birey, kişiliğinin ve arzularının ötesinde bir aşkınlık ve bütünlük hisseder; gerçeğin özünü yaşantı olarak tecrübe eder, kendisiyle uyumlu olur ve potansiyelinin en üst seviyesine ulaşır (Maslow, 1996: 41-46).

Transpersonel psikoloji, pozitif psikoloji ve sufi psikolojisi insan doğasına iyimser yaklaşır insanın ruhsal ve manevi boyutlarına odaklanmaktadır. İnsanın anlam arayışına, potansiyelini en iyi şekilde gerçekleştirmesine, ruhsal aydınlanma ve genişleme yaşamasına, yaşam doyumuna ulaşmasına, iç huzuru sağlamasına, yüksek bilinç düzeylerine ulaşmasına, karakter güçlerini sağlamlaştırmasına, içsel arınmayı sağlamasına, yaşam memnuniyeti bulmasına, yaratıcı ile derin bağlar kurmasına, olumlu düşünce pratikleriyle farkındalığı ve huzuru bulmasına yardımcı

olmaktadır. Söz konusu üç alan da dinsel deneyimi, insanın güçlü yönlerini ortaya çıkardığı, bireye mutluluk, yaşam memnuniyeti ve varoluşsal anlam kazandırdığı için olumlu etkilerine vurgu yapmaktadır.

c. Dini Tecrübe Ne Değildir?

Paranormal ya da psişik olaylar, bazı fiziki tecrübeler, şeytan vb. tarafından baştan çıkarılma tecrübeleri, estetik tecrübeler, doğadaki uyumu algılama tecrübeleri doğrudan dini tecrübe kapsamında ele alınmamaktadır. Her şeyin bir olduğu algısı, zamansızlık ve uzaysızlık gibi tanımlanan mistik tecrübelerin de ancak bir kısmı dini kabul edilmektedir. Dini tecrübe, belli bir dini inanç merkezinde belli dini sembollerce uyarılan ve dini bir bağlamda ortaya çıkan deneyimlerdir (Hökekleli, 2015: 125-126). Ayrıca psikedelik ilaç (beyinde serotonin reseptörlerini aktive ederek çeşitli bilinç bulanıklıklarına ve halüsinojenik etkilere sebep olan ilaç grubu) ve LSD (beyinde serotonin reseptörlerini manipüle ederek çeşitli sınırlara ve algı bozukluklarına yol açan madde) gibi madde kullanan bireyler ile psikotik belirti gösteren hastaların yaşadığı deneyimler de çoğu kez dini tecrübe ile karıştırılmaktadır.

Batı'da birçok bilim insanı ile mistisizm konusunda uzman düşünürün ortak kanısı, uyuşturucu tecrübelerinin mistik tecrübe doğurabileceği yönündedir. Uyuşturucu olarak mistik tecrübe yaşadıklarını iddia edenlerle otantik mistiklerin anlattıkları arasında bir benzerlik bulunmakla birlikte uyuşturucuların neden olduğu bilinç genişlemesinin mistik yolun başlangıç aşamasına tekabül ettiği söylenebilmektedir. Uyuşturucu ile mistisizmin doruk noktasına ulaşmak mümkün görünmemektedir. Haliyle uyuşturucu olarak yaşanan hallerin kişiyi manevi olarak geliştirememeye sıkıntısı olmakla birlikte uyuşturucuların, kişiyi şizofreniye sürüklenme tehlikesi bulunmaktadır (Tüzer, 2006: 525-538). Psikoz ve bu tür davranış değişikliklerinin dini tecrübeden ayırt edilmesi son derece önem teşkil etmektedir. Merter'in, "insanın gelişim sürecinin bir evresi olan psiko-spiritüel krizleri, yanlış bir teşhisle mesela şizofrenik bir kriz diye tanımlamak, doğmak üzere olan bir bebeği doğum kanalında tutmaya benzer" şeklindeki ifadesi konunun önemini örneklemektedir. Psikiyatrların dini tecrübe yaşayan bireylere psikoz tedavisinde kullanılan nöroleptik ilaçları vererek bastırmak istemesi mesleki bir hata olmakla birlikte kişide başka bazı rahatsızlıklara sebebiyet verebilmektedir. Bu konuda K. Wilber, ehil olmayan kişilerin delilik ile velilik arasındaki ayırımı yapamayacağını dile getirmektedir (Merter, 2007: 404-406).

Psikoz ve dini tecrübe birbirlerinden biyolojik anlamda da farklı durumlar olmakla birlikte psikoz ilaçla tedavi gerektiren bir hastalık çeşidi iken dini tecrübe manevi gelişime işaret etmektedir; psikozda birey-

ler bölünmüş bir egoya sahipken, dini tecrübe yaşayan kimselerde sağlıklı bir ego ve bilinç söz konusu olmaktadır. Psikozda ego, devre dışı kalırken dini tecrübe yaşayan bireylerde egonun ayakları yere sağlam basmaktadır. Bu ayrımlara varabilmek için danışmanlarda tıbbi bilginin yanı sıra maneviyat bilgisinin de mevcut olması ve tıp ile maneviyat birlikteliği gerekmektedir.

d. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nöroteoloji

Nörobilim alanında yapılan çalışmalar, tıbbi beyin görüntüleme cihazları aracılığıyla insan beyninin çalışma sistemi hakkında detaylı bilgi vermektedir. Korku, öfke, kaygı, stres, hüzn gibi olumsuz duygulanımlarla; huzur, güven, sevinç gibi olumlu duygulanımların beyin hangi bölgelerinde ne tür etkiler oluşturduğu nörobilim çalışmaları ile daha anlaşılır hale gelmektedir. Böylece dini tecrübe, davranış ve duyguların insan beyninde hangi etkileri oluşturduğu da bilimsel temelde incelenme fırsatı bulmaktadır (Gürsu, 2017: 502). İnsan biyolojisi ve evrimsel psikoloji açısından dini süreçlerin nöroteolojik analizleri, maneviyatın etkilerinin anlaşılmasında yardımcı olmaktadır (Winkelman, 2015: 78).

İnsan düşüncesinin yapısını ve işleyişini anlamak için kullanılan en iyi metotlar psikolojik ve nörolojik deneyler ile bilgisayar modelleme yönteminden elde edilmektedir. Bu nedenle bilgisayar ve beyin kavramlarının birbirine benzetildiği düşüncesinden hareketle “*bilişsel bilim*” adı verilen psikoloji, antropoloji, felsefe, dilbilim, nörobilim ve bilgisayar bilimini içeren disiplinler arası bir model geliştirilmiştir. Bu model, 1956 yılında George Armitage Miller (1920-2012) tarafından ortaya konulmuştur. *Bilişsel din bilimi* ise bilişsel bilimlerin bir alt dalı olarak 1990’lı yıllarda Stewart Elliott Guthrie tarafından ileri sürülmüştür. Bilişsel din bilimi yaklaşımı ise dini düşünce ve dini davranışı açıklamaya yöneliktir (Aksöz, 2015: 477).

Beyin-davranış, beden-zihin ilişkisini inceleyen ve nörobiyolojiyi bünyesinde barındıran bir diğer bilim alanı ise “nöropsikoloji”dir. Bu terim ilk olarak, 20. yüzyılın başlarında William Osler (1849-1919), ardından 1949 yılında Donald Olding Hebb (1904-1985) tarafından kullanılmıştır. Nöropsikolojide amaç, beyinde meydana gelen işlev bozukluklarının zihinsel ve davranışsal süreçlere etkisini belirlemektir. Bu bilim alanı, psikoloji ile nöroloji arasında bir köprü işlevi görmektedir (Kızılgeçit, 2020: 97). *Nöroteoloji* ise “beynin spiritüel deneyimler sırasındaki nörolojik aktivesi üzerine çalışmalar yapan bilim dalıdır. Kutsalın tecrübe edilmesinin kısmen zihindeki duygusal değer yöneticisi tarafından

sağlandığını kabul etmektedir. Geleneksel anlamda ruhani olarak kategorize edilen subjektif deneyimlerin, nörolojik ve evrimsel temellerini araştırmaktadır (Kızılgeçit, 2020: 140).

Nöroteoloji, sinirbilimin (nöroloji) alt dalıdır. 1980'lerden sonra bilimsel bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır (Doko, 2018: 212). Nöroteoloji terimi ilk olarak Aldous Huxley (1894-1963) tarafından 1962 yılında yayımlanan “*Ada*” isimli kitabında kullanılmıştır. Huxley’ e göre nöroteoloji, felsefe ve bilimin karışımı bir alandır. Nöroteolojinin resmi olarak bu adla anılması ise Lawrence McKinney’in 1994 yılında “*Neurotheology: 21. yüzyılda sanal din*” isimli kitabının yayınlanmasıyla gerçekleşmiştir. Psikoloji, biyoloji ve nöroloji disiplinlerini kapsayan nöroteoloji, beynin teolojik meselelerle ilgili algısını anlamaya çalışır. Nöroteoloji disiplininin öncülerinden olan Andrew Newberg (1966)’e göre nöroteoloji, insan beyninin dini inançları, manevi deneyimleri daha iyi anlamlandırması için bir yol sunar ve nörolojik açıdan teolojiyi anlamaya çalışır (Can & Kılıç, 2019: 384-385).

Öte yandan Pennsylvania Üniversitesi'nden Newberg ise Tanrı'nın beynin sabit bir parçası olduğunu öne sürmüştür. SPECT beyin haritalama yöntemiyle Tibetli Budistlerin derin trans anlarındaki deneyimlerini inceleyen Newberg, beynin belirli bölgelerinin değişime uğradığını tespit etmiştir. Araştırmalarına göre, insanlar ruhanî deneyimler yaşarken evrenle bir olma hissi taşır ve kendilik duygularını kaybederler. Bu durum, beynin ilgili bölgelerindeki değişimlerle ilişkilidir; bu bölgeler belirlenip bloke edildiğinde, birey ile dış dünya arasındaki sınırlar ortadan kalkar (Tarhan, 2004:125 akt. Yenen, 2007: 37). Nöroteoloji, nöro-bilim ve nöropsikolojinin verilerinden de yararlanarak dua ve meditasyon esnasında manevi uyanış yaşayan kişilerin beyinlerinde neler olup bittiğini incelemekte ve dini deneyimlerdeki nöral temeli araştırmaktadır. Bu alan bizlere tıp alanında dini-manevi farkındalığın oluşmaya başladığını göstermektedir.

Gelişmiş beyin görüntüleme tekniklerinin, çeşitli nörotransmitter sistemlerinin ölçümünü mümkün kılacak kadar ilerlemesiyle birlikte, meditasyon, dua ve ritüel deneyimleri sırasında beyin fonksiyonlarını incelemek de, diğer psikolojik ölçümler gibi, mümkün hale gelmiştir.

Nöroteolojik araştırmalarda kullanılan teknik ve yöntemler şunlardır; EEG-Elektroensefalograf, MRI-Manyetik Rezonans İmagination, fMRI-Fonksiyonel MRI, Pet-Pozitron Emisyon Tomografi, Pet-MR, Spect-Tek Foton Işınlı Bilgisayarlı Tomografi (Yıldız, 2021: 49-53).

Yukarıda yer verilen yöntem ve teknikle yapılan çalışmaların ulaştığı bazı sonuçlar şu şekilde betimlenebilir:

(i)-*Prefrontal ve singulat korteksin aktivasyonu*: Beyin frontal lobunun ön kısmında yer alan Prefrontal Korteks kişiliği belirleyen, sosyal davranışları düzenleyen, düşünme ve hafızayla ilgili olan beyin bölümünü oluşturmaktadır. Singulat Girus ise beyinde corpus callosum denilen ve sağ ile sol lobu birbirinden ayıran kemer gibi bir yapının adı olup duyguların işlenmesinde ve davranışların düzenlenmesinde rol almaktadır. Meditasyon, düşünme, dua gibi eylemlerde beynin özellikle prefrontal korteksi ile singulat girusunda aktive artışı bilimsel olarak kanıtlamak ve bu yapıların aktif hale gelmesi ile meditasyonun, akli tezkiye etme ya da bir nesneye odaklanmayı kolaylaştırdığı kanısına varılabilmektedir (Paloutzian & Park, 2013: 409).

(ii)-*Hipokampal ve amigdala aktivasyonu*: Limbik sistemin elemanlarıdır. Hafıza ve yön bulma fonksiyonu olan Hipokampal bölge, beynin temporal lobunda bulunmaktadır. Amigdala ise, yine beynin temporal lobunun içinde yer alan bir çekirdek yapıdan oluşmaktadır. Hafıza (özellikle duygusal hafıza) ve duygusal tepkilerin oluşumunda görevlidir. Hipokampus ve amigdala çekirdek, GAB (beyindeki nöronlar tarafından salınan bir nörotransmitter olup görme, uyuma, kas hareketleri ve motor kontrol becerilerine yönelik çeşitli görevler üstlenir ve eksikliği huzursuzluk, endişe, panik atak, uykusuzluk, baş ağrısı, bağımlılık, depresyon, epilepsi, parkinson ve bilişsel düşüş ile ilişkilendirilmektedir) ve glutamat adı verilen endokrin uyarıcı hormonlar ile kortikal alanı (beynin ana alanı) uyararak aktivasyonu sağlamaktadır. Hipokampus ve amigdala, dikkat, duygu ve belirli görme çeşitlerini ortaya çıkarmada etkileşim halinde olup birbirlerini tamamlamaktadır. Lazar (2000) ve diğerleri tarafından yapılan MR çalışmalarında meditasyon esnasında amigdala ve hipokampus aktivitesinde artış tespit edilmiştir (Paloutzian & Park, 2013: 413-414).

(iii)-*Otonom sinir sistemi aktivasyonu*: 1970'lerde meditasyonla alakalı parasempatik aktivitesine bağlı olumlu değişikliklerin olduğu düşünülürken yapılan çalışmalar sadece parasempatik aktiviteyi değil, sempatik aktivitenin de çalıştığını göstermiştir. Sempatik sistem, heyecan ve korku esnasında; parasempatik sistem ise, sakinlik ve huzur esnasında kalp hızını, solunumu ve metabolizmayı düzenlemektedir. Meditasyon sırasında bu iki sistem birlikte aktive olmaktadır (Paloutzian & Park, 2013: 414-416).

(iv)-*Serotonerjik aktivasyon*: Serotonin, beynin arka kök hücrelerinden salgılanan nöromodülatör bir hormon olup yan hipotalamusun uya-

rılmasıyla salgılanmaktadır. Lateral hipotalamusun uyarılması serotonik aktivitede değişiklik yaratabileceği düşüncesinden hareketle meditasyon esnasında serotonin (ST) seviyesi gözlemlenmiştir. Düşük ST, çoğunlukla depresyonu ifade ederken, ST'nin bir dereceye kadar artmış olan seviyesi pozitif duygulanım ile ilişkili görülmektedir. Bazı klinik çalışmaları meditatif pratiklerin depresyonun nüksetme oranlarını düşürdüğünü ortaya koymuştur. Manevi pratikler ve depresyondaki azalma arasındaki ilişki, manevi pratiklerde serotoninin rolünü desteklemektedir (Paloutzian & Park, 2013: 419-420).

Yukarıda meditasyon, dua ve ritüel tecrübeleri esnasındaki beyin fonksiyonlarında meydana gelen bazı değişikliklerden bahsedilmiştir. Din ve inanç, metafizik bir alan olarak, henüz tamamen çözülememiş olan beyin yapısına dair kesin kanıtlarla açıklanamamaktadır. Ancak, nöroteolojik araştırmalardan elde edilen bulgular, kişinin yaşadığı deneyimlerin manevi gelişime katkıda bulunup bulunmadığını belirleyebilecek potansiyele sahiptir. Bu bağlamda, manevi danışmanlar, bireylerin içsel gelişimlerine katkıda bulunabilecek manevi kriz ve dinsel deneyim süreçlerini doğru analiz ederek rehberlik etmelidir. Eğer danışan, dinsel deneyim sınırlarına uymayan tecrübelerden bahsediyor ve olağandışı davranışlar sergiliyorsa, bir psikoloğa yönlendirilmelidir. Psikolog ise ilaç tedavisine ihtiyaç olduğunu düşünüyorsa bireyi bir psikiyatra sevk etmelidir. Ayrıca, psikolog ve psikiyatrların maneviyat konularına duyarlı olmaları ve bu alanda daha fazla bilgi sahibi olmaları büyük önem taşır. Dini deneyimlerin altındaki nöropsikolojik süreçler ne kadar iyi anlaşılırsa, bu bilgiler klinik uygulamalarda o kadar verimli kullanılabilir. Dahası, psikolog ve psikiyatrlar, danışanlarının manevi gelişimlerine katkıda bulunmak için onları çeşitli dini ve meditatif pratiklere yönlendirebilir ve bu süreçte faydalı olabilirler.

S o n u ç

Beynin dini deneyimler sırasındaki nöroteolojik aktivesi üzerine çalışmalar yapan nöroteoloji, beyin görüntüleme tekniklerinin kullanımıyla tıpkı diğer psikolojik ölçümler gibi meditasyon, dua ve ritüel tecrübeler esnasındaki beyin fonksiyonlarını incelemeyi mümkün hale getirmektedir. Böylece şizofreni gibi psikotik belirti gösteren bireyler ile psikospiritüel kriz deneyimleyen bireyler arasındaki farklılıklar bilimsel temelde açıklanmaktadır. Bu makalede, beynin önemli yürütücülerinden olan prefrontal korteks, singulat girus ve nörotransmitler; nöroteoloji ve şizofreni nörobiyolojisi ile yorumlanarak farkları ortaya konulmaktadır. Tıbbi bilginin yanı sıra terapistin dini-manevi olarak bir ölçüde dona-

nımlı olması gerekmektedir. Aksi takdirde ihtiyaç dışı nöroleptik kullanmak, sürecin kronikleşmesine ve ruhsal başka hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.

Dini-mistik deneyimlerle psikotik belirtileri aynı kefeye koyarak topu akıl hastanelerine atmak yanlış tanı, yanlış tedavi ve yarım kalmış bir tekâmüle neden olabilmektedir. Aynı şekilde şizofreni, epilepsi gibi hastalıklar dini-mistik tecrübe olarak yanlış kategorize edilip anında, erken ve gerekli müdahalenin yapılmaması hastalığın yerleşmesi ve daha kötü sonuçlara yol açması beklenmektedir. Danışanın durumunun teşhis edilmesi, bilginin yanı sıra hassasiyet ve emek gerektirmektedir. Nöroteoloji, dini rasyonel alana çekme veya dini bilimsel alanda meşrulaştırma çabasından ötede, bizlere dini-mistik tecrübenin bir halüsinasyon mu yoksa nörolojik bir gerçeklik mi olduğu konusunda yol göstermesi, insanı anlamaya yönelik yeni bir kapı açması ve bilim-din tabu geleneğinin insanlığın gelişimi açısından aşılması için önem arz etmektedir.

Türkiye’de şizofreni ya da şizoaffektif bozukluğu olan hastalar, psikotik alevlenme ile kliniğe başvurdıklarında sanrılar, varsanılar, psikomotor aktive artışı rastlanan en sık semptomlar arasında yerini almaktadır. Hasta muayenesi sırasında dini uğraşı artışı artmakta ve dini terimler kullanma, tövbe etme gibi davranışlara eskiye oranla sık karşılaşılmaktadır. Terapiye gelen bireylerin büyük çoğunluğunun dini terimleri kullanması ile din ve maneviyatın ruh ve beden sağlığını olumlu yönde etkilediği tezi burada çatışıyor görünmektedir. Bu durumda, bireyin kişilik özellikleri, dini algılamasına bağlı olarak sergilediği dindarlık çeşidi, titiz hazırlanmış bir anamnez ve psikopatolojik değerlendirme birlikte organize edilerek incelenmelidir. İslam psikolojisi açısından “*dini-mistik*” tecrübelerin özellik ve sınırları dikkate alınmalıdır.

Bireyin, grandiyöz sanrılar eşliğinde kendisinin Tanrı veya peygamber olduğunu iddia ya da ima etmesi durumunda süreç psikoterapi yöntemleriyle yönetilmelidir. Dinde aşırılık egoyu devre dışı bırakabilmekte ve ego bütünlüğü bozulan bireyin gerçeklikle bağlantısının kopması nedeniyle sanrılar görebilmektedir. Dini ritüeller takıntı haline getirilmemelidir. Aksi takdirde takıntı haline getirilen ritüeller yerine getirilmediğinde suçluluk duygusuna sebep olmaktadır. Suçluluk duygusu ise bireyde strese yol açmaktadır. Stresle başa çıkamayan bireyin ruh ve beden sağlığı bozulmaktadır. Aşırı stres, şizofreni hastalığının en bilindik nedenlerinden birini oluşturmaktadır.

Bu makalede, dinsel deneyimin manevi gelişime etkisinin nöropsikolojik imkânı ve dinsel deneyimin psikotik vakalardan ayırt edilmesinin önemi ele alınmıştır. Bu bağlamda din ve maneviyat bilgisine sahip

olan manevi danışmanlar kişinin manevi gelişimine katkı sunmasına yardımcı olacak manevi kriz ve dinsel deneyim süreçlerini doğru anlayıp analiz ederek danışan bireylerine rehberlik etmelidir. Bunun yanı sıra psikolog ve psikiyatrların maneviyata duyarlı ve haklarında daha fazla bilgiye sahip olmaları ciddi önem taşımaktadır. Psikotik belirtiler, yaşadığını iddia ettiği dini tecrübeler ile manevi gelişim krizi yaşayan sağlıklı bireylerin tecrübe ettikleri yaşantı arasındaki ayrımın tam olarak nasıl yapılacağı, psikologların destek verdiği dini tecrübenin özelliklerinin ve sınırlarının neler olduğu, yaşanan psikotik rahatsızlığa veya manevi dönüşümsel krize neden olan ritüelin, ait olduğu inançla bir ilgisinin olup olmadığı vb. cevaplanması gereken sorular arasında yerini almaktadır.

Bu makale, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden dinsel deneyimlerin nöropsikolojik yorumlarını incelemiş ve bu alandaki nöroteolojik bulguların manevi danışmanlık uygulamalarına nasıl entegre edilebileceğini tartışmıştır. Nöroteoloji, dinsel ve manevi deneyimlerin beyin yapısı ve fonksiyonları üzerindeki etkilerini araştırarak, bu deneyimlerin nöropsikolojik temellerini anlamamıza olanak tanımaktadır. Bu bilgiler, manevi danışmanlık uygulamalarında daha derinlemesine ve bilimsel temelli yaklaşımlar geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde, danışanların dini ve manevi deneyimlerini anlamak ve bu deneyimlerin psikolojik etkilerini değerlendirmek büyük önem taşır. Nöroteolojik bulgular, danışanların bu deneyimlerini anlamalarına ve manevi yolculuklarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Beyindeki nöroteolojik aktivitelerin ve kimyasal değişikliklerin anlaşılması, danışmanların daha etkili stratejiler geliştirmesine ve danışanların manevi deneyimlerinden olumlu sonuçlar elde etmelerine olanak tanır.

Nöroteolojinin sunduğu bulgular, manevi danışmanlıkta bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini artırmak, duygusal dengeyi sağlamak ve genel iyilik halini geliştirmek için kullanılabilir. Meditasyon, dua ve diğer manevi pratiklerin beyindeki olumlu etkileri, manevi danışmanlık süreçlerinde bu pratiklerin önemini vurgulamaktadır. Bu pratikler, bireylerin psikolojik sağlığını iyileştirmek ve manevi deneyimlerini derinleştirmek için güçlü araçlar olarak değerlendirilebilir.

Gelecekteki araştırmalar, nöroteolojinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına entegrasyonunu daha da ileriye taşıyabilir. Özellikle, farklı dini ve kültürel bağlamlarda nöropsikolojik bulguların nasıl değiştiğini ve bu değişikliklerin manevi danışmanlık süreçlerine nasıl yansıtılabileceğini araştırmak, alanın zenginleşmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, nöroteolojik yaklaşımların danışanların bireysel ihtiyaçlarına

ve deneyimlerine göre nasıl uyarlanabileceği üzerinde çalışmak da önemli bir araştırma alanıdır.

Nöroteoloji, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yenilikçi ve bütüncül bir perspektif sunarak, bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla nöroteolojik bulguların manevi danışmanlık ve rehberlik alanına entegrasyonu, danışanların dini ve manevi deneyimlerini daha iyi anlamalarına ve bu deneyimlerin psikolojik etkilerini yönetmelerine yardımcı olabilir. Bu makalede tartışılan nöropsikolojik ve nöroteolojik yaklaşımlar, manevi danışmanlık süreçlerini daha bilimsel ve etkili hale getirerek, bireylerin manevi gelişimlerini desteklemeyi amaçlamaktadır.

Kaynaklar

Acar, M. C. (2019). Tasavvuf psikolojisinin dindarlığın tecrübi boyutu kapsamında değerlendirilmesi ve yeni bir takım ihtiyacı. *Journal of Artuklu Academia*, 6(2), 210-227.

Aksöz, T. (2015). İnançın oluşumuna dair bilişsel bir yaklaşım. *International Journal of Social Science*, 33, 475-490.

Aksöz, T. (2016). *Modern psikolojik yaklaşımlar açısından nefis arınması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Allport, W. A. (2005). *Birey ve dini*. (çev. B. Sambur). Elis yayınları.

Ayten, A. (2006). William James (1842-1910) ve din psikolojisinde tecrübe merkezli bir yaklaşım. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 462-463.

Bozkaya, T. (2023). *Pozitif psikoloji bağlamında din eğitimi temelli manevi danışmanlık ve rehberlik: Sivas GSB yurtlarında kalan kız öğrenciler Örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Can, S. & Kılıç, S. (2019). Nöroteolojik açıdan kesb nazariyesi (Benjamin Libet Deneyi Çerçevesinde). *Kader*, 17(2), 380-397.

Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.

Davidson, R. J. & Begley, S. (2003). *Beynimizin duygusal hayatı: Beyin yapımız duyularımızı nasıl etkiler ve onu nasıl değiştiririz?* Pegasus Yayınları.

Demir, R. & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 108-125.

Doko, E. (2018). Çağdaş nörobilim ve dini tecrübe: Nöroteolojik tezler bir zihinsel durum olan Tanrı inancını yanlışlayabilir mi? *Metazihin Yapay Zekâ ve Zihin Felsefesi*, 1(2), 212.

Esel, E. (2009). Dini ve mistik deneyimlerin muhtemel bilişsel ve nörobiyolojik düzenekleri. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 19(2), 193-205.

Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. (çev. S. Budak). Okyanus Yayınları.

Freud, S. (1949). *Obsessive acts and religious practices*. Collected papers-II. (çev. J. Riviere). London: Hogarth.

Freud, S. (1964). *Leonardo da Vinci and a memory of childhood*. (çev. A. Tyson). W. W. Norton.

Grof, S. & Grof, C. (2011). *Manevi kriz*. (çev. A. Ayan). Kaknüs Yayınları.

Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 154-166.

Gürsu, O. (2017). Nöropsikoloji, din ve psikolojik iyi oluş. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(53), 503-512.

Harputlu, İ. (2023) *Gazilerin karşılaştığı sorunlar ve manevi danışmanlık ihtiyaçları üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Horozcu, Ü. (2010). Tecrübi araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal: İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırma Dergisi*, 7(1), 210-240.

Hökekleli, H. (2015). *Din psikolojisine giriş*. Dem Yayınları.

Ilgar, S. C. & Ilgar, M. Z. (2018). Öyküsel terapi ve psikolojik danışmada kullanımı. *Turkish Studies*, 13(19), 939-954.

James, W. (2017). *Dinsel deneyimin çeşitleri: İnsan doğası üzerine bir inceleme*. (çev. İ. H. Yılmaz). Pinhan yayınları.

Jung, C. G. (1938). *Psychology and religion*. Yale University Press.

Karacoşkun, M. D. (2012). *Din psikolojisi*. Grafiker Yayınları.

Kayıklık, H. (2011). *Tasavvuf psikolojisi*. Akçağ Yayınları.

Kızılgeçit, M. (2020). *Din psikolojisinin 300'ü*. Otto Yayınları.

Köse, A., & Ayten, A. (2019). *Din psikolojisi*. Timaş Yayınları.

Köylü, M. & Oruç, C. (2021). Dini inancın temellerinin bilimsel ve teolojik değerlendirmesi: Nöroteoloji. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 25(2), 547-560.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row Publishers.

Maslow, A. H. (1996). *Dinler değerler, doruk deneyimler*. (çev. H. K. Sönmez). Kuraldışı Yayınları.

Mehmedoğlu, D. M. & Uysal, S. (2006). Transpersonel (benötesi) psikoloji. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 30(1), 243-244.

Merter, M. (2007). *Dokuz yüz kath insan*. Kaknüs Yayınları.

Newberg, A. B. & d'Aquili, E. G. (2000). The neuropsychology of religious and spiritual experience. *Journal of Consciousness Studies*, 7(11-12), 251-266.

Özdoğan, Ö. (2011). Gazali ve benötesi yaklaşım. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(2), 5-19.

Paloutzian, F. & Park, L. (2013). *Din ve maneviyat psikolojisi: Temel yaklaşımlar ve ilgi alanları*. (çev. İ. Çapçioğlu & A. Ayten) Phoenix Yayınları.

Tarhan, N. (2006). Modern psikoloji ve din. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 539-542.

Taşkın, H. H. (2023). Türk din psikolojisi çalışmalarında “tasavvuf psikolojisi” literatürü (1942-2022) üzerine bir araştırma. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 7, 116-130.

Tekinalp, B. E., & Işık, Ş. (2019). *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. Pegem Akademi.

Topbaş, E. (2013). *Dindar beyin*. Nadir Kitap.

Tüfekçi, Ç. (2004). *Transpersonel psikolojiye göre bilinçlilik aşamaları ve dini tecrübe*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tüzer, A. (2006). Uyuşturucu tecrübeleri ve mistisizm. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 525-553.

Ulu, M. (2018). Mistik tecrübe ve kişilik ilişkisi üzerine: Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi öğrencileri örnekleme. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 33-61.

Varlı, N. 2020. Üçüncü gözün hatırlamadaki yeri açısından ruh-beden ilişkisi. *Çekmece İzzü Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(16), 84-110.

Winkelman, M. & Adibelli, Ç. R. (2015). Orijinal nöroteoloji olarak şamanizm. *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(1), 77-102.

Yenen, İ. (2007). *Dine biyolojik yaklaşım çerçevesinde G. Stanley Hall'un katkıları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldız, S. (2021). *Nöroteoloji ve dini deneyim*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi.

