



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

Sayı: 10 • Aralık 2024 • 39-86  
Issue: 10 • December 2024 • 39-86



## **Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisinde Manevi Dayanıklılık**

Spiritual Resilience in Nafs Psychology  
from the Perspective of Spiritual Counseling and Care



**Canan Yılmaz**

Yüksek Lisans Öğrencisi  
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
E-posta: cananyilmaz6565@gmail.com  
Orcid: 0009-0000-9891-7746  
Eskişehir / Türkiye

MA Student  
Eskişehir Osmangazi University  
Institute of Social Sciences  
E-mail: cananyilmaz6565@gmail.com  
Orcid: 0009-0000-9891-7746  
Eskişehir / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1517487>

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

Makale Türü • Article Type	Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received	17 Temmuz 2024 • 17 July 2024
Kabul Tarihi • Accepted	19 Ekim 2024 • 19 October 2024

## Ö z e t

Bireyin maddi gereksinimlerinin yanı sıra manevi ihtiyaçlarının da olduğu gerçeği, özellikle hümanist psikoloji ekolünden sonra literatürde artık kabul edilen bir durumdur. Özellikle hastalık, yas ve ölüm gibi zorlu yaşam olaylarında, bireylerin dinsel ve manevi kaynaklara yönelmesi ve bu kaynaklardan terapötik güç bulmaları, din psikolojisi araştırmalarında önemli bulguları ortaya koymaktadır. Bu tür bulgular, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu kapsamda manevi danışmanlık ve rehberlik, sadece bireylerin dinsel ve manevi sorunlarıyla ilgilenmez, aynı zamanda psikolojik sorunlarının çözümüne de katkıda bulunur. Özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberliğinin yerli bir ekolü olarak, bireyin manevi gelişimini önemseyen nefis psikolojisi, terapötik sürecin başarısını terapistin, danışanın manevi öz kaynaklarını anlayabilmesine ve bunu geliştirerek kullanabilmesine bağlı olduğunu savunur. Türk manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yerli bir ekol olan nefis psikolojisinin üzerinde çalıştığı konulardan biri de bireyin manevi öz kaynaklarının geliştirilmesi ve bunun manevi dayanıklılık üzerindeki etkilerinin incelenmesidir. Bu makale, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde manevi dayanıklılık konusunun teorik bir çerçevede ele alınmasını amaçlamaktadır. Ayrıca bu makalede, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik literatürüne teorik bir katkı sunmanın yanı sıra henüz yeni ve yerli bir ekol olan nefis psikolojisi çalışmalarına kaynak oluşturmak da amaçlanmıştır. Bu makalede sonuç olarak; (i) manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinin bireyin manevi dayanıklılığının gelişiminde önemli role sahip olduğu; (ii) nefis psikoterapisinin, danışanın manevi öz kaynaklarına ilişkin farkındalığını artırarak ve erişimini kolaylaştırarak manevi dayanıklılığını artırdığı; (iii) içsel denge ve manevi huzurun sağlanmasının, bireyin yaşamın zorluklarıyla başa çıkma gücünü artırdığı; (iv) dinsel inancın güçlendirilmesinin, bireyin manevi dayanıklılığını destekleyen önemli bir psiko-teolojik faktör olduğu; (v) nefis psikoterapisinin danışanın manevi büyüme ve olgunlaşma sürecini teşvik ederek manevi dayanıklılığını güçlendirdiği; (vi) terapi sürecinde güçlü bir manevi eko-sistem, etkili başa çıkma mekanizmaları ve destekleyici bir danışmanlık ilişkisi gibi faktörlerin danışanın yaşamındaki zorluklarla başa çıkma yeteneğini önemli ölçüde geliştirdiği belirlenmiştir. Bu bağlamda, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik alanında nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi çalışmalarından yararlanılması önerilmektedir.

### A n a h t a r   K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Nefis psikolojisi  
Psikolojik dayanıklılık • Manevi dayanıklılık • Nefis psikoterapisi

## **A b s t r a c t**

It is now widely accepted in the literature, especially following the humanistic psychology movement, that individuals have not only material needs but also spiritual ones. In challenging life events, such as illness, bereavement, and death, individuals often turn to religious and spiritual resources for strength, which has revealed significant findings in the psychology of religion research. Such findings underscore the necessity of spiritual counselling and care services. Within this context, spiritual counselling and care address not only individuals' religious and spiritual concerns but also contribute to resolving psychological issues. As a distinct approach within Turkish spiritual counseling and care, nafs psychology—which emphasizes the importance of an individual's spiritual development—suggests that the success of the therapeutic process depends on the counselor's ability to understand and help develop the client's inherent spiritual resources. One of the core focuses of nafs psychology as a unique framework in Turkish spiritual counseling and care is the development of individuals' spiritual resources and the exploration of their effects on spiritual resilience. This article aims to examine the concept of spiritual resilience in nafs psychology from the perspective of spiritual counseling and care within a theoretical framework. In addition to providing a theoretical contribution to Turkish spiritual counseling and care literature, the article aims to serve as a resource for further research in the emerging indigenous school of nafs psychology. The findings of this article conclude that: (i) nafs psychology plays a significant role in enhancing individuals' spiritual resilience from a spiritual counselling and care perspective; (ii) nafs psychotherapy strengthens spiritual resilience by increasing clients' awareness of and access to their spiritual resources; (iii) achieving inner balance and spiritual peace boosts individuals' capacity to cope with life's challenges; (iv) reinforcing religious faith is an important psychotheological factor supporting spiritual resilience; (v) nafs psychotherapy enhances spiritual resilience by fostering clients' spiritual growth and maturity, and (vi) factors such as a strong spiritual ecosystem, effective coping mechanisms, and a supportive counseling relationship are identified as significantly improving clients' abilities to handle life difficulties. In this regard, it is recommended to utilize nafs psychology and nafs psychotherapy in Turkish spiritual counseling and care practices.

## **K e y w o r d s**

Spiritual counseling and care • Nafs psychology  
Psychological resilience • Spiritual resilience • Nafs psychotherapy

## Giriş

Günümüzde modern hayatın en büyük çıkmazlarından biri, ruh ve bedeni farklı kavramlar olarak algılayıp maneviyatı görmezlikten gelerek bireyi anlamaya ve yol göstermeye çalışmasıdır. Madde olarak görülen ve manadan soyutlanan bireyin, fitratında var olan, hayatı anlamlandırma ve kendini aşan bir güce bağlanma ihtiyacı görmezden gelinmeyecek kadar önemlidir. Birey, cinsiyeti, yaşı, mensubiyeti fark etmesizin bu fitrî ihtiyacı karşılanmadan kendisini duygusal ve zihinsel anlamda ifade edemez (Martı, 2021: 8-9).

Modern ve postmodern çağ, manevi ihtiyaçların ihmâl edilmesine, maddeye daha fazla odaklanılmasına yol açan materyalizme doğru bir değişime tanık oldu. Bu durum insanlıkta manevi bir boşluğa ve doyumsuz maddi arzulara yol açmıştır. Konfor sağlayan teknolojik gelişmelere rağmen manevi değerlerden uzaklaşılması, şükürün azalmasına, açgözlülüğün artmasına neden olmuştur. Bu değişim, manevi doyumdan yoksun bir hayata ve maddi zenginlik için doyumsuz bir arayışa neden olmuştur. Manevi ihtiyaçların ihmal edilmesi, pek çok tarihi şahsiyetten daha fazla konfora sahip olmasına rağmen insanlığı manevi açıdan yoksullaştırmıştır.

Manevi ihtiyaçların ilahî kaynaklar referans alınmadan karşılanması, manevi boşluk, manevi depresyon ve manevi tükenmişlik gibi kavramlarla nitelenebilecek pek çok sıkıntıyı doğurmuştur. Pozitif bilimlerin maneviyatı sadece bireysel bir tecrübe olarak gören yaklaşımları bu sorunların giderilmesi için yeterli değildir. Bunun nedeni bireyin ruhsal ve manevi boyutlara sahip karmaşık yapısından dolayıdır. Bu karmaşık yapının içinde var olan maneviyat en büyük güç kaynağıdır (Yiğit, 2022: 1-2).

Maneviyatın bütün din ve kültürlerde, bireyin kendisini çaresiz hissettiği anlarda onu iyileştiren, güçlendiren ve ona yeniden yaşam umudu veren ilahi bir güç olarak hissedilmesi, tarih boyunca bireyin ulaşabileceği en pozitif bilis düzeyi olarak kabul görmesine neden olmuştur. Bu bağlamda, maneviyat olgusu, her türlü tecrübe ve deneyimin kazanılması ve değerlendirilmesi sürecinde, manevi dayanıklılığın sağlanmasında bireyin en büyük destekçisi olarak önemli bir rol oynamaktadır (Tan & Yıldız, 2022: 456). Bireyin manevi yönünün destelenerek güçlendirilmesinin ruhsal sorunların ve ahlaki sapmaların giderilmesinde etkili olabildiği gibi toplumsal düzenin sürdürülmesinde ve değerlerin korunmasında da kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir (Yiğit, 2022: 2).

Batı'da başlayan Aydınlanma ve Rönesans hareketleriyle beraber kilise ve dine karşı tepkiler çoğalmış, din insan hayatından uzaklaştırılmış, dinin yerini modern psikoloji almayı amaçlamıştır. Bireyi madde olarak gören ve olumsuz bir bakış açısıyla yaklaşan psikoloji bilimi, insanın varoluş krizlerine çözüm üretememesi, bireyi bir bütün olarak ele almaması ve bireyi çözülmesi zor bir yapıya benzetmesi gibi faktörler nedeniyle manevi alandan uzak durmuştur. Her ne kadar modern psikoloji, maneviyat alanından uzak durmaya çalışsa da insanlar bu alana yoğun ilgi göstermiş ve bu alan üzerinde birçok çalışma yapılmıştır. Bu durum, maneviyatı insan doğasının bir parçası olarak gören ve insanı bütüncül bir varlık olarak değerlendiren transpersonal psikolojinin ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır (Atak, 2021a: 73).

Nefs psikolojisi ekolünün kurucusu sûfi psikiyatr Mustafa Merter, klasik batı dünyası psikoloji okulları içerisinde nefis psikolojisinin, *benötesi psikoloji/transpersonal psikolojiye* yakın olduğunu, Uzak Doğu maneviyat ekollerini referans alan transpersonal psikolojinin aksine nefis psikolojisinin İslam sufizmini referans aldığını ifade etmiştir (Merter, 2014: 116). Bu yaklaşım, özgürlük, içsel motivasyon, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları, yaşam doyumu, benlik uyumsuzluğu, anlam ihtiyaçları ve manevi psikoloji gibi farklı konularla ilişkilidir. Bu bağlamda, nefis psikolojisi, bireyin içsel motivasyonuna, manevi gelişimine ve anlam arayışına odaklanarak insanın ruhsal ve psikolojik deneyimlerini anlamlandırmayı sağlamaktadır (Atak, 2021b: 75).

Binlerce yıldan bugüne birey, kendisini, etrafını ve yaşadığı evreni, yaratıcıyı anlamak için çaba göstermiştir. İlk insan ve peygamber olan Hz. Âdem'den, Hz. Peygamber'e kadar gönderilen bütün elçiler, bireye bu anlam arayışında rehberlik etmiştir. Zamanla birey, içinde bulunduğu koşulları değiştirmiş ve değiştirdiği bu koşullardan etkilenmiştir. Bireyin, kendisi, çevresi ve Allah'la olan ilişkileri, değişen koşullarla birlikte dönüşmüştür. Bu değişimler, insanın doğası hakkındaki kadim geleneklerde bulunan bilgilerin günümüz koşullarında yeniden değerlendirilmesine neden olmuştur. Bireyin, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutunun yanında manevi bir boyutunun olduğunun kabul görmesiyle beraber manevi danışmanlık ve rehberlik sahası, dünya genelinde önem kazanmış, bugün birçok ülkede, vatandaşlar için yasal bir hak, devlet için anayasal bir yükümlülük olarak görülmektedir. Ülkemizde manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları yakın bir tarihte resmi olarak belirlenmiş ve bu hizmetleri yürütme görevi Diyanet İşleri Başkanlığına verilmiştir (Düzgüner & Ayten, 2021: 15-20).

Bireyin anlam arayışı, tarihle eşzamanlıdır. Huzuru bulmak için sadece fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasının yeterli olmadığını anlaması, belki de hayatındaki en önemli keşiftir. Bu keşfe maneviyatın gücü ile ulaşılabilir, din ise, maneviyatın içerisinde yer alan en esaslı unsurdur. Bu anlamda din hizmetleri, kendi takipçilerine yaşamlarını anlamlandırmada ve dini sorumluluklarını yerine getirmede ihtiyaçları olan bilgi ve değerleri iletmek için yapılan yardım faaliyetleridir (Martı, 2021: 8-9).

Günümüzde manevi danışmanlık ve rehberlik, bireylerin kişisel ve manevî gelişim yolculuklarında karşılaştıkları çeşitli seçenekler arasında, kendi benliklerine en uygun ve faydalı alternatifi seçmelerine yardımcı olma konusunda artan bir değere sahip olmaktadır (Uzgun, 2023: 114). Nefs psikolojisi, bu süreçte bireyin öz benliği ile derinlemesine bağ kurarak, manevî danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının doğal bir tamamlayıcısı olarak hizmet etmektedir. Bu makalede, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının yerli bir ekolü olarak nefis psikolojisinde manevi dayanıklılık konusu incelenmiştir. Dolayısıyla çalışma, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde yapılan teorik çalışmalar ve nefis psikoterapisindeki pratik uygulamalar kapsamında manevi dayanıklılık ve terapötik potansiyelini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

### **a. Nefs Psikolojisi**

Nefs kavramı teoloji, sosyoloji, tasavvuf ve psikoloji gibi pek çok bilim dalının araştırma konusu olmuştur. Bu disiplinlerin tümü konuyu farklı perspektiflerden ele almışlardır. İslam literatüründeki nefis kavramının modern psikolojide benlik kavramıyla ifade edilen kullanımları mevcuttur. Psikolojide *nefis/benlik* kavramı önemli bir odak noktasıdır. Din psikolojisinde ise nefis terimi, modern psikolojideki benlik kullanımına benzer bir tarzda bireyin değişmeyen, ona bir kimlik duygusu kazandıran, tasavvur etmesini sağlayan, duygu ve düşüncelerinin merkezi olarak ifade edilmektedir. Nefs/benlik hakkında yapılan araştırma ve farklı görüşler neticesinde bu kavramla ilgili çeşitli ekollerin oluşmasına sebep olmuştur (Tunç & Özkan, 2019: 1).

#### **a.a. Tanımı**

Nefs, insanın özü, mahiyeti, ilahi latife, bayağı arzuların ve çirkin huyların kaynağı olarak ifade edilmiş bir kavramdır (Kutluer, 2000: 148). Kur'ân ve Hadislerden referans alınarak tanımlanan nefis kavramı zamanla felsefe, İslam felsefesi, sufizm, modern psikoloji ve din psikolojisinde farklı anlam ve düzeylerde tanımlanmış ve ifade edilmiştir. İslam

düşünce geleneğinde nefis tabiri, insanı tanımlamada önemli bir role sahiptir. Sufizmin kurucularından olan mutasavvıfların ve İslam filozoflarının geneli, insan psikolojisine dair görüşlerini çoğunlukla nefis terimi üzerinden şekillendirmişlerdir. Filozoflar nefis olgusunu metafizik konular üzerinden ele alırken, mutasavvıflar nefsin işlevsel yönüne vurgu yapmış ve ahlâkî boyutunu ele almışlardır.

İslam felsefesinde nefis teorisinin, Abbasi döneminde başlayan tercüme hareketleri neticesinde Yunan felsefesinin İslam kültürüne entegre edilmesiyle gelişmeye başladığı kabul edilmektedir. Aristoteles nefsin, canlıların suret ve varlık türlerinden müteşekkil olduğunu iddia etmiş, İslam filozoflarının bir kısmı Aristoteles'in iddiasına katılmakla beraber, nefsin manevi bir cevher ve güç olduğunu ifade etmişlerdir. Farabi, nefsin biyolojik, fizyolojik ve psikolojik aktivitelerin tamamını kapsadığını ve manevi yönü bulunan bir güce sahip olduğunu belirtmiştir (Osmani, 2022: 36-43).

İbni Sina psikolojiye tabiat felsefesi içinde yer vermiş, *Kitabü'n-nefs* isimli eserinde, nefsi, “canlılara özgü eylemleri gerçekleştirebilen tabii organik cismin ilk kemali, canlıyı canlı kılan ilke” olarak tarif etmiş, nefsin varlığını gerçekleştirmek için bedene muhtaç olduğunu, ancak ölümsüz oluşuyla da bedenden bağımsız ruhani bir cevher olduğunu ifade etmiştir (Kutluer, 2000: 148-151). İslam felsefesinde genel düşünceye göre nefis, maddeye veya bedene hayat veren, düşünme ve eylemleri gerçekleştirme gibi fonksiyonlar sağlayan manevi bir güç veya cevher olarak tanımlanmaktadır.

Sufizmin ele aldığı konular çoğunlukla modern psikolojinin de kabul ettiği kendini gerçekleştirme, ruh sağlığı, bilişsel alanda ilerleme, eğitim, dünya hayatı ile ilişki ve bireydeki etkileri, bireyin iç dünyası veya manevi alanı gibi psikolojinin de varlığını kabul ettiği konulardır. Sufizmde nefis kavramı dünya hayatı ile ilişkisi bakımından kötüdür, bu kötülük onun varlığından kaynaklı değil, kötülüğe olan eğiliminden ve dünya hayatıyla uyumlu olma çabasındandır. Nefsin öz itibarıyla kötü olmayışı onun eğitilebilir olduğunu göstermektedir. Sufizm düşüncesinde ana tema nefsi eğitmek, kötülüklerden uzak durmasını sağlamak ve Allah'la bir olmasını amaçlamaktır. Sûfî anlayışta insanın bileşimi üç manadan, ruh, nefis ve bedenden meydana gelir. Bu düşünce nefis anlayışını bedenle birleştirirken çok katmanlı bir yapıdan söz etmektedir, bu katmanlı yapıda belirli yetiler vardır ve bunların kendine ait sıfatları mevcuttur (Uyar, 2016: 10-51).

Nefis psikolojisi, psikolojide dördüncü güç olarak tanımlanan transpersonel psikolojiye yakın kabul edilir. Bazı çalışmalarda Abraham

Maslow'un hümanist yaklaşımı transpersonele psikolojiye bir geçiş ve hazırlık olarak görülür. Bu nedenle Maslow hem hümanist ekolün kurucusu hem de transpersonele yaklaşımın felsefi babası kabul edilir (Wulf, 2006: 243). Maslow, nefsin/benliğin kötü değil iyi ya da nötr olduğunu iddia eder. Bu yaklaşım için insanın ne olabileceği önemlidir ve yaklaşım insanın kendini değiştirebilme potansiyeline sahip olduğu anlayışı üzerine temellenmektedir.

Maslow'a göre her birey kendine özgü bir benliğe/nefse sahiptir. Bunun bilimsel anlamda keşf edilmesi mümkündür, bu benlik kötü değil aksine iyi veya nötr olduğu için açığa çıkarılması ve güçlendirilmesi tercih edilebilecek en iyi yoldur. Psikoloji literatürüne doruk deneyim, varlık bilinci ve kendini gerçekleştirme kavramlarını kazandıran Maslow'a göre kendini gerçekleştirmek isteyen bireyin karakteristik özellikleri, dinler tarafından ortaya konulan ideallerle aynı istikamettir. Bu özellikler, benlik/nefsin aşkınlığı, bilgelik, dürüstlük ve doğallık, daha alt düzeydeki tutkuların daha yüce olan için terk edilmesi gibi erdemlerdir (Aksöz, 2016: 23-24).

Transpersonele ekolün, Uzak Doğu dinlerinin mistik deneyimlerine başvurarak bireyi anlama çabası yeterli olmamış, insanı ve varoluş problemlerini çözme arayışları devam etmiştir. Bu arayışların sonucunda, Ebu Said el-Harraz'ın "Nefsinde olanı bilmeyen Rabbini nasıl bilebilir" sözünün sufizmde "Nefsini bilen Rabbini bilir" şeklinde dönüşerek hadis olarak literatüre geçen (Uludağ, 2003: 56-57) vecizesi ortaya çıkmıştır. Mevlâna Celaleddin Rumi'nin "can" olarak tarif ettiği insanın maddî benliğinin ötesindeki hakikate, öz benliği arama ve ulaşma çabaları, nefis psikolojisi ekolünün ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Transpersonele yaklaşım alanında önemli bir yere sahip olan ve sufizmden beslenerek ortaya çıkan nefis psikolojisi, bireyin gelişimi ve bireyi anlama konusunda derinlikten aşkınlığa ulaşma çabasını hedeflemektedir.

Bireyi nefis, kalp ve ruh olgularıyla ele alan nefis psikolojisi, sufizmin metotlarını ve modern psikolojinin yöntemlerini İslam teolojisi bağlamında değerlendirerek insanı anlama çabası içerisindedir. İnsanı bir bütün olarak ele alan bu ekol, nefis yapısı ve dinamiğinden hareketle, bireyin kendini bilmesini, benliğinden içsel derinliklerine içindeki bene ulaşmasını, gönlünün Allah ile birleşmesi sonucu manevi inkişafın gerçekleşmesini sağlama konusunda psikoloji alanında önemli bir yaklaşımdır. Modern psikoloji ekollerinin, insanın bilinçli ya da bilinç dışı tüm duygu, düşünce ve davranışlarını tanımlamada yetersiz kaldığı ve bireyi



maddî bir varlık olarak ele aldıkları için karamsar bir bakış açısıyla yaklaştıkları görülmektedir. Buna karşılık, nefis psikolojisi ise bireyin maddî âlemden sıyrılarak aşkın olanla birleşip özgürleşebileceğini savunur; bu süreç sonucunda bireyin içsel bir aydınlanma yaşayacağı ve varoluşsal anlamda yeniden doğuş deneyimi yaşayabileceği ifade edilmektedir (Atak, 2021b: 3-6).

Sufi psikiyatır Merter, nefis psikolojisini ve nefsin kendini ifade etme yollarından biri olarak değerlendirdiği rüya yorumlarına ilişkin görüşlerini şu şekilde betimlemektedir:

"Yirminci yüzyıl boyunca, farklı psikoloji ekollerinin katkılarıyla insanın nefis yapısına ilişkin kavrayışlar giderek derinleşmiştir. Bu süreci bir yapboz tahtasına benzetmek mümkündür; her bir psikolojik yaklaşım, bu yapbozda bütünleşen resmin bir parçasını temsil etmektedir. Ancak resim bütünüyle belirlediğinde beklenmedik ve dikkat çekici bir olgu açığa çıkmıştır: Resmin merkezinde yer alan bir 'ışık'. Bu bağlamda 'ışık' kavramını, insanın dil ile tam anlamıyla ifade edilemeyen yüceliğini, asaleti, letafetini ve nihai olarak hakikatini sembolize eden bir metafor olarak kullanmaktayım. Psikoloji ekolleri arasında, bu ışığın farkına varan yaklaşımlar olduğu gibi yalnızca çevresel unsurlara odaklanarak bu hakikati gözden kaçıranlar da mevcuttur. Psikanalitik, davranışçı, hümanistik, varoluşçu ve benötesi (transpersonal) yaklaşımlar, bu resmin farklı bakış açılarından yorumlanışını temsil eden teorik çerçeveler olarak değerlendirilebilir. Ne var ki, zamanla bu ışığı fark edenler, sahip oldukları araçların bu olguyu anlamlandırmada yetersiz kaldığını idrak etmişlerdir. İnsan doğasını anlamaya yönelik en ileri yöntemlerin, insanlık tarihinin binlerce yıllık manevi mirasında saklı olduğunu birçok araştırmacı fark etmiştir. Ancak bu 'bilimsellik dışı' olarak addedilen yaklaşımlar, yirminci yüzyılın bilimsel ethosu ve ciddiyetiyle bağdaşmamaktadır. Buna rağmen manevi perspektiflerin psikoloji disiplinine entegre edilmesiyle birlikte, insan nefsinin anlama yolunda biz psikiyatrların karşısına heyecan verici yeni kavrayış olanakları çıkmıştır" (Merter, 2022: 316).

### **a.b. Terminolojisi**

Nefis psikolojisi terimi, genellikle İslam ilim geleneğinde ve sufizimde kullanılan bir terimdir. Nefis, kişinin içsel dünyasını ve ruhsal boyutunu ifade eder. Nefis psikolojisi bu içsel dünyanın incelenmesi ve anlaşılmasıyla ilgilenir. İslamî referanslar kullanan ve Müslüman mistik bir ekol olan nefis psikolojisi çağdaş psikoloji terminolojisine kendi anlam çerçevesinde farklı yeni terimler sunmuştur.

(i)-*Nefs*: Güç (kuvve) halinde yaşama sahip, doğal canlı bedeninin tümel ilkeleri algılaması ve düşünme fiilini meydana getirmesindeki ilk yetkinlik. Nefs kavramını psikolojik bir yaklaşımla ele alan Molla Sadra'ya göre cisimlerde bulunan eylemlerin başlangıç noktası nefstir. Nefsin sezgisel gözlemlenebilirliği mevcuttur, uyku, baygınlık sarhoşluk gibi bilinç kaybının yaşandığı hallerde bile bireyin kendi varlığının farkında olması nefsin varlığına işarettir (Kavşut, 2018: 1488-1499). Sufizme göre nefis/benlik, birey tabiatının en zalim düşmanı iken eğitilebildiği takdirde harikulade bir vasıtaya dönüşebilir. Bu anlayışa göre nefse kötülük eğilimi veren güdüler bilinçaltımızdan gelmektedir, bu eğilimlerin anlaşılması ve dönüştürülebilmesi için sufizm etkili imkânlar sunar, bunlardan biri de başkalarında kendini görmedir (Frager, 2023: 33).

(ii)-*Kalp*: İslami alanyazında akıl ve duygu faktörlerinin ana unsurudur. Düşünme ve hissetme eylemlerini yerine getiren kalp, akla da imana da kaynaklık etmektedir. Bu bağlamda kalp bireyin, akli ve ruhuyla doğrudan bağlantılı olduğu için, kalbin konumuna göre birey ya helake sürüklenir ya da istenilen kurtuluşa erişir. Sufizmde kalp bilginin kaynağıdır, bedenimizdeki organ olma işleviyle beraber, ondan farklı bir anlamda kalp için ilahi cevher ve Rabbânî latife tanımları da yapılmıştır (Kızılgeçit, 2021: 78).

(iii)-*Ruh*: Canlılarda yaşam kaynağı anlamında kullanılan ruh, İslam ilim geleneğinde, bireye insani özellikler kazandıran unsur olarak tabir edilmiş ve ölümle bedenden ayrılan cevher olarak görülmüştür. Nefs ve ruhun aynı şeyler mi yoksa farklı şeyler mi olduğu tartışması tarihten bugüne hep var olmuştur. Kur'an-ı Kerim'de Allah, nefsi, kendisi, insanlar, cinler ve putlar için kullanmıştır, buna karşın "ruh hakkında insana çok az bilgi verilmiştir" ibaresi yer almaktadır. Bu anlamda nefis ve ruh kavramlarının arasındaki farkın nefsin irade heva ve heves sahibi olduğu görüşüdür. Gazali'ye göre ise nefis ve ruh aynı manadadır fakat ruh bedeni de kapsamaktadır (Kahraman, 2023: 66-82). Sufizm ise gelişim anlayışına dayalı bir ruh modeli sunar. Bu anlayışa göre ruh yedi boyuta ve yedi bilinç düzeyine sahiptir, sufizmin amacı ise bu yedi boyutlu ruh ve yedi boyutlu bilinç düzeylerinin denge ve uyum içinde olmasını sağlamaktır (Frager, 2023: 34).

(iv)-*Değişik bilinç durumları*: Bilinç bireyin, uyanıklık, dikkat, algı, düşünce ve duygularını içeren zihinsel durumlarının bir kombinasyonudur. Bilinç dalgalanmaları, bu durumların değişkenliğini ve farklı bilinç seviyelerini ifade edebilir. Örneğin; meditasyon veya ibadet sırasında farklı bilinç durumları yaşanabilir. Bu dalgalanmalar, beyin aktivitesindeki değişikliklerle ilişkilendirilebilir. Merter'e göre nefsi değişik bilinç

durumlarının toplamı olarak görebiliriz. Bu değişik bilinç durumlarının oluşturduğu farklı gelişim aşamaları bulunur ve her aşamada bilinç durumuna göre algılama ve hisler vardır. Birey her bilinç aşamasında dünyaya kendi bilinç durumuna göre farklı bir yönüyle bakar ve bu aşamalarda yukarı doğru çıktıkça letafet kazanır (Merter, 2014: 117-126).

(v)-*Farklı bilinç durumları*: Meditasyon uygulamalarında farklı bilinç durumundaki değişiklikler şöyle tarif edilmiştir: Yoğun bir hal yaşandığı için zaman ve mekân algımız farklı bir moda girer, güncel rollerimiz ve buna mukabil yaşanan duygular geçici olarak benliğimizi terk eder ve yeni bir kimlik oluşur. Bilinçdışı ve daha derinlerde hal ve his yaşanması yaşanabilir. Bilinçaltındaki gereksiz anılar temizlenir ve farkındalık oluşur (Merter, 2022: 98).

(vi)-*Günlük alışılmış bilinç durumu*: Genellikle uyanıklık ve arada kalan durumları içerir. Uyanıklık kişinin çevresiyle etkileşimde olduğu ve bilinçli deneyimler yaşadığı durumdur. Bu uyanıklık bilinci, bütün gün ufak değişiklikler gösterse de gece yatana kadar dengesini korur ve yaşamımızı sürdürmemize olanak sağlar (Merter, 2022: 84).

(vii)-*Bilinçdışı kategorileri*: Bilinçdışı, psikolojide, bireyin farkında olmadığı zihinsel süreçleri ve içsel içeriği ifade eder. Bireyin kendinde olmaması sebebiyle yaşadıklarının farkında olmaması halidir. Bilinçdışı alanı, bilince çıkamayan yaşamsal güdülerin de kaynağıdır. Bu güdüler bilince ulaşmasa da bilinçli yapılan eylem ve davranışların üzerinde etkili olabilmektedir (Budak, 2021: 128). Nefs psikolojisi ve psikoterapi yöntemleri, dört kategoriye ayırdığı bilinçdışı süreçlere erişmeyi ve anlamayı amaçlamaktadır. Böylece bireyin daha derin düzeyde kendini keşfetmesini ve sorunlarını çözmesini hedeflemektedir.

(ix)-*Hâl*: Sufizmdeki hâl kavramı mistik deneyimin karşılığı olarak ifade edilir. Sûfiler bireyin irade dışı yaşadığı manevî durumları hal kavramıyla tabir etmişlerdir (Erginli, 2008: 154). Sufizm öğretisinde sûfinin bilgisi onun hâlidir ve makamıyla eşdeğerdir. Sufizmde dile getirilen havf hâli gelecek endişesi taşıma ve kaygı halidir, bunun tersi olan reca hâli ise gelecekte ümitli olma ve istenilen şeye ulaşma halini ifade eder. Hâl, irade dışı duylara bağlı öznel bir tecrübedir. William James'in bilinç ırmağı hâli gibi katı değil, aşkın olana yönelme hissini bireyin kalbini kaplamasıdır (Ayten & Düzgüner, 2022: 92-93).

Modern psikoloji artık hâl diye tabir edilen bireye özgü deneyimin varlığını kabul etmektedir. Bu deneyim Uzak Doğu'ya özgü egzotik bir durum değil, insanın kullanma kılavuzuna uygun, günlük yaşantıda her-

kesin ulaşabileceği bir potansiyeldir. Bu tecrübe yaşandıktan sonra algılarımız ve duygularımız güzellik ve hoşluk kazanır. Kendimizi bir önceki halimize göre daha pozitif algılarız, dünya daha renkli ve anlamlı görünür (Merter, 2022: 396).

## **b. Manevi Dayanıklılık**

Birey, yaşamının bir döneminde büyük travmalarla karşılaşabilir. Bu travmalar, aile içi şiddet, sevdiğimiz birinin kaybı, engelli olma, ölümcül bir hastalık, bir trafik kazası, doğal afetler veya savaş gibi birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir. Bu acı verici ve travmatik olaylar, ruh sağlığımızı derinlemesine etkileyebilir. Travmatik olaylar, genellikle beklenmedik bir şekilde ortaya çıkar ve yaşamımızı altüst edebilir. Bu olaylara verilen tepkiler her bireyde farklılık gösterebilir ve aynı travmayı yaşayan herkesin tepkileri farklı olabilir. Bazı insanlar yaşadıkları olayla yıllarca mücadele edebilirken diğerleri dramatik bir değişim yaşayabilir ve bu da onları içki veya uyuşturucu bağımlısı yapabilir. Diğer yandan, birçok insan zorluklarla başa çıkma yöntemleri geliştirir ve anlamlı bir yaşam sürdürme becerisi kazanır.

Zorlu deneyimlerin ardından bazı insanlar bir süre sıkıntı çekebilir ancak sonra kendilerini toparlama gücü bulurlar ve hayatlarına devam ederler. Bu kişiler, yaşadıkları zorlu günleri geride bırakabilirler çünkü sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirirler. Hatta bazıları, bu trajik deneyimleri hayatlarında derin bir anlam arayışına ve yeni bir yaşam amacına dönüştürebilirler. Bu tür zorluklar sayesinde hayatın değerini daha iyi kavrayabilir ve güçlü, bilge birer insan haline gelebilirler. Lukas (1984) tarafından ifade edildiği gibi “insanı yıkıma uğratan kader, onu yücelterek göklere de çıkarabilir” (Southwick & Charney, 2023: 11-12).

### **b.a. Tanımı**

Manevi dayanıklılığı anlayabilmek için öncelikli psikolojik dayanıklılığın betimlenmesi gerekir. Bu sebeple psikolojik dayanıklılık, olumsuz yaşam şartlarına rağmen, zorluklarla baş edebilen ve tahmin edilebilenden daha iyi gelişim gösteren bireylerin, sıkıntılarla baş etmelerini sağlayan özellik, güç ya da kişisel yeteneğe sahip oldukları inancıdır. Stresli hayat tecrübelerine karşı uyum sağlayabilme kabiliyeti veya travma durumlarını atlatma becerisi anlamına gelebilmektedir (Tümlü & Reçepoğlu, 2013: 206).

Psikolojik dayanıklılığı arttıran ve bireyin zor koşullarla başa çıkmasını sağlayan bazı özellikler vardır, bu faktörler, ümit etme, iyimserlik hâli, yaşam amacına sahip olma, ahlaki ve manevi değerler gibi etkenlerdir. Bireyin bu özelliklerden birine veya birkaçına sahip olması özellikle

manevi ihtiyaçlarının karşılanması durumunda psikolojik dayanıklılığı güçlenebilmektedir. Travmalarla başa çıkmada ve psikolojik dayanıklılığın sağlanmasında koruyucu etkenlerden birinin de din ve maneviyat olduğu söylenebilir. Dini kaynakların uyum sağlama sürecini kolaylaştırdığı ve başa çıkmayı güçlendirdiği görülebilmektedir (Karagöz, 2022a: 756).

Olumsuz yaşam koşullarında, acı, yokluk ve psikolojik problemlerin yarattığı kaygı, anlamsızlık, karamsarlık gibi durumlarla baş etmede dinlerin ve getirdikleri dünya görüşlerinin inananlarının hayata bağlanmasında önemli bir işlevinin olduğu söylenebilir. Manevi temelli başa çıkma yaklaşımlarında bireyin, yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada aşkın olanla güvenli iletişim kurması psikolojik dayanıklılığı da beraberinde getirmektedir. Bu anlamda maneviyat kavramı yaşanan zorlu süreçlerde psikolojik dayanıklılığı arttırmada merkezi bir öneme sahiptir denilebilir (Yapıcı, & Doğanay, 2019: 106-109).

Maneviyat kavramı, kastetmek, istemek anlamında olup Arapça'dan dilimize geçen bir kelimedir. Farklı bazı tanımları ise “anlam ile ilgili, tinsel, dini, soyut” şeklindedir. Türk Dil Kurumu'na göre ise kelimenin Türkçe karşılığı “maddi olmayan şeyler, yüksek moral ve yürek gücü” anlamındadır. Bu kavram üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde maneviyatın, bütün insanların doğuştan sahip oldukları bir kapasite, yaratıcı ve bütünleştirici bir güç, insanın kendisinden daha üstün olan aşkın bir güçle varolma isteği, bireyin varoluşunun temeli ve dayanıklılık potansiyelinin kaynağı şeklinde tanımların yapıldığı görülmektedir (Tan, & Yıldız, 2022: 452- 453).

Dayanıklılık, bireyin sıkıntılar, kayıplar ve olumsuz yaşam şartları karşısında başarılı bir başa çıkma kabiliyeti ve olumlu bir duruş sergilemesidir. Dayanıklılığa dair yapılan birçok tanımın öne çıkardığı ortak nokta, bireyin yaşadığı zorlukların üstesinden gelebilme yeteneği ve kişisel güçlülük potansiyelidir (Keçeci, & Uğur, 2021: 2010). Salgın veya tehdit edici durumlarda, tükenmişliğin önlenmesi için insanlar din ve maneviyattan güç alarak sükûnetlerini koruyabilir ve hayat ile ilgili anlam ve amaç üretebilirler.

Manevi sistemler acıyı hafifletmenin de ötesinde insanların genel mutluluk düzeylerine ve yaşam memnuniyetine katkı sağlayabilir. Yaşanan krizde, anlam verme aşamasında dini ve manevi stratejilere başvurmak, bireyin anlamlandırma arzusuna cevaplar sunarak kontrol mekanizması geliştirmesine olanak sağlamaktadır (Karagöz, 2022b: 48-49). Böylece manevi anlam kişinin içsel kaynaklara, değerlere ve amaçlara

bağlılığını güçlendirir; psikolojik dayanıklılığını arttırarak stresin olumsuz etkileriyle daha güçlü başa çıkmasını sağlayabilir.

İnsanın benliğini daha büyük bir anlamla kuşatan maneviyat kavramı aşkın olanla bağ kurma durumu olarak tanımlanabilir. Bireyin iç deneyiminin ayrılmaz bir parçası olan maneviyat, yalnızca öznel ve evrensel bir boyut taşımakla kalmaz, aynı zamanda içsel, öznel bir farkındalığa da işaret eder. Hakikat ve değerler etrafında dönen anlam ve amaç arayışı, bireylerin içsel huzurunu sağlamak için de önemli bir fırsat sunmaktadır. İnsanın ruhu gelişebilir, yaşadığı büyük sıkıntılara rağmen deneyimlediği manevi güçle huzur ve tatmine ulaşabilir. Çünkü insan acılarından çok daha fazlasıdır. Zamanı geldiğinde acılara katlanmak ve kaçınılmaz olarak meydana gelen zorlukları kabul ederek manevi dayanıklılık göstermek, bireylerin olgunluk sürecinde bir adım olabilir (Sayar, 2020: 15-17).

Anadolu bilgeliği de acıyı ve buna dayanma yollarını anlatırken bu aşamadaki psikolojik büyümenin imkânını vurgulamışlardır. Sabrın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine vurgu yapan Mevlâna, “sabırla koruktan helva yapılır, acele etme” ifadesini kullanmıştır. Kayıp deneyimi insan hayatının kaçınılmaz bir parçasıdır. Bu deneyimler bireyleri değiştirir ve dönüştürür. Bu olumsuz deneyimlerden birey dersler alabilir, yaşamı derinden algılayarak psikolojik anlamda gelişebilir. Maneviyat içeren aktif başa çıkma, bireyin yaşadığı hadiseyi kabul etmesini ve onunla yüzleşmesini sağlayabilmekte, bireye hayatının bundan sonraki safhasını yeniden düzenleyebilmesi için çaba sarf etme gücü verebilmektedir. İslam dini güzel bir sabrı tavsiye etmektedir, bu da manevi dayanıklılığı arttıran faktörlerdendir (Kara, 2022: 50-53).

Modern psikoloji, psikolojik dayanıklılık kavramını, ortaya çıkan trajik durumlara nasıl tepki verildiği ve olumsuz duygularla baş edebilme gücü olarak tarif etmektedir. Psikoloji, psikiyatri, nörobilim, sosyoloji ve din psikolojisi gibi bilimlerce stres faktörleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki yapılan çok sayıda çalışmayla ele alınmış ve iki aşamada değerlendirilmiştir. Bunlar bireyin olumsuz durumu yaşaması ve bu duruma uyum sağlama kapasitesi olarak incelenmiştir. Stres faktörlerinin yanında psikolojik dayanıklılığı arttıran koruyucu faktörler de mevcuttur. Öz denetim, maneviyat ve dini unsurlar, umut, iyimserlik, dışa dönüklük gibi etkenler zorluğun etkisini hafifleten, adaptasyonu kolaylaştıran ve bireyin etkililiğini arttıran unsurlar olarak değerlendirilmiştir (Karagöz, 2022a: 52).

Din ve maneviyat bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklarla mücadelede göz ardı edilemeyecek bir rol oynar. Maneviyatın yaşama anlam veren bireysel kimlik hissini pekiştiren ve dayanma mekanizması üzerinde etkili olan özelliği psikolojik dayanıklılığı güçlendirmede önemli bir etkidir. Namaz, oruç gibi dini pratikler, sabır ve teslimiyet, iyilik yapmak, dua gibi davranış ve ibadetler bireyin yaşamdan aldığı tatmini arttırırken bir yandan da psikolojik sağlığını besleyerek manevi dayanıklılığını güçlendirmektedir (Ayten, 2018: 115-116). Manevi dayanıklılık, bireylerin manevi inanç ve değerlerine dayanarak yaşamın zorluklarına karşı koyma gücüdür. Bu güç, kişilerin stres, kayıp ve travma gibi zorlayıcı durumlarla başa çıkmasını sağlayan önemli bir psikolojik kaynaktır.

### **b.b. Geliştirilmesi**

Manevi dayanıklılığı geliştirmek, bireylerin zor zamanlarda içsel güç bulmalarına yardımcı olur ve genel olarak yaşam kalitesini arttırabilir. Bu süreç, kişisel inanç ve değerlerin derinlemesine keşfi ile başlar ve sürekli bir öz-refleksiyon ve uygulama gerektirir. Yapılan araştırmalar bireyin varlığının özünde varoluşsal ve manevi unsurların olduğu göstermektedir. Temel yaşam becerileri konusunda yeterli düzeye ulaşıldığında, bireyin mutluluk ve sağlık hedeflerine ulaşabilmesi için varoluşsal ve manevi alanlarda da kendini geliştirmesi gerekmektedir.

Her varlık, özünü gerçekleştirme yönünde doğal bir eğilime sahiptir. Bir tırtılın kelebeğe, bir tohumun ise meşe ağacına dönüşeceği bilgisi, her bir varlığın içsel yapısında gizli bir şekilde mevcuttur. Bu bilgi başlangıçta yalnızca bir potansiyel olarak varlık gösterir ve bu potansiyelin ortaya çıkışı, uygun çevresel koşulların sağlanmasına bağlıdır. Tohumun büyüebilmesi için toprak, su ve güneş ışığına ihtiyaç duyması, bu bağlamda örnek gösterilebilir. Potansiyelin gerçekleşme sürecinde ise, varlıkların belirli zorluklarla yüzleşmeleri ve bu zorlukları aşmaları gerekir. Örneğin; bir tırtılın kelebeğe dönüşmesi için kozasını örmesi, ardından bu koruyucu yapıyı ve kendi ayaklarını terk etmesi gerekmektedir (Özdoğan, 2011: 6-7).

Tırtılın kelebeğe dönüşme süreci gibi inançlı birey, Allah'ı güç ve güvenin kaynağı olarak görmekle kalmaz, bu inancı benimseyip yaşamına uyguladığında manevi gelişim göstererek psikolojik dayanıklılığın çeşitli yönlerinde kalıcı ve güçlü bir kaynak elde edebilir. Elde edilen bu güçlü kaynak ve gelişme potansiyeli sayesinde karşılaşılan zorluk ve stresle daha rahat başa çıkılabilir. Motivasyonel dindarlığın prososyal davranışlar ve dini-entelektüel sorumluluk boyutları manevi gelişim üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Bireylerin dindarlık anlayışının manevi

yardımlaşma gibi prososyal davranışlara evrilmesi, psikolojik dayanıklılığın her bir alt boyutunu olumlu yönde etkileyecektir. Diğer bir ifadeyle, aşkın varlık ile kurulan ilişki ve bu ilişki neticesinde elde edilen manevi bilginin, yalnızca zihinsel bir inanç, duygu veya düşünce olarak kalmayıp, aynı zamanda eyleme dökülmesi, bireylerde güçlü bir manevi gelişime neden olur. Bu süreç bireyin psikolojik sağlamlığını ve manevi dayanıklılığını arttırabilir. Böylece karşılaşılan zorluklara karşı daha dirençli bir yapı kazandırabilir (Yıldırım, & Gürsu, 2021: 39-41).

İnsan yaşama yönelik iki farklı bakış açısı geliştirebilir, bir yanda, yaşamı olduğu gibi kabul edebilir; diğer yanda ise onu daha iyiye dönüştürmek isteyebilir (Düzgün, 2024: 13). Her insan kendi yaşam yolculuğunda manevi gelişim ve yüksek bilinç düzeyine ilerleme veya gerileme konusunda özgürdür. Stanislav Grof, ruhsal yönelimin bireyi bilgi, sevgi, anlama, umut, aşkınlık, bağlanma ve şefkate ulaştırdığını vurgular. Grof'a göre, maneviyat insanın değer sisteminin gelişim kapasitesini ve büyüme potansiyelini barındırır. Bu perspektif, maneviyatın aynı zamanda bireyin içsel büyümesi ve gelişmesi için alan sağladığını gösterir. Manevi dayanıklılığı gelişen, kişi hayatına derinlik ve zenginlik katmanları ekleyerek, yaşamın karmaşasında anlam bulma ve kişisel dönüşüm yolculuğunda rehberlik etme potansiyeline sahip olur (Özdoğan, 2008: 91).

İnsanlar için manevi ihtiyaçlar temel bir öneme sahiptir. Bu ihtiyaçlar, insanlar arası ilişkiler veya yaratıcı bir varlıkla bağlantı kurma yoluyla giderilebilir. Spiritüel ihtiyaçlar, güven, yaşamın anlamını ve amacını keşfetme, affetme, iletişim, rahatlama, umut, sevgi, dua ve ibadet gibi çeşitli yollarla ifade edilir (Durmuş, 2020: 17). Maneviyatın birey üzerindeki destekleyici, güç verici, koruyucu ve iyileştirici etkileri temel alınarak ergenlerin manevi değerlerle içsel dayanıklılıklarının desteklenmesi, böylelikle de spiritüel ihtiyaçlardan olan affetme eğiliminin geliştirilmesi için Göregen (2022), tarafından *Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı* çalışılmıştır (Göregen, 2022: 137).

Uygulanan programda yer alan değerler şöyle tanımlanmıştır. Niyet, aşkın/yüce varlıkla ilişkimizde, yüksek bir farkındalık durumunda gerçekleştirdiğimiz bir düşünce biçiminin tüm davranışlarımıza enerji ve anlam katması. Sabır, karşılaşılan zorlukları, acıları sakinlikle kabullenmek ve ardından çözüm aramak. Denge, bireyin fiziksel yaşamındaki, beslenme ve duygusal durumundaki ölçsüzlük kalbin hastalanmasına neden olur. Denge halinde yaşayan bireye görünmeyenin arkasındaki görme yolları açılır. Tövbe, bireyin hata ve kusurlarından uzaklaşarak kişiliğini geliştirme ve daha iyi bir benliğe erişme sürecinde bir vasıttır.



Hoşgörü-sevgi-kendinle barış, şefkat-merhamet yakın ilişkilerde affetme süreci, Yaratıcının affediciliği-seven Yaradan algısı gibi değerlerle oturumlar düzenlenmiştir. Bu içerikle uygulanan DOMAB programının öğrencilerin manevi gelişimlerini destekleyerek affetme eğilimlerini arttırdığı belirtilmiştir (Göregen, 2022: 139-269).

Yine travma sonrası manevi gelişim ve maneviyatın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine dair yapılan başka bir çalışma da Karakaya (2019) tarafından yapılmıştır. Çalışmada travmanın, mülteci yaşamı ve psikolojik durumu üzerindeki olumsuz etkilerine karşın, travma sonrası büyüme veya gelişme şeklinde tanımlanan, bireylerin stres düzeyi ve hayat memnuniyeti ile ilişkilendirilebilen pozitif bir etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir. Çeşitli mülteci gruplar üzerinde yapılan birçok çalışmada inanç sistemlerinin ve maneviyatın göç sonrası yaşanan stresi hafifletmede önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Amerika'da Arap mülteciler üzerinde yapılan araştırmalarda işkenceye maruz kalmış mültecilerin daha fazla dindarlık ve psikolojik direnç sergilediği, göç sonrası yaşama başarılı bir şekilde uyum sağladığı ve yüksek seviyede travma sonrası manevi gelişim gösterdiği ortaya konulmuştur (Karakaya, 2019: 218-225).

Sonuç olarak denilebilir ki maneviyat, aşkınlığa olan ilgi, kişinin evrendeki yeri, yaşam ve ölümü anlama ve kabul etme çabası olup yaşam boyu var olan bir alandır. Maneviyatı deneyimlemek hayatın çeşitli alanlarında karşılaşılan sorunlarla başa çıkma konusunda bize destek sağlar. Çünkü maneviyat, bireyi yenileyen ve cesaret veren bir güçtür. Her bireyin doğuştan getirdiği ve kendine has bir biçimde dışa vurduğu bir yetenek ve yönelimdir (Özdoğan, 2006: 130). Manevi gelişim ve öz bakım için bazı uygulamalar önerilmektedir. Hayatın anlamı ve amacı üzerinde düşünülmesi ve önem verilen dini ve manevi değerlerin bir listesinin hazırlanması tavsiye edilmektedir. Şükran duygusu ifade edilmesi ve dua edilmesi, özellikle zor zamanlarda manevi dayanıklılığın artırılmasında etkili bir yöntem olarak bilinmektedir (Karabağ, 2021: 35).

### **c. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisinde Manevi Dayanıklılık**

Tarih öncesi dönemlere ait kayıtlar dahi, insanların yeteneklerini geliştirip sergilemekten ve potansiyellerini arttırmaktan memnuniyet duyduklarını ve keyif aldıklarını ortaya koymaktadır. Antik uygarlıklarda, filozoflar, rahipler ve dini liderler yol göstermenin ve rehberlik etmenin önemini vurgulamışlardır. Orta Çağ'da pastoral danışmanlık adıyla ilk danışmanlık hizmetleri büyük ölçüde kilisenin etkisi altındaydı. Bu dönemde insanlara rehberlik etme ve onlara tavsiyelerde bulunma görevi

belirli bölgelerde görev yapan papazlar tarafından üstlenilmişti (Gibson & Mitchell: 2016: 2).

19. yüzyılın sonlarına gelindiğinde akıl hastalıklarının tedavi maliyetlerindeki artış ve ilaç tedavisinin hastaları sakinleştirebilme potansiyelinin keşfiyle, hastalar akıl hastanesinden çıkarılmış, hümanistik ekol, sosyal psikologlar ve aktivistlerin çabalarıyla insan merkezli sorunlara dikkat çekilmiş ve akıl hastalarının topluma entegre olabilmeleri amacıyla destekleyici ve güçlendirici stratejiler geliştirilmiştir. Aynı zamanda psikoloji biliminin ruh sağlığı sorunlarına ve akıl hastalığına biyolojik açıdan yaklaşımına karşı dini ve manevi eğilimlere sahip insanlar, manevi danışmanlık ve rehberlik alanının gelişmesinde önyak olmuşlardır (Parlak, 2016: 30).

Modern hayatın getirdiği hızlı değişimler, bireylerin ihtiyaçlarında önemli dönüşümlere neden olmuş ve bu da modern insanın karşılaştığı psikolojik zorlukların artmasına yol açmıştır. Bu yeni sosyal ve bireysel dinamikler, profesyonel psikolojik destek hizmetlerinin, mesleklerin ve yöntemlerin gelişimini tetiklemiştir. Karşılaşılan psikolojik sorunlar arasında, patolojik durumlar kadar bireyin anlam arayışına ve manevi boşluk hissine dayanan sorunlar da bulunmaktadır. Bireyler, değişen dünya karşısında kimi zaman dini ve manevi değerler keşfederek psikolojik sıkıntılara çözüm yolları aramaktadırlar.

Bu süreçte, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine duyulan ihtiyaç ön plana çıkmaktadır. Dini ve manevi inançlar, hayata anlam katma, kişisel ilişkileri düzenleme ve toplum içinde sağlıklı bağlar kurma konusunda bireylere rehberlik eder. Bu nedenle, manevi danışmanlık ve rehberlik bireyin ruh sağlığını destekleyen önemli bir kaynak olarak görülmektedir. Manevi danışmanlar motivasyonlarını bağlı oldukları grup ya da dinden alırlar ve en etkili danışmanlık hizmetlerini manevi boyutla bütünleştirerek, manevi temelli bir yardım sunarlar (Koç, 2017: 202-204).

Dini ve ruhsal bakış açılarının teorik modellerini içeren pastoral danışmanlık, spiritüel eğilimli hümanistik yaklaşım, transpersonel psikoloji ve derin manevi mirasa sahip sûfi psikolojisi, bir bütün olarak bireyin içsel dünyasını ve ruhsal gelişimini destekleyen maneviyata dayalı zengin bir teorik ve uygulamalı alan sunar. Sufizm öğretisinde üç temel kavramdan biri olan “kalb”in, dört mertebesinde bahsedilir ve en derin katmanı olan “ahfa” manevi gerçekliğin bulunduğu yer olarak tanımlanır (Parlak, 2016: 38). Sufizmden ilham alarak gelişen ve Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının yerli bir ekolü olan nefis psikolojisi

manevi dayanmayı ve rehberliği Kur'ân-ı Kerîm'in 18. Suresi olan Kehf Suresinin 28. ayetini tevil ederek yorumlamıştır.

Merter (2020), zorlu yaşam koşullarında insanların üzüntü, endişe ve stres girdabında savrulabileceğini, ancak Allah'ın bahşettiği sabır ve dayanma gücüne rağmen zaman zaman kendilerini çaresiz hissedebileceklerini belirtmektedir. Bu bağlamda, Kur'an-ı Kerim'deki bir ayette, dayanma gücünün artırılması için doğru kişilerle bir arada bulunmanın önemine dikkat çekilmektedir: Sabah ve akşam Rabbinin davetine icabet ederek dua edenlerle birlikte olmak tavsiye edilmektedir.

Merter, her insanın derununda, yani manevi derinliklerinde, kaygı ve hüznün ötesinde bir "hazret-i insan" potansiyeli taşıdığını ifade etmektedir. Bu anlayış, Kur'an-ı Kerim'in "la havfun aleyhim vela hum yahzenun" (onlara korku yoktur ve onlar üzülmeceklerdir) ibaresiyle örtüşmektedir. Merter, bu ifadeyle şifanın aslında insanın kendi içinde bulunduğu, ancak bu potansiyelin ortaya çıkarılabilmesi için bir başkasının rehberlik ederek bireye kendi gücünü yansıtmamasının elzem olduğuna dikkat çekmektedir (Merter, 2020).

Bilimsel devrim, aydınlanma ve rönesansın getirdiği sekülerleşme akımıyla şekillenen modern batı psikolojisi metafiziğin arındırılmasına ve insan ruhunun manevi boyutunun görmezden gelinmesine sebep olmuştur. İslami psikoloji ise, bu canlı boyutu yeniden keşfetme arzusuyla, insan davranışlarını kutsal bir bakış açısıyla değerlendirmeye yönelik bir yaklaşım sunar (Bendeck & Sotillos, 2022: 408). Nefs psikolojisinin de dayandığı İslami psikolojide, manevi danışmanlık ve rehberlik, bireylerin yaşamındaki zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olabilecek yöntemlerden biri olarak görülür.

Bu yaklaşımın temelinde, insanın mutluluğa ve refaha ulaşabilmesi için fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlar arasında bir denge kurması gerektiği yatar. Günümüzde, danışmanlık alanında dini yaklaşımlar giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Birçok araştırmacı, danışanların hayatında dinin taşıdığı önemi göz önünde bulundurarak, danışmanlık süreçlerine dini ve manevi öğelerin entegre edilmesinin gerekliliğine dikkat çekmektedir. Yapılan birçok çalışma dini ve manevi yaklaşımın danışmanlık hizmetinde, terapötik olarak değerli, etik açıdan uygun ve potansiyel olarak önemli olduğunu belirtmektedir (Hamjah, & Akhir, 2014: 279-285).

Sağlık, fiziksel, sosyal ve ruhsal olmak üzere üç temel boyutu içeren geniş kapsamlı bir terimdir. Manevi bakım, sağlığın bu ruhsal boyutunu ele alır ve yaşam kalitesinin iyileşmesi, depresyon ile umutsuzluk hissinin azalması gibi önemli faydalar sunar. İslami öğretiler, maneviyatı

sağlığın temel boyutlarından biri olarak kabul eder. Kur'ân'ın detaylı incelenmesinde Allah'ın bu kutsal kitabı, kendi ifadeleriyle sağlıkla ilgili pek çok yönlendirme ve öğüt içeren kaynak olarak tanıttığını ortaya koymaktadır (Marzband, Hosseni & Hamzehgardeshi, 2016: 1-8).

İnsanın biyolojik, ruhsal ve toplumsal gereksinimleri arasında karşılıklı etkileşimler bulunmaktadır. Fiziksel rahatsızlıklar, sosyal ve psikolojik alanları etkilerken, zihinsel ve duygusal değişimler de bedensel patolojilere yol açabilir. Bu sebeple, kişinin hayat felsefesini belirleyen anlama ve açıklama çabaları, yaşamındaki kararlarını ve deneyimlerini doğrudan etkiler. Bundan dolayı manevi yönelimlerin anlama ve açıklama çabası üzerindeki etkisi, bireylerin sağlık durumlarını önemli ölçüde etkileyebilir.

Bu aşamada maneviyat, fiziksel veya zihinsel rahatsızlıkları önlemede veya tedavi etmede yardımcı bir rol oynar. Danışanın güç kaynağı olan maneviyat, rahatsızlıklara karşı koruyucu bir işlevle beraber, fiziksel engellerle ve zihinsel sıkıntılarla baş etmede destekleyici bir faktör olarak iyileşmeyi hızlandırabilir (Yiğit, 2022: 101-102). Hastalık sürecinde, hastaların yaşadıkları acıyı anlamlandırmalarına yardımcı olmak manevi danışmanlık ve rehberliğin bir başka yönüdür. İnsanlar acıdan kaçır fakat insan hayatı acılarla beraber inşa edilir. Kur'ân, "Biz insanı mücadele içinde yarattık" diyerek insan hayatının zorluklarla dolu olduğunu belirtir. Dinî öğretilere göre maneviyatın artması, dini anlayıştan kaynaklanır, bu da kişiyi boşluk duygusundan kurtarabilir ve danışanın hastalığıyla yüzleşme yeteneğini arttırabilir.

Manevi danışmanlık ve rehberliğin temel şartlarından biri, insanın ilahi onuruna ve değerine duyulan derin saygıdır. İnsan, yaratılışın en şerefli varlığı olarak Tanrı tarafından diğer tüm yaratılmışlardan üstün tutulmuştur. İnsan onuru, iki ilahî niteliğin birleşiminden kaynaklanır: Allah'ın yeryüzündeki temsilcisi olma yetisi ve bir ruha sahip olmanın yüceliği. İnsan bedeni, bu kutsal ruhu barındırır ve ruhsal gelişimin bir aracı olarak hizmet eder. Bu bağlamda danışan, danışman için ilahi isimlerin bir yansıması olarak görülür, bu yorum manevi bakımın sağlık üzerindeki etkisini vurgular (Marzband, Hosseni& Hamzehgardeshi, 2016: 1-8).

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olarak nefis psikolojisi ise insanı, Hz. İnsan veya Can olarak tanımlar. Merter'e göre, insan içindeki potansiyeli ifade eder en yüce konumu temsil eder. İslam'ın slm kökünden türetilen teslimiyet kavramından yola çıkarak insanın yaratıcıya boyun eğme ve can varlığına geçme yeteneğini doğuştan içinde ta-

şıldığını belirtir. Can âlemine yönelen bu büyüleyici seyahat, kul olma bilinciyle başlar. Dünya rüyasından uyanan insan ilk önce varoluş konumunu belirler ve aşkın özüyle bütünleşerek hiçlik konumundan anlamlı bir varoluş seviyesine yükselir. Bu karanlıktan çıkma isteği, muhteşem bir yolculuğun başlangıcını oluşturur. Bu yolculuk Hz. İnsan veya Can için sonsuzluğa atılan bir adımdır (Merter, 2014: 147-148).

Sufi psikiyatrist Merter (2019), Tin Suresi'nden hareketle insanın *ahsen-i takvîm* yani en güzel biçimde yaratıldığını ve bu yaratılışın dört temel hakikate dayandığını ifade etmektedir. Merter, insanın Hz. İnsan sıfatıyla Rabb'inin ruhuyla şereflendiğini, bütün âlemin kodlarının insana emanet edildiğini, Rabb'inin yeryüzündeki temsilcisi olduğunu ve her insanın Hz. Peygamber'in manevi şahsiyetini taşıdığını dile getirmektedir. Ona göre, bu yüksek manevi statü, insana çok büyük bir sorumluluk yüklemektedir. Merter, nefis psikolojisi perspektifinden modern psikolojiyi eleştirerek, modern psikolojinin yalnızca gözlemlenebilir insan davranışlarına dayandığını ve ideal insanın ruhsal büyüme açısından nasıl olması gerektiğiyle ilgilenmediğini belirtmektedir. Bu eksiklik nedeniyle psikolojinin, tanı ve tahmin sınırlarını aşamadığını ve insanın kendini gerçekleştirme sürecini yüzeysel bir şekilde ele aldığını vurgulamaktadır.

Nefs psikolojisi, İslam teolojisini ve sufizmi temel alarak insanın manevi gelişimini tamamlayarak manevi dayanıklılığını artırması için aşması gereken nefis gelişim aşamalarını şöyle açıklar:

(i)-*Nefs-i emmâre*: Nefsin yapısını sonsuz katları olan bir gökdelene benzeten Merter'e göre Hz. İnsan "ahsen-i takvîm" üzere yaratıldıktan sonra, "esfele safilin", yapısına doğru inişe geçer. Bu iniş geçici bir süreye kadar nefsin giriş kapısında durur. Bu kat yaşamın başladığı ilk nokta olan "nefs-i emmâre" aşamasıdır ve yanında "heva", psikolojideki tanımıyla "libido" yani bitmeyen isteklerimizin olduğu bir uçurum bulunur. Bu uçurumdan daha derinlere, nefsin bodrum katlarına düşülebilir. Burası da negatif özelliklerimizin yer aldığı iç cehennemimizdir, psikolojide gölge kavramıyla açıklanır (Merter, 2019). İlk aşamada kişinin manevi boyutları genellikle kopuktur, çünkü "ego" bu evrede güçlüdür (Frager, 2023: 113).

Merter, nefis-i emmâre aşamasında kalan bireyi, "kebed" kelimesini tevîl ederek açıklıyor. "Kebed" yapısından dolayı bir yere konulan şeyin oraya sığmamasıdır. Yani Allah insanı üstün özelliklerle donattığı için varoluş seviyesi onu sıkar ve bir üst aşamaya çıkınca bir süreliğine huzur bulur (Merter, 2019). Bu analiz, kişisel ve manevi gelişimin öne-

mini vurgulamaktadır. Bireyin, yaratılıştan gelen potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştirebilmesi için manevi dayanıklılığını geliştirerek daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşması gerektiğini öne sürer.

Nefs-i emmâre seviyesindeki bireyin manevi dayanıklılığını artırmak için şu adımlar atılabilir:

(a)-*Bilinçli farkındalık geliştirme*: İlk olarak, bireyin içinde bulunduğu durumun ve hislerinin farkında olması önemlidir. Bu, nefsinin arzularını ve isteklerini tanımayı ve onlarla başa çıkmayı içerir. Bilinçli farkındalık, bireyin nefsi emmare seviyesindeki güçlü ego baskısını aşmasına yardımcı olabilir.

(b)-*Nefsîyle mücadele etme*: Nefs-i emmâre seviyesindeki birey, içindeki arzular ve ego tarafından yönlendirilen isteklerle mücadele etmelidir. Bu, nefsinin kontrol altına alınması ve daha yüksek bir manevi bilince doğru ilerlemesi için gereklidir.

(c)-*Manevi pratikler ve ritüeller*: Düzenli olarak manevi pratikler ve ritüeller yapmak, nefs-i emmâre seviyesindeki bireyin manevi dayanıklılığını güçlendirebilir. Meditasyon, dua, zikir gibi uygulamalar, iç huzurun sağlanmasına ve manevi gelişimin desteklenmesine yardımcı olabilir.

(d)-*İçsel çalışma ve gelişim*: Nefs-i emmâre seviyesindeki birey, içsel çalışma ve gelişim üzerine odaklanmalıdır. Bu, kişisel gelişim kitapları okumak, ruhsal rehberlik almak veya terapi gibi yöntemlere başvurmak anlamına gelebilir. Bu süreç, negatif özelliklerin ve davranışların farkına varılmasını ve bunlarla başa çıkmayı içerir.

(e)-*Toplumsal bağlantılar ve destek*: Nefs-i emmâre seviyesindeki birey, manevi dayanıklılığını artırmak için sağlam toplumsal bağlantılara ve destek sistemlerine ihtiyaç duyar. Aile, arkadaşlar ve manevi liderler gibi pozitif etkileşimler, bireyin manevi yolculuğunda önemli bir rol oynayabilir.

Yukarıdaki bu adımların uygulanması, nefs-i emmâre seviyesindeki bireyin manevi dayanıklılığını geliştirmesine ve daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşmasına yardımcı olabilir. Bu süreç, bireyin potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştirmesine ve manevi olarak daha derin bir yaşam deneyimlemesine katkı sağlayabilir.

(ii)-*Nefs-i levvâme*: Ruhsal gelişimin önemli bir diğer aşamasını temsil eder. Psişenin manevi boyutlara erişimi engelleyen bariyeri bu aşamada incelmıştır (Frager, 2023: 117). Bu seviyede birey, varoluş kaygılarını aşmaya başlamış ve manevi gelişim yoluna girmiştir (Atak, 2021a: 141). Bu aşamada pişmanlık yaşayan maneviyat yolcusu inkâr etmekten

vazgeçer, yanlış yönelimlerini idrak eder ve manevi yolda ilerlemeye başlar. Birey, manevi anlamda ilerledikçe ruhsal gelişim gösterir ve emmârenin gücü zayıflar, bunun sonucunda kusurlarını fark eden nefis, maneviyatın önemsenmediği bir duruma karşı kendini kınar. Nefsin bu gelişim aşaması psikanalizdeki süperego kavramıyla tanımlanır (Sağır, 2023: 231-232).

Bu sürecin bir parçası olarak, bireyin manevi dayanıklılığı kendini sorgulama ve içsel muhasebe yapma yeteneği ile pekişir. Manevi dayanıklılık, bireye kişisel hatalarla yüzleşirken içsel bir kuvvet ve yön bulma imkânı tanır. Bu içsel direnç bireyin manevi yolda ilerlemesine yardımcı olur ve daha sağlam bir duruş sergileme olanağı sağlar, böylece maneviyat yolcusunun gelişim sürecinde önemli bir dönüşüm aracı olarak işlev görür.

Nefs-i levvâme gelişim aşamasında bireyin manevi dayanıklılığını artırmak için şu adımlar atılabilir:

(a)-*İçsel muhasebe ve özleştirir*: Bu aşamada birey, içsel muhasebe yaparak yaşadığı deneyimleri ve yanlış yönelimlerini değerlendirir. Pişmanlık duygusuyla yüzleşmek ve hatalarını kabul etmek, manevi gelişim yolunda önemli bir adımdır. Bu süreç, bireyin manevi dayanıklılığını pekiştirir ve içsel bir kuvvet ve yön bulma imkânı sağlar.

(b)-*Manevi yolculukta ilerleme*: Nefs-i levvâme seviyesindeki birey, manevi olarak ilerlemeye başlar ve varoluş kaygılarını aşmaya yönelir. Bu, manevi gelişim yolunda önemli bir dönemeçtir çünkü birey, yanlış yönelimlerini idrak eder ve manevi yolda ilerlemeye başlar.

(c)-*Ruhsal gelişim ve emmârenin zayıflaması*: Bu süreçte, bireyin ruhsal gelişimi artar ve nefis-i emmâre seviyesindeki güç azalır. Nefs-i levvâme seviyesindeki birey, içsel kusurlarını fark eder ve maneviyatın önemini anlar. Bu durum, psikanalizdeki süperego kavramına benzer bir içsel eleştiri sürecini yansıtır.

(d)-*Kişisel dönüşüm ve sağlam duruş*: Manevi dayanıklılık, bireye içsel bir direnç ve güç sağlar, böylece kişisel hatalarla yüzleşirken daha sağlam bir duruş sergileme olanağı verir. Bu içsel direnç, manevi yolculukta ilerlemeyi destekler ve bireyin gelişim sürecinde önemli bir dönüşüm aracı olarak işlev görür.

Yukarıdaki bu adımların uygulanması, nefis-i levvâme seviyesindeki bireyin manevi dayanıklılığını güçlendirecek ve manevi yolculuğunda ilerlemesine yardımcı olacaktır. İçsel muhasebe, manevi gelişim

ve sağlam bir duruş, bu sürecin temel bileşenleridir ve bireyin manevi olarak daha derin bir yaşam deneyimlemesine katkı sağlar.

(iii)-*Nefs-i mülheme*: İlham alan veya dengelenmiş benlik. Bu gelişim aşamasında, ‘ego’nun gücü zayıflamış, tutkular ve arzulardan vazgeçme isteği uyandırılmıştır. Bu nokta din ve psikolojinin amaçları arasındadır. Birey bu evrede içsel manevi ilhamlarla ve sezgilerle yeni bir farkındalığa ulaşır. Nefsin maddi boyutu, ruhani boyutun etkisindedir. Bu aşamada tam bir dönüşüm yaşanır, ilahî ilhamlar deneyimlenirken, kişinin içinde ahlâkî ve dini değerler öne çıkar, sabır, tevazu ve kanaat gibi özellikler gelişim gösterir (Sağır, 2023: 232-234).

Nefs psikolojisi açısından bu aşamada “sükûnet” ve “temkin” hâlini yaşayan benlik, korku ve endişelerinden kurtularak huzur bulur. Kalbine sirayet eden nur, bireyin hem iç hem de dış dünyasını etkileyen bir güçtür. Bu gelişim aşamasının bir diğer özelliği de bireyin manevi gelişime sürekli açık olmasıdır (Atak, 2021a: 142-144). Bu da manevi dayanıklılığın sadece bireyin mevcut durumuyla başa çıkma kapasitesini değil, aynı zamanda sürekli bir içsel büyüme ve psikolojik gelişme arzusunu içerdiğini de göstermektedir.

Nefs-i mülheme gelişim aşamasında bireyin manevi dayanıklılığını artırmak için şu adımlar atılabilir:

(a)-*İçsel ilham ve farkındalık*: Bu aşamada, birey ego gücünü geride bırakır ve tutkularıyla arzularından vazgeçme isteği uyanır. İçsel manevi ilhamlar ve sezgilerle yeni bir farkındalık seviyesine ulaşır. Birey, ruhani boyutun etkisine girmiş olup içsel dönüşüm sürecine adım atmıştır.

(b)-*Ahlâkî ve dini değerlerin önemi*: Nefs-i mülheme seviyesindeki birey, ilahî ilhamlar ve içsel dönüşümle beraber ahlâkî ve dini değerlerin önemini kavrar. Sabır, tevazu, kanaat gibi erdemler bu süreçte gelişim gösterir. Birey, iç huzuru ve dinginliği bulurken aynı zamanda dış dünyasını da etkileyen bir güç haline gelir.

(c)-*Sürekli manevi gelişim ve açıklık*: Bu gelişim aşamasında birey, sürekli bir içsel büyüme ve manevi gelişim arzusuyla hareket eder. Manevi dayanıklılık, sadece mevcut zorluklarla başa çıkma kapasitesini değil, aynı zamanda sürekli bir gelişim ve ilerleme arzusunu da içerir. Birey, içsel huzurunu ve manevi derinliğini korurken aynı zamanda daha fazla bilgelik ve anlayışa açık olur.

Yukarıdaki bu adımların uygulanması, nefis-i mülheme seviyesindeki bireyin manevi dayanıklılığını güçlendirecek ve daha derin bir ma-



nevi deneyim yaşamasına olanak sağlayacaktır. İçsel ilham, ahlâkî değerlerin önemi ve sürekli gelişim arzusu, bu sürecin temel unsurlarıdır ve bireyin manevi yolculuğunda ilerlemesine yardımcı olur.

(vi)-*Nefs-i mutmainne*: Huzura ermiş nefis, huzurlu benlik. Nefs, bu mertebede kendini gerçekleştirmiş, içsel çatışmalar sona ermiş, üzüntü ve keder yerini, huzura, kendini kontrol etmeye ve kusursuz erdeme bırakmıştır. Bu aşama, manevi yaşamın oluşturulmasında temel bir prensiptir. Bu düzeye ulaşanlar anı yaşayabilme yeteneğine sahip olurlar. Modern psikoloji araştırmalarının bir bölümünde nefis-i mutmainne mertebesi, psiko-spiritüel gelişim hâli olarak kabul görülür ve nihai dinginlikle sonuçlanır (Sağır, 2023: 234-236).

Bu mertebede Allah'ın verdiği her şeye karşı sürekli bir memnuniyet söz konusudur, bu memnuniyet gerçek bir manevi başarıdır ve temeli Allah'a duyulan muhabbete dayanır (Frager, 2023: 125). Manevi dayanıklılığın bu aşamadaki rolü, bireyin yaşadığı zorlukları kişisel gelişim yolculuğunun bir parçası olarak görebilme yeteneğidir. Bu perspektiften bakıldığında manevi dayanıklılık, kişinin hem psikolojik esnekliğini hem de ruhsal derinliğini arttırmaktadır.

Nefs-i mutmainne gelişim aşamasında bireyin manevi dayanıklılığını artırmak için şu adımlar atılabilir:

(a)-*Huzura ulaşma ve içsel dengenin sağlanması*: Bu aşamada birey, kendini gerçekleştirmiş ve içsel çatışmaları çözmüştür. Üzüntü ve kederin yerini huzur, kendini kontrol etme ve kusursuz erdem almıştır. Birey, içsel huzur ve dinginlik içinde yaşamaya başlar.

(b)-*Memnuniyet ve şükretme kültürü geliştirme*: Nefs-i mutmainne seviyesindeki birey, Allah'ın verdiği her şeye karşı sürekli bir memnuniyet duyar. Bu memnuniyet, gerçek bir manevi başarıdır ve Allah'a duyulan muhabbete dayanır. Şükretme kültürü geliştirme, bireyin manevi dayanıklılığını artırır ve zorluklarla başa çıkma yeteneğini güçlendirir.

(c)-*Zorlukları kişisel gelişim fırsatı olarak görme*: Manevi dayanıklılığın bu aşamadaki rolü, bireyin yaşadığı zorlukları kişisel gelişim yolculuğunun bir parçası olarak görebilme yeteneğidir. Bu perspektiften bakıldığında, zorluklar bireyin psikolojik esnekliğini artırır ve ruhsal derinliğini geliştirir. Birey, zorluklarla başa çıkma sürecinde içsel güçlerini keşfeder ve manevi olarak daha güçlü hale gelir.

Nefs-i mutmainne seviyesindeki bireyin manevi dayanıklılığını artırmak için yukarıdaki bu adımların uygulanması önemlidir. İçsel huzurun sağlanması, şükretme kültürünün geliştirilmesi ve zorlukları kişisel

gelişim fırsatı olarak görme yeteneği, bireyin manevi olarak daha derin bir yaşam deneyimlemesine olanak sağlar. Bu süreç, bireyin manevi yolculuğunda ilerlemesine ve içsel gücünü keşfetmesine yardımcı olur.

(v)-*Nefs-i râziyye*: Tatmin olmuş benlik anlamına gelir. Bu gelişim aşamasında kişisel görüşler terk edilmiştir, olumlu veya olumsuz meydana gelen olaylar rıza ve sabır ile kabul edilir. Benlik, bireysellikten uzaklaşarak diğerkâmlık, affedicilik, minnettarlık ve kabullenme durumuna evrilir. Bütünlüğe doğru ilerlemeyle beraber, bireyde derin bir iyileşme hissi uyandırır. Bu aşamaya özgü nitelikler varoluşsal gerçekliklere karşı itirazsız bir kabullenme ve huzuru içerir (Sağır, 2023: 237). Bu evrede birey sabra yönelerek agresif dürtülerin yıkıcı etkilerini kontrol altına almayı hedefler, bu dürtülerin sabır ile aşk enerjisine dönüşümü, iç huzuru pekiştirir. Sükûnet, sabrın davranışsal bir tezahürü olarak görülür ve içsel sükûnet kişilik bütünlüğünü destekleyen güçlü bir psikolojik kuvvettir (Atak, 2021a: 149).

Yaratıcıyı hiç unutmayan için bu dünyanın zorlukları ve imtihanları bir rüya gibi algılanır. Bu mertebeye ulaşanlar, başlarına gelen her şeye rıza gösterir ve şikâyet etmezler (Frager, 2023: 130). Bu derin sabır ve iç huzuru, manevi dayanıklılığın en belirgin göstergelerinden biridir, zira birey, hayatın getirdiği zorlukları ve meydan okumaları, ruhsal büyümenin bir parçası olarak görür ve bu zorluklardan öğrenme ve kişisel gelişim fırsatları yaratır. Bireyin manevi gelişimi bu düzeyde daha ince ve daha içseldir (Kayıklık, 2011: 106).

Nefs-i râziyye gelişim aşamasında bireyin manevi dayanıklılığını artırmak için şu adımlar atılabilir:

(a)-*Rıza ve sabır kültürü geliştirme*: Bu aşamada birey, kişisel görüşlerini terk ederek olumlu veya olumsuz olayları rıza ve sabır ile kabul eder. Bireysellikten uzaklaşarak diğerkâmlık, affedicilik, minnettarlık ve kabullenme durumuna evrilir. Rıza ve sabır kültürü geliştirme, bireyin iç huzurunu sağlar ve bütünlüğe doğru ilerlemesine yardımcı olur.

(b)-*Sükûnet ve iç huzurun sağlanması*: Bu gelişim aşamasında birey, sabra yönelerek agresif dürtülerin yıkıcı etkilerini kontrol altına almayı hedefler. Sabır ile aşk enerjisine dönüşen bu dürtüler, iç huzuru pekiştirir ve kişilik bütünlüğünü destekler. İçsel sükûnet, bireyin manevi dayanıklılığını artıran güçlü bir psikolojik kuvvettir.

(c)-*Her şeye rıza gösterme ve şikâyet etmemek*: Nefs-i râziyye seviyesine ulaşanlar, başlarına gelen her şeye rıza gösterir ve şikâyet etmezler. Zorlukları ve imtihanları bir rüya gibi algırlar. Bu derin sabır ve iç huzur,

manevi dayanıklılığın belirgin göstergelerinden biridir çünkü birey, hayatın getirdiği zorlukları ruhsal büyümenin bir parçası olarak görür ve bu zorluklardan öğrenme ve kişisel gelişim fırsatları yaratır.

Yukarıdaki adımların uygulanması, nefs-i razıyye seviyesindeki bireyin manevi dayanıklılığını artırır ve içsel huzuru sağlar. Rıza ve sabır, sükûnet ve iç huzur, her şeye rıza gösterme ve şikâyet etmeme, bu sürecin temel bileşenleridir ve bireyin manevi gelişimini daha ince ve daha derin bir şekilde destekler.

(vi)-*Nefs-i marziyye*: Tümüyle teslim olan benlik anlamına gelen bu gelişim aşamasında artık gerçek huzur ve derin saygı hissedilir. Kayıplar ve yaşanmış deneyimler, teslimiyetle kabul edilir. Bu evredeki esas nitelik, her şeyin Tanrı'ya teslim edildiği bir güven halidir. Tam bir teslimiyetle manevi yolculuğuna devam eden birey için hiçbir engel söz konusu değildir. Bu aşama, ahlaki dönüşüm ve manevi yükselişin zirvesidir. Dönüşüm geçiren birey, yeteneklerini insanların yararına kullanır, duyguları, düşünceleri ve davranışları arasında denge bulunur (Sağır, 2023: 238).

Bu nefis gelişim aşamasında kabullenme en yüksek düzeydedir, birey tüm gücün Allah'tan geldiğini ve kendi başına hiçbir şey yapamayacağını anladığı için korkusuzdur ve hiçbir şey talep etmez. Bu evrenin özelliği olan şükretme durumuna geçişle birlikte, manevi gelişimi engelleyen duygular azalır (Atak, 2021a: 150). Bu aşamanın özelliklerinden olan kayıplara karşı kabullenme ve teslimiyet manevi dayanıklılığın temelini oluşturur, bu da birey içsel denge ve huzur sağlamaktadır.

Nefs-i marziyye gelişim aşamasında bireyin manevi dayanıklılığını artırmak için şu adımlar atılabilir:

(a)-*Tam teslimiyet ve güven halinin geliştirilmesi*: Bu noktada birey, gerçek huzur ve derin saygı hisseder. Yaşanan kayıplar ve deneyimler tam bir teslimiyetle kabul edilir. Esas nitelik, her şeyin Tanrı'ya teslim edildiği bir güven halidir. Birey, manevi yolculuğuna tam bir teslimiyetle devam eder ve hiçbir engel onu durduramaz. Bu aşama, ahlaki dönüşümün ve manevi yükselişin zirvesidir.

(b)-*Kabullenme ve şükretme durumuna geçiş*: Nefs-i marziyye seviyesindeki birey, kabullenme ve teslimiyetle birlikte tüm gücün Allah'tan geldiğini anlar ve kendi başına hiçbir şey yapamayacağını idrâk eder. Bu bilinçle hareket eden birey korkusuzdur ve hiçbir şey talep etmez. Şükretme durumuna geçişle birlikte, manevi gelişimi engelleyen duygular azalır ve içsel denge sağlanır.

(c)-*Kayıplara karşı kabullenme ve teslimiyet*: Nefs-i marziyye seviyesindeki birey, yaşanan kayıplara karşı kabullenme ve teslimiyetle yaklaşır. Bu, manevi dayanıklılığın temelini oluşturur çünkü birey, içsel denge ve huzurunu korurken aynı zamanda manevi büyüme ve gelişimini sürdürür.

Yukarıdaki bu adımların uygulanması, nefis-i marziyye seviyesindeki bireyin manevi dayanıklılığını artırır ve içsel huzurunu sağlar. Tam teslimiyet, güven ve şükretme durumuna geçiş, kayıplara karşı kabullenme ve teslimiyet, bu sürecin temel unsurlarıdır ve bireyin manevi yolculuğunda ilerlemesine yardımcı olur.

(vii)-*Nefs-i kâmile*: Kusursuz veya bütüne ermiş benlik, nefis gelişiminde son aşama. Manevi gelişim yolculuğunun dairesel seyri tamamlandıktan sonra normal hayata dönüş gerçekleşmiştir. Bireysel benlik, bu süreçte birlik içinde erimiş ve evrensel bir varlık olarak birliğin yansıması haline gelmiştir. Bilgelik ve yaşam, bu noktada sınırsızca belirginleşir, ruhsal dönüşümün zirvesi yalnızca seçkin ruhların ulaştığı nefis-i sâfiyye durumudur. Bu aşama “kendini bilen, Rabbi’ini bilir” sözünün derin anlamını bulduğu yerdir. Bu seviye manevi dayanıklılığın zirvesidir, bu mertebeye erişen birey kayıplarından ötürü üzülmeyen, maddi şeylere sahip olma isteğinden uzaktır, anı yaşar, geçmiş ve gelecek endişesi taşımaz. Bu aşkınlık mertebesinde ego bilinci sona erer, ilahi gerçeklikle bütünleşme yaşanır (Sağır, 2023: 239-240).

Nefs-i sâfiyye manevi gelişimin son evresidir. Bu düzeye erişen kişi, yaşamının sınavlarını tamamlamış ve mücadelesini başarıyla sonuçlandırmıştır. Bu gelişim aşamasına erişen nefis kemal noktasına ulaştığından dolayı “insân-ı kâmil” olarak tarif edilmektedir (Atak, 2021a: 151-152). Bu noktada manevi dayanıklılık, bireyin bu mertebedeki varoluşunun temel bir ögesi haline gelir. Birey, yaşamın zorlukları karşısında direnç göstermekle kalmaz, aynı zamanda bu zorluklardan dersler çıkararak psikolojik büyümesini destekler, zira birey her türlü yaşamsal meydan okumayı aşan bir bilgelik ve şefkate erişmiştir.

Nefs-i kâmile gelişim aşamasında bireyin manevi dayanıklılığını artırmak için şu adımlar atılabilir:

(a)-*Birlik ve evrensel varlıkla bütünleşme*: Bu noktada birey, manevi gelişim yolculuğunun dairesel seyrini tamamlayarak normal hayata döner. Bireysel benlik, birlik içinde eriyerek evrensel bir varlık olarak birliğin yansıması haline gelir. Bilgelik ve yaşam, bu seviyede sınırsızca belirginleşir ve ruhsal dönüşümün zirvesi sadece seçkin ruhların ulaştığı bir safiyet durumudur.

(b)-*Anı yaşama ve geçmiş-gelecek endişesi olmama*: Nefs-i kâmile seviyesindeki birey, kayıplarından ötürü üzülmez, maddi şeylere sahip olma isteğinden uzaktır ve anın tadını çıkarır. Geçmiş ve gelecek endişesi taşımaz. Bu seviyede ego bilinci sona erer ve ilahi gerçeklikle bütünleşme yaşanır.

(c)-*Bilgelik ve şefkatle psikolojik büyüme*: Nefs-i kâmile gelişim aşamasına erişen birey, yaşamın zorluklarına direnç göstermekle kalmaz, aynı zamanda bu zorluklardan dersler çıkararak psikolojik büyümesini destekler. Birey, her türlü yaşamsal meydan okumayı aşan bir bilgelik ve şefkate erişmiştir.

Nefs-i kâmile seviyesinde manevi dayanıklılık, bireyin bu nefis gelişim aşamasındaki varoluşunun temel bir ögesi haline gelir. Birey, yaşamın zorluklarına karşı direnç gösterirken aynı zamanda içsel bir dinginlik ve bilgelikle donanmıştır. Bu seviyeye erişen birey, insân-ı kâmil olarak tanımlanır ve manevi gelişimde en yüksek noktayı temsil eder.

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının yerli bir ekolü olarak nefis psikolojisi, nefis gelişim aşamalarındaki manevi gelişim sürecini, varoluş mertebeleri olarak tanımlar ve bu aşamalarda yükselmenin gerekli olduğunu belirtir. Bu aşamalar rahmani haller aracılığıyla gerçekleşir, bu da pozitif anlamda bilinç değişimlerine yol açar ve halleri nefis yapısının evreleri olarak değerlendirmektedir. Manevi gelişim devam ettiği takdirde bir süre sonra iç dünyamız ve çevremiz aydınlanmaya başlar, bu da varoluş aşamasına ulaştığımızın işaretidir.

Merter'e, göre manevi gelişim sürecinde, nefis-i emmârenin algılamayan sınırlarını aşarak yükseldikçe, bir ferahlık hissi ve olumlu durumlar tecrübe ederiz. Bu durumlar bize Allah tarafından bahşedilen, asli varoluş huzuru, asli varoluş güveni, merhamet ve sevgi gibi çeşitli rahatlatıcı bilinç değişimleridir. Bu değişimler manevi kalp aracılığıyla belirgin hale gelir ve iç dünyamızı aydınlatır. Manevi kalp iç cennetimizdir ve manevi eğitim tecrübesi yaşarsak bu alana giriş yapabiliriz, böylece tüm patolojileri ardımızda bırakırız (Merter, 2023: 243-246).

Sûfi psikiyatr Merter'e göre modern psikolojinin tanımladığı ve güdülerle hareket eden haz sistemi bazı davranışlarımızı açıklamakla birlikte, bazılarına cevap sunamaz, soyut düşüncelerimiz de böyledir, fakat güdülerimize karşıt gelse dahi bilinmeyen bir tür haz yaşayabileceğimizi ifade eder. Nörobiyologlar, bu durumu bireyin üstün gücü olarak adlandırır. Nefs psikolojisi ise bu konuda bireyin esas haz sisteminin olabileceği fikrine yönlendirir. Çünkü bu durumların içimizde uyandırdığı duy-

gular ve tatmin hissi, alışlagelmiş duygulardan çok daha üstün bir ayrıcalık sunar. Bu, Montague'ın üstün güç olarak adlandırdığı şey, bizim için rahmani hallerdir. Örneğin, sekinet hali, en şiddetli fırtınanın dindirilmesi ve kalbimizi ısıtan güneşin kara bulutlar arasından sıyrılıp çıkması gibidir. Bu durumlar, bu dünyadaki herhangi bir durumla kıyaslanamayacak derecede aydınlık bir boyutta yaşanır ve buna nur denir (Merter, 2023: 250).

Merter, devamında nefis gelişim aşamalarının kendine has bir bilinci ve bilinçdışı yapısı olduğunu, duygu ve hal kavramları arasındaki farkları ve hallerin incelenmesi konusunun nefis psikolojisinin önemli özelliklerinden birisi olduğunu vurgulamaktadır. Yukarıdakilerden hareketle denilebilir ki, manevi eğitim, insanın kendi içsel kurtuluşuna yönelik amacı hedefler, temeldeki insani acı, kişinin kim olduğunu ve neden var olduğunu bilinç düzeyinde kavrayamamanın getirdiği derin acıdır. Manevi eğitim, bu tür acıları aşmanın ötesinde, onları kabul etmeyi ve kucaklamayı öğretir. Bu da manevi dayanıklılığın artmasındaki önemli etkenlerden biridir (Merter, 2014: 555-559).

Manevi gelişim süreçleri odaklı nefis psikolojisi, bireyin manevi gelişimine rehberlik etmeyi ve bu süreçleri derinlemesine anlamayı hedeflemektedir. Danışmanın manevi yolculuğunu desteklemek suretiyle, onun manevi dayanma ve olgunlaşma süreçlerine önemli katkılar sunar. Bu da manevi danışmanlık ve rehberlik alanındaki araştırmaların temel meselelerinden birini teşkil eder. Sonuç olarak Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının yerli bir ekolü olarak nefis psikolojisi, bireyin iç dünyasını kavrama, manevi gelişim süreçlerine yön verme ve bütünsel bir yaşam sürme konusunda rehberlik etme açısından kritik bir öneme sahiptir denilebilir (Aktay, 2023: 102).

Makalenin bu bölümünde, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinin bakış açısına göre manevi dayanıklılık üzerine şu teorik çıkarımlar yapılabilir:

(i)-*Manevi zorluklarla mücadele yeteneği*: Nefis psikolojisi, bireyin manevi dayanıklılığını, yaşamın getirdiği manevi zorluklarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlar. Bu çıkarımsal madde, kişinin içsel güçlerini harekete geçirerek olumsuz durumlarla başa çıkma yeteneğini ifade eder.

(ii)-*Manevi inancın güçlendirici etkisi*: Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin manevî inançlarını güçlendirmeyi amaçlar. Nefis psikolojisi, sağlam bir manevi inancın, kişinin zorluklar karşısında dirençli olmasına ve içsel gücünü artırmasına yardımcı olduğunu öne sürer.

(iii)-*Meditasyon ve manevi dayanıklılık*: Nefs psikolojisi, meditasyon benzeri dua, zikir ve namaz gibi manevi uygulamaların manevi dayanıklılığı artırdığına inanır. Bu pratikler, kişinin iç huzurunu bulmasına ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesine yardımcı olur.

(iv)-*Manevi bağlılığın rolü*: Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin manevi bağlılığını güçlendirmeyi hedefler. Nefs psikolojisi, sağlam bir manevi bağlılığın, kişinin krizlerle başa çıkma ve manevi dayanıklılığını artırma sürecinde kritik bir rol oynadığını savunur.

(v)-*Manevi destek sistemi kurma*: Nefs psikolojisi, bireyin manevi destek sistemini oluşturmasını teşvik eder. Bu, dini veya manevi topluluklara katılımı, manevi liderlikten rehberlik almayı ve benzeri faaliyetleri içerir. Bu destek sistemleri, kişinin manevi dayanıklılığını artırır.

(vi)-*Manevi yolculuğun bilinci*: Manevi danışmanlık ve rehberlik süreci, bireyin kendi manevi yolculuğunu keşfetmesine ve anlamlandırmasına yardımcı olur. Nefs psikolojisi, bu bilincin, kişinin manevi dayanıklılığını artırmak için önemli olduğunu öne sürer.

(vii)-*Hayatın anlamını bulma süreci*: Nefs psikolojisi, bireyin hayatın anlamını bulma sürecinin, manevi dayanıklılığını artırdığını savunur. Bu süreç, kişinin içsel bir amaca ve yönlendirmeye sahip olmasını sağlar, bu da onun yaşamın zorluklarıyla daha etkin bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olur.

#### **d. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikoterapisinde Manevi Dayanıklılık**

Manevi danışmanlık ve rehberlik, manevi danışmanlar tarafından sağlanan bir danışma alanıdır. Psikoterapi ise terapi süreci boyunca uygulanan çeşitli bilişsel ve davranışsal tekniklerden oluşur. Bu bağlamda, psikoterapi manevi danışmanlık ve rehberlikte de kullanılabilir bir yöntem olarak öne çıkar. Yunanca terapi, “bir şeye bakmak ona hizmet etmek” psykhe ise “*ruh veya karakter*” kelimelerinin birleşiminden türemiştir. Bu anlamda, psikoterapi ruhsal iyileştirme ve nefsin eğitilmesi olarak yorumlanabilir, bu da manevi rehberlere terapötik bir rol atfeder (Çelikel, 2013: 58).

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin seküler ve terapötik danışmanlıklardan ayrıldığı en belirgin nokta, sürecin içine dini ve manevi boyutun entegre edilmesidir. Danışma sürecinde dini kaynaklardan veri alınması ve danışanın dini, manevi sorunları bakım sürecinde temel bir gereksinim olarak kabul edilmesi, manevi bakımın dini yönünü

ortaya koyar. Özellikle palyatif bakım döneminde ve yoğun bakım ünitelerinde tedavi gören hastalarda dini boyut daha fazla önem kazanır. İletişimin sınırlı olduğu durumlarda bile bir dua veya dini ritüel, yaşamın sınırında olan hasta için derin bir anlam taşır. Bu da maneviyatın insanın temel antropolojik ihtiyaçlarından biri olduğunu gösterebilir (Ağlıkaya, Şahin, 2017: 161-164).

Din olgusu hakkında yapılan araştırmalar, dinler arasında önemli farklılıklar bulunmasına rağmen, çoğunun kültürel yayılmanın ötesinde benzer özellikler gösterdiğini belirlemiştir. Bu benzerliklerin altında yatan en önemli etkenlerden biri, bireylerin fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarının evrensel olmasıdır. Bu bağlamda, dini bir varlık olarak tanımlanan bireyin dinsel yaşamı, inançlarının doğruluğu ve bu inançların psiko-sosyal ifadeleri hakkında değerlendirme yapmadan psikolojik olarak incelenebilir. Bireyin fitratında yer alan aşkın değerler keşfedilebilir özellikler olarak görülebilir. Bireyde kendini gerçekleştirme, ileriye dönük olma ve gelişim eğilimi gibi özellikler, birçok anlamlı teorik ve deneysel veri ile desteklenmektedir. Manevi danışmanlık ve rehberlikte uygulanan terapi teknikleri de bireyin bu tür özelliklerini aşkın alana yönelik referanslar kullanarak işlevsel hale getirmeyi amaçlayan bir yaklaşımdır (Koç, 2012: 202).

Din ve maneviyat, bireylerin psikolojik eğilimlerinde önemli bir rol oynar. Psikoterapide, her bir bireyin manevi bağlılığı ve dini katılımı göz önünde bulundurulmalıdır. Manevi ve dini deneyimler, terapi sürecinin merkezinde olmasalar bile iyileşmeye önemli katkılar sunar. Terapi, bireylerin manevi yaşantılarını paylaşmalarına imkân tanır. Terapide manevi konulara duyarlılık gösterilmesi bu yaklaşımın bir parçasıdır ve bazı durumlarda, manevi odaklı psikoterapi tekniklerinin kullanılarak direkt manevi konular üzerinde çalışılması yararlı olabilir (Ekşi, Kaya & Çiftçi, 2016: 22).

Psikoterapi seanslarında manevi ya da dini inançlara yönelik farkındalığın öncelikli olarak ele alınmasının temel sebebi, dinin ve maneviyatın, bireylerin yaşam tecrübeleri, inanç sistemleri, değerleri ve davranışlarını şekillendirmede kilit bir role sahip olmasıdır. Terapötik sürecin içine maneviyatın dâhil edilmesinin danışanlar üzerindeki olumlu etkileri üzerine yapılan incelemeler, manevi odaklı yaklaşımların, danışanların karakterindeki güçlü taraflarını ve hayata tutunma yönlerini belirleyip ortaya çıkarmada ve bunları etkin bir şekilde kullanmada kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Yaman, 2019: 36-38).

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının tekniği olarak nefis psikoterapisi ise bireyin iç dünyasını anlama ve kişisel gelişimini



destekleme üzerine odaklanan bir yaklaşım olup manevi dayanıklılık kavramıyla doğrudan ilişkilidir. Manevi dayanıklılık, bireylerin yaşamın zorluklarına ve streslerine karşı koymalarını sağlayan manevi öz kaynakları olarak tanımlanabilir. Bu dayanıklılık, dini inançlar, spiritüel uygulamalar ve derin manevi anlayıştan beslenir. Nefs psikoterapisi bu bağlamda, bireyin kendini aşmasına, manevi olarak gelişmesine ve içsel bir dayanıklılık oluşturmaya yardımcı olur.

Nefs psikoterapisinde manevi dayanıklılık üzerine teorik bazı değerlendirmelerde bulunmak gerekirse nitel temalar şu şekilde özetlenebilir:

(i)-*İçsel keşif*: Nefs psikoterapisi, bireyin nefsinin/benliğini anlaması ve kendi iç dünyasındaki derinlikleri keşfetmesi sürecidir. Bu süreç, bireyin yaşamın zorlukları karşısında kendi iç kaynaklarına manevi gücüne ulaşmasını sağlar.

(ii)-*Manevi gelişim*: Bireyin manevi yolculuğunu destekleyerek, dini ve spiritüel öğretilerden aldığı bilgilerle kişisel anlam ve amaç duygusunu güçlendirir. Bu da manevi dayanıklılığın temelini oluşturur.

(iii)-*Anlam bulma ve kabul*: Manevi dayanıklılık, bireylerin hayatın zorluklarını kabullenmeleri ve bunlardan anlam çıkarmaları sürecinde kritik bir role sahiptir. Psikoterapi içinde bu boyutun ele alınması, bireyin yaşadığı sorunları daha geniş bir perspektiften değerlendirmesine ve bu sorunlara karşı daha esnek bir tutum geliştirmesine olanak tanır.

(iv)-*Stres ve zorluklarla başa çıkma*: Nefs psikoterapisi, bireyin zorluklar ve stresle başa çıkma mekanizmalarını geliştirerek travma karşısında direnç gösterme konusunda yardımcı olur. Manevi uygulamalar, dua, meditasyon (tefekkür) ve diğer spiritüel teknikler bireyi güçlendirir ve stresle başa çıkmada yeni yollar sunar.

(v)-*Kişisel ve spiritüel büyüme*: Nefs psikoterapisi, terapi sürecinde bireyin manevi dayanıklılığını destekleyerek, kişisel ve spiritüel büyüme yaşamaya yardımcı olur. Bu büyüme, bireyin kendi potansiyelini maksimize etmesi ve yaşam kalitesini arttırması açısından önemlidir.

Bu bağlamda, nefis psikoterapisi, bireyin manevi dayanıklılığını arttırarak, hayatın getirdiği zorluklar ve stresler karşısında daha dirençli ve uyumlu bir yaşam sürdürmesine destek olmaktadır.

Öte yandan Jung'a göre psikoterapi, esasında iki birey arasındaki diyalektik, yani bir diyalog ve müzakere sürecidir. Diyalektik antik filozofların bir ikna yöntemi olarak başvurduğu bir sanattır. Jung, insan ruhunun çift anlamlı bir yapıya sahip olduğunu belirtir, burada esas olan,

her davranışın ya da kişilik özelliğinin altında yatan gerçekliği ya da telafi mekanizmasını değerlendirmektir. Tedavi, danışanın irrasyonel durumlarına eğilirken, terapistin rolü, danışanın kendi içindeki yaratıcı potansiyeli ortaya çıkararak geliştirmesine yardımcı olmaktır, çünkü birçok kişi yaşamın anlamı ve amacını bulamamaktan kaynaklanan derin bir tatminsizlik hissetmektedir (Jung, 2015: 13-52).

Manevi dayanıklılık anlam arayışını destekleyen kritik bir unsurdur, Jung'un da vurguladığı gibi danışanın içsel yaratıcılığını ve potansiyelini keşfetmek, manevi dayanıklılığı güçlendiren yollardan biri olabilir. Terapist, danışanın kişisel inanç sistemlerini, değerlerini ve yaşamla ilişkisini daha derinlemesine anlamasına yardımcı olarak, manevi dayanıklılığını arttırabilir ve böylece yaşamın anlam ve amacını bulmasına destek olabilir.

Jung, bireyin bu gelişimine benlik adını verdiği yeni bir boyut ekler. Ona göre, yaşamın ilk yarısında ego ya da benliğin güçlenmesi şarttır, zira güçlü bir benlik olmaksızın özgür bir yaşam sürmek mümkün değildir. Ancak, yaşamın sonraki evresinde, ego veya benliğe, yukarıdan bazı iç sesler ulaşmaya başlar ve bu dönemde, dış dünyayla olan iletişimimiz içsel bir sohbe dönüşür. Bu noktada, karşılaştığımız gerçeklik, içimizde sakladığımız derin gerçekliktir. Jung'a göre, bu adeta bir tür dini sohbet gibidir ve bu aşama, içimizde yankılanan bilgelikten gelen sestir. Bu bilgece sesi dinleyerek gerçekleşen gelişim, Jung'un bireyselleşme olarak adlandırdığı aşamadır ve bu aşama terapinin temel amacı olarak görülür, zira bireyin manevi dayanıklılığını arttıran, özgün ve entegre bir kişilik gelişimini destekler (Merter, 2014: 121).

Jung'un vurguladığı bireyselleşme süreci, bireyin kendi içsel güç kaynaklarına ulaşmasını sağlar, böylece daha anlamlı ve uyumlu bir yaşam sürmesine yardımcı olur. Bu da bireyin hem psikolojik hem de manevi dayanıklılığını arttırarak zorlu süreçlerde daha dirençli bir yapı sergilemesine imkân verir.

Manevi danışmanlık ve rehberliğin geçirdiği süreçler incelendiğinde, çeşitli psikolojik teorilerin farklı manevi bakım yaklaşımlarını şekillendirdiği görülür. Maslow ve Rogers'ın insan merkezli psikolojileri, klinik pastoral bakım faaliyetine ilham kaynağı olmuştur. Özellikle Rogers'ın kişi merkezli terapisi, bireyin kendine yönelik farkındalığını arttırırken, manevi yönlerini keşfetmesine de olanak tanır. Bu da manevi dayanıklılığın geliştirilmesine zemin hazırlar. Frankl'ın logoterapisi ise dini meselelere olan açıklığı sayesinde manevi danışmanlar arasında popülerlik kazanmıştır. Logoterapi, bireylerin yaşamın zorlukları karşısında an-

lam arayışı içinde olmalarını teşvik eder, bu da manevi dayanıklılığın artmasına yardımcı olur. Böylece bireyler zorluklarla başa çıkarken daha dirençli hale gelirler (Ağilkaya, Şahin, 2017: 44-240).

Batı’da manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları üzerine yapılan araştırmalar, Carl Rogers’ın kişi merkezli yaklaşımının en yaygın yöntemlerden biri olarak karşımıza çıktığını göstermektedir. Manevi bakım, Rogers’ın şefkatli anlayışını, dinleme, beraber açıklık getirme, doğrulama ve başa çıkma modeline dayandırarak kriz desteği sağlar. Kişi merkezli görüşme terapisi, bireyin bilinçli olarak mevcut durumuyla yüzleşmesi üzerine kurulu bir terapi şeklidir ve bireyin hassas psikolojisiyle “şimdi ve burada” üzerinde çalışılan bir süreçtir. Rogers’ın yaklaşımı, bireyin manevi dayanıklılığını, zor zamanlarda kendi içsel kaynaklarına ve değerlerine dayanma yeteneğini geliştirerek pekiştirir (Ağilkaya Şahin, 2017: 44-240).

Rogers’ın vurguladığı değer, kabul ve empati gibi kavramlar, manevi danışmanlık ve rehberlik pratiğine sorunsuz bir şekilde entegre edilmiştir, çünkü bu kavramlar manevi bakımın temel değerleriyle uyumludur. Rogers, insanın içindeki iyileştirici güçlere, kişisel kaynaklara ve bu kaynakların etkinleştirilmesi yoluyla bireysel büyüme ve gelişime olan inancını ifade eder. Bu bireyin büyümesini destekleyici bir ortam yaratılmasında bulunan bir yaşam biçimidir (Ağilkaya Şahin, 2017: 241). Rogers’ın terapide önem verdiği empati kavramını Merter, bir insanın acısının karşısında tüm varlığıyla yer almayı ifade eden “naurath” kavramı üzerinden açıklar. Almanca’da empatiye dair bir nüansı belirten bu terim, “miftühlen” yani birlikte hissetmek veya duygudaşlık olarak çevrilebilir, bu da bireyin duygularını paylaşmak ve onlara ortak olmak anlamına gelmektedir (Merter, 2014).

Bu kavram, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulayıcıları için özellikle önemlidir çünkü manevi danışmanlar, danışanın sorunlarına ve acılarına danışanın bakış açısından yaklaşarak, onlarla duygusal olarak derin bir bağ kurmayı amaçlar (Ağilkaya Şahin, 2017: 246). Bu terapötik yaklaşım, manevi dayanıklılığın gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunabilir, manevi dayanıklılık, içsel güçleri mobilize etme kapasitesi olarak tanımlanabilir. Rogers’ın vurguladığı gibi, bireyin içsel kaynaklarının etkinleştirilmesi bu dayanıklılığı pekiştirir, böylece danışanın hem duygusal hem de manevi iyileşme sürecinde önemli bir rol oynar.

Shafranske ve Sperry’e göre psikolojik yardım sürecinde, maneviyat odaklı psikoterapi uygulaması özellikle üç ana durumda önerilmektedir. İlk olarak, maneviyatın psikolojik bir kaynak olarak işlev gördüğü

zamanlar; ikincisi, manevi boyutun korunması, geliştirilmesi ve dönüştürülmesinin önemli olduğu durumlar; üçüncüsü, birey için manevi bir arayışın zorunlu hale geldiği anlar. Maneviyat, psikolojik bir kaynak olarak, kişilerin yaşadıkları ruhsal sıkıntı ve çatışmalarla başa çıkmalarında önemli bir destek faktörüdür.

Sağlık sorunları, ekonomik sıkıntılar ve sosyal ilişkilerdeki problemler gibi yaşamın getirdiği zorluklar, acı ve ümitsizlik hissini beraberce getirebilir. Bu zorlu anlarda, din ve maneviyat, bireyin direncini arttırıcı ve umut verici bir kaynak olarak işlev görebilir. Psikolojik yardımın yanı sıra, bireylerin manevi inançlarından güç alması teşvik edilmelidir. Terapistlerin, danışanların manevi inançlarına duyarlı olmaları ve bu inançları güçlendirici bir faktör olarak kullanmaları, manevi dayanıklılığın güçlenmesine katkıda bulunabilir (Ekşi, Kaya & Çiftçi, 2016: 22-23).

Yapılan araştırmalar, din ve maneviyatın bu rolünü bilimsel olarak desteklemekte; Pargament'in yaptığı bir çalışma, dindarlığın olumlu etkilerini göstererek, dini inançların özellikle zorlayıcı durumlarla mücadelede değerli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırma ayrıca, dinin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisinin, bireylerin bu inançları kendi yaşamlarına ne kadar entegre ettiklerine bağlı olduğunu göstermiştir. Bu bulgular psikoterapi pratiğinde maneviyatın korunması ve yeniden şekillendirilmesinin önemini vurgular. Fiziksel veya ruhsal iyi oluş halini olumsuz etkileyebilecek krizler, aynı zamanda manevi düzlemde de krize sebep olabilir. Özellikle kayıplar, yakın birinin vefatı veya maddî kayıplar, ölümcül bir hastalıkla karşı karşıya kalma gibi yaşam olayları, bireyin dünya görüşünü ve manevi yapılarını derinden etkileyebilir.

Bu tür durumlarla karşılaşıldığında, manevi odaklı terapiler, kişilerin inançlarını temel alarak, sağlam ve anlam yüklü bir entegrasyon sağlamak amacıyla bu inanç yapılarını yeniden şekillendirmelerine yardımcı olabilir (Ekşi, Kaya & Çiftçi, 2016: 23-24). Terapistler, danışanların manevi inançlarını, onların yaşam deneyimleri ve zorluklarla başa çıkma stratejileri ile uyumlu bir şekilde yeniden yapılandırarak, onların manevi dayanıklılıklarını arttırmayı hedefleyebilir. Bu nedenle, psikoterapide manevi inançların entegrasyonu, bireyin hem psikolojik hem de manevi sağlığını destekleyen holistik bir yaklaşımın parçası olmalıdır.

Merter, Sufizmde gerçekleştirilen manevi eğitime işaret ederek kadim psikoterapinin maneviyat geleneklerinde hep var olduğunu, psikolojinin gelişiminden önce de psikoterapinin sistematik gelişim ekolleri aracılığıyla hem önleyici hekimlik olarak hem de rahatsızlığın meydana gelmesinden sonra uygulandığını ifade eder (Merter, 2014: 558). Buna

paralel olarak, transpersonel psikoloji alanının tanınmış figürleri de sûfileri manevi düzlemin şifacıları olarak tanımlar. Anissan, sûfî uygulamaların psikoterapi bağlamında incelenebileceğini öne sürmüştür. Psikoloji alanı ile etkileşim halinde olup, insanı farklı perspektiflerden değerlendirmemize olanak tanıyan manevi gelenekler, psikoterapi sürecinde kullanılmaktadır. Kaynağını İslam teolojisinden alan ve kişinin içsel derinliklerine ulaşmayı hedefleyen sûfî tabanlı nefis psikolojisinden de bu anlamda faydalanmak mümkündür.

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik tekniği olarak nefis psikoterapisinde kullanılan bazı uygulamalar, danışanın manevi dayanıklılığını artırabilir (Atak, 2021a: 198-199).

Yukarıda sözü edilen bu uygulamaların başında karşılıksız yardım etmek anlamında *infak ve isar* gelmektedir. Kur'ân-ı Kerim'de "infak" Allah rızası için karşılıksız yardım etme, iyilik yapma gibi anlamları barındıran olumlu davranışları, "isar" ise cömertliğin en yüksek seviyesi olarak, başkalarını kendinden önce düşünmeyi ifade eder. İslam teolojisi ve tasavvuf içerisinde bu iki kavram, bireyin içsel mücadelelerinden yüksek bir manevi seviyeye ulaşmasına yardımcı olan değerli davranışlar olarak kabul edilir. Bu tür erdemli davranışlar sergilemek, kişinin zor zamanlardan geçişini kolaylaştırır. "İnfak" ve "isar"ı yaşam felsefesi olarak benimseyen birey, kendi iç dünyasında önemli bir gelişim kaydederek "kâmil insan" olma yolunda ilerler (İskeçlier, 2024).

Psikoterapi sürecinin nihai amacı, bireyin alan varoluş konumundan, veren varoluş konumuna geçmesine yardımcı olmaktır. Çünkü haz ve menfaat odaklı birey gerçek mutluluğu bulamaz (Merter, 2014: 536). Nefis psikolojisinde hayır terapisi olarak isimlendirilen bu terapi yönteminde, umutsuzluk, depresyon, anlam arayışı ve huzursuzluk benzeri sorunlar yaşayan bireylerin, yardıma ihtiyacı olan insanlara karşılık beklemeden iyilik yapmaları ve bunun rahatlatıcı etkisini hissetmeleri için yapılan uygulamadır (Atak, 2022: 40). Bireylerin manevi dayanıklılıklarını arttırmayı hedefleyen bu yaklaşım, uygulama yöntemiyle bireyin hem kişisel gelişimine katkıda bulunmakta hem de başkalarına yardım ederek manevi tatmin sağlamasına olanak tanımaktadır.

Bir diğer uygulama bibliyoterapi kapsamındaki *Mesnevî okumaları*dır. Mesnevî, bireylerdeki içsel iyileşme sürecini desteklemek amacıyla etkin bir şekilde kullanılabilir. Birey, hikâyelerdeki metaforları kendi yaşam deneyimleriyle anoloji kurarak değerlendirir, bu sayede kişisel bir değişim ve mevcut sorunların üstesinden gelme süreci teşvik edilir (Tarkan, 2012: 45-46). Mesnevî'de detaylı bir şekilde işlenen manevi yolculukta, bireyin, fiziksel ve zihinsel özünün manevi sınırlarının üstesinden

gelme süreci ele alınmaktadır. Bu yolculuk, kişinin kendi içsel sınırlarını aşması ve manevi potansiyelini keşfetmesiyle gerçekleşirken, kişisel benliğin kaybolması, bireyin daha büyük bir evrensel bilince ve birliğe erişmesini sağlamaktadır. Bu yol gösterici bilgilerle beraber, aynı zamanda, insanın ayrılık endişesine dair çözümlerde bulunan bu yolculuk, manevi dayanıklılığı güçlendiren bir içsel dönüşüm ve kabullenme sürecini de temsil etmektedir (Atak, 2021a: 214).

Yine manevi dayanıklılığı artıran bir diğer uygulama ise *ölüm tefekkürü egzersizidir*. Yalom, bireyin günlük bilinç düzeyinden varoluşsal farkındalık seviyesine geçişini, derin ve kalıcı bir etki bırakan bir deneyim yaşamasına bağlar. Bu anlamda, en güçlü deneyim, bireyin ölümle doğrudan karşılaşmasıdır. Ölüm varoluşun çözümleyemediği, ancak yaşaması gereken ve belki de hayatın anlamının gizlendiği en büyük sırdır. Bu nedenle ölüm üzerine tefekkür, terapide danışana önemli değişiklikler sağlayabilecek bir motivasyon kaynağıdır.

Nefs psikolojisinde önemli görülen, zikir, oruç, ölüm tefekkürü gibi uygulamalar, bireyin olumsuz niteliklerini ortadan kaldırarak kalbini arındırır ve içsel bilgelikle bağlantı kurarak aşkın olana yakınlaşmasına olanak tanır. Kişi kendi ölümünü tefekkür ederek ve mevcut durumunun farkına vararak hayatın ve anın kıymetini anlar, yaşadığı acıların bir sonu olduğunu bilir. Bu bağlamda ölüm tefekkürü, bireysel gelişim sürecinin başlamasına ve manevi güçlenmeye etki eder denilebilir (Atak, 2021a: 215-216). Bu nedenle kullanılan bu uygulamalar, bireyin kendini daha derin bir şekilde keşfetmesine ve ruhsal olarak büyümesine imkân tanımaktadır. Ayrıca bireyin iç dünyasını güçlendirerek, daha etkili bir başa çıkma süreci yaşamasına ve manevi dayanıklılığını arttırmasına katkı sağlamaktadır.

Öte yandan nefis psikoterapisinde danışanın manevi dayanıklılığını artıran bir diğer uygulama da *rüya yorumlamadır*. Modern psikolojide öne çıkan rüya feomeni, ruhun aktif olduğu bir an olarak kabul edilir. Ruhun özü, Yaraticıdan geldiğinden, uyku sırasında bedenin pasifleşip ruhun ön plana çıkmasıyla, rüyalar aracılığıyla bireye ilahi mesajlar iletilir. Bireyin hangi nefis gelişim aşamasında bulunduğuna bağlı olarak aşkın olan, rüya vasıtasıyla onu, bazen uyarır, bazen över, bazen de eğitir (Atak, 2021a: 221). Rüya deneyimi sırasında birey, kapasitesine ve rüyayı algılama biçimine bağlı olarak Allah'tan gelen ilahi mesajları alır ve bu mesajlar, bireye özel bir iletişim olarak anlam kazanır. Rüyanın içeriği ne olursa olsun doğru bir şekilde yorumlandığında, öğretici bir değer taşır ve bireyin nefis gelişim aşamasında ilerlemesine katkıda bulunur (Merter, 2022: 327).

İslam'ın vahiy kaynaklarından birinin rüya olması, sufizmde rüyaların manevi gelişim sürecindeki rolü, İslam ve sufizmde rüyaların önemini ortaya koyar. Kur'ân ve Sünneti referans alan nefis psikolojisi ise rüyaların sembolik içeriğini varoluşsal anlamda bir rehber olarak değerlendirir ve rüya konusuna geniş bir yer ayırır. Lee, nefis psikolojisi üzerine yaptığı çalışmalarda, rüyaların, içsel gelişimi simgelediğini, kişisel amaca ve özün keşfine yönlendirdiğinden dolayı kıymetli olduğunu ifade eder (Atak, 2021a: 221-227). Özellikle nefis psikolojisi bağlamında, rüyaların manevi dayanıklılığı arttırmasındaki işlevi bireye içsel rehberlik ve ilham sağlamasıyla ilgilidir. Rüyalar, insanın bilinçaltına ulaşarak içsel keşifler yapmasını sağlamaktadır. Bu şekilde, rüyalar bireye ruhsal derinlik kazandırarak manevi gelişim sürecinde ilerlemesine rehberlik etmektedir.

Atak (2021a) nefis psikolojisi üzerine yaptığı çalışmasında, yukarıda betimlenen nefis psikoterapisi uygulamalarını bireyin manevi gelişimi, dönüşümü ve manevi dayanıklılık kazanarak ruhsal problemlerle başa çıkma üzerindeki etkisini şöyle ifade etmiştir. Nefis psikolojisi, insanın özgürlük ve mutluluğunun temelini, düşük seviyedeki nefis-i emmâreyi aşarak, maddi zevklerin ötesinde bulur. Bu süreçte birey, nefsinin en alt düzeyini geride bırakıp, yüksek bir anlayışa doğru adım atar, bu sayede olaylara daha geniş bir perspektiften bakar ve manevi açıdan daha net bir görüş kazanır. İlerleyen nefis gelişim aşamaları boyunca, maddi dünyanın ve mantığın sınırlayıcı etkilerinden uzaklaşan insan, zikir, tefekkür, râbita-i mevt, halvet, inziva, dua ve nafilâ ibadetlerle ve karşılıksız iyilik yapma eylemleriyle, veren bir varoluş ahlakını benimseyerek psikolojik bir iyilik hali elde eder. Bu gelişim süreci boyunca, bireyin kendine, dünyaya ve yaşanan olaylara bakış açısı dönüşür ve bu dönüşüm bireyin acıları ve travmalarıyla başa çıkmada önemli bir rol oynar (Atak 2021a: 240).

Merter, psikolojik olarak acı çeken bireye biyolojik yaklaşımla beraber psikoterapötik destek sağlanması gerektiğini vurgulayarak, herhangi bir psikolojik rahatsızlıkta, ilaç tedavisi ile birlikte dinleme, anlama, empati, destek ve umudunu kaybetmiş danışanın karanlık gördüğü geleceğine sevgiyle ışık tutan bir yaklaşım önermektedir. Buraya kadar verilen örneklerden çıkan sonuç, psikoterapinin uygulanışının, bireyin var olan doğal güçleriyle uyum içinde olmasını gerektirdiğidir. Yani bireyin özünü uyumlu olmayan psikoterapi, dışarıdan dayatıldığı için bireye yabancı kalır ve uzun vadede sonuçlar üretmez.

Psikoterapi, aslında Allah'ın lütfuyla, bireyin ruhu aracılığıyla gerçekleşir ve danışan sürece eşlik eder. Tıpkı uygun koşullar altında kırık

bir kemiğin kendiliğinden iyileşmesi gibi, bireyin ruhsal acıları ve yaraları da onun fitratı gereği kendiliğinden iyileşir. Terapiye harmonik olmayan sesler çıkararak gelen bir müzisyen, zamanla akordunu düzelterek, daha zarif bir melodiyile terapiyi tamamlar. Terapi süreci, dış etkenlerden ziyade kişinin içsel iyileşme eğilimi olarak değerlendirilir (Merter, 2014: 562).

Makalenin bu bölümünde, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikoterapisinin bakış açısına göre manevi dayanıklılık üzerine şu teorik çıkarımlar yapılabilir:

(i)-*Manevi gevşeme ve içsel denge*: Nefis psikoterapisi, bireyin manevi dayanıklılığını artırmak için manevi gevşeme tekniklerini kullanır. Bu teknikler, kişinin içsel huzurunu bulmasına ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesine yardımcı olur.

(ii)-*Manevi kaynaklara erişim*: Terapist, nefis psikoterapisi sürecinde, bireyin manevi kaynaklara erişimini kolaylaştırır. Bu, dinî metinlerin incelenmesi, meditasyon veya dua gibi manevi uygulamaların teşvik edilmesini içerebilir.

(iii)-*Manevi destek sistemi oluşturma*: Nefis psikoterapisi, bireyin güçlü bir manevî destek sistemi kurmasını teşvik eder. Bu destek sistemi, dini veya manevî topluluklardan, ruhsal liderlerden veya manevi rehberlik alabileceği diğer kaynaklardan oluşabilir.

(iv)-*Manevi bağlılığın güçlendirilmesi*: Terapist, nefis psikoterapisi sürecinde, bireyin manevi bağlılığını güçlendirmeyi hedefler. Bu, kişinin dini veya manevi pratiklere daha fazla katılımını teşvik etmek ve manevi değerlerine daha derinlemesine bağlılık geliştirmesine yardımcı olmak anlamına gelir.

(v)-*Manevi anlam arayışı*: Nefis psikoterapisi, bireyin hayatının anlamını ve amacını bulma sürecini destekler. Bu süreç, kişinin manevi dayanıklılığını artırır çünkü insanlar anlam bulduklarında, yaşamın zorluklarına daha iyi başa çıkma gücüne sahip olurlar.

(vi)-*Manevi inancın güçlendirilmesi*: Terapist, nefis psikoterapisi sırasında, bireyin manevi inancını güçlendirmeye odaklanır. Bu, kişinin dini veya manevi inançlarının derinleşmesini ve güçlenmesini sağlamak anlamına gelir, bu da manevi dayanıklılığı artırır.

(vii)-*Manevi büyüme ve olgunlaşma süreci*: Nefis psikoterapisi, bireyin manevi büyüme ve olgunlaşma sürecini destekler. Bu süreç, kişinin içsel dünyasını derinlemesine keşfetmesine ve manevi olarak büyümesine yardımcı olur, bu da manevi dayanıklılığın güçlenmesini sağlar.



Kısaca, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının tekniği olarak nefis psikoterapisinde manevi dayanıklılık, bireyin içsel yolculuğunda ve zorluklarla başa çıkma sürecinde maneviyatın ve kişisel inançların derinlemesine anlaşılmasını ve terapi sürecine entegre edilmesini sağlar. Bu yaklaşım, zor zamanlarda bireyin manevî dayanıklılığını arttırarak, ruhsal ve duygusal zenginliğin keşfiyle umuda ve huzura doğru adım atmasını teşvik eder. Nefs psikoterapisi, bireyin kendini ve yaşamını daha bütüncül bir bakış açısıyla kucaklamasına olanak tanıyarak yaşamın karmaşası içinde sağlam bir zemin bulmasına yardımcı olmaktadır. Bu anlamda manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında bir terapi tekniği olarak büyük öneme sahiptir denilebilir.

### **S o n u ç**

Birey, yaşamını hem maddi hem de manevi zorluklarla dolu bir süreç içinde sürdürür. Bu zorlu dönemlerde, karşılaşılan dünya ve ahiret dair soru ve sorunlar karşısında, destek alabilecekleri kişilere yönelirler; bir eş, bir arkadaş ya da bir danışman. Bu destek faktörleri arasında, insana hayatın ve sorunların üzerinden farklı bir bakış açısıyla yaklaşabilme imkânı sunan manevî danışmanlık ve rehberlik, danışma ihtiyacı duyan bireyler için önemli bir alandır.

İslamî görüş ve prensipler ışığında şekillenen manevi danışmanlık ve rehberlik ve nefis psikolojisine dayanarak, manevi bakım, danışanların temel hakları arasında yer alır denilebilir. İslamî literatüre göre, maneviyat, bilgi ve Allah'a olan inanca dayanır. Allah, sevgi, şefkat ve koruma sağlayan, tehlikeli durumlarda güvenlik sunan bir bağlanma figürü olarak betimlenir. İnsan eğitiminin son hedefi ve gerçek mükemmelliği, Allah'a yakınlık kazanmaktır. Bu nedenle Allah'a olan iman, İslamî maneviyatın gerçekleşmesi için bir ön koşuldur. Bu çerçevede, maneviyat ve din birbiriyle uyumlu ve paralel yollar olarak ele alınır. Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının yerli bir ekolü olan nefis psikolojisi, bireyin Allah'a yakınlığını arttırma ve içsel mükemmelliğe ulaşma sürecini desteklemektedir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin zihinsel, duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarını manevi bir perspektiften değerlendirir, bu süreçte nefis psikolojisinin bireyin içsel dünyasını, benlik algısını ve manevi gelişimini bütüncül olarak ele alan uygulamalarının önemli bir rolü vardır. Nefs psikolojisi, bireyi derinlemesine tanıma ve anlama yolculuğunda kritik bir rehber görevi görür. Birey kendine has benlik algısını, manevi değerlerini ve kişisel direncini merkeze alır; bu sayede, yaşamın zorlu dönemlerinde içsel denge ve huzuru bulabilmesine olanak tanır.

Manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde bu çerçeve, bireyin kendi varoluşsal sorularına cevaplar bulmasını, yaşamın anlamı ve amacı üzerine derinlemesine düşünmesini teşvik eder. Böylece, manevi dayanıklılık sadece bireyin karşılaştığı güçlükleri aşmasında değil, aynı zamanda kişisel büyüme ve gelişiminde de temel bir unsur haline gelir. Bu bütüncül yaklaşım, manevi danışmanlık ve rehberlik pratiğini, bireyin hem ruhsal hem de psikolojik iyilik halinin geliştirilmesinde vazgeçilmez bir araç yapar.

Manevi dayanıklılık, bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında gösterdiği ruhsal ve duygusal esnekliği ifade eder. Kişisel inanç sistemlerinin, değerlerin ve manevi uygulamaların bireyin psikolojik ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri sayesinde elde edilen direnç ve iç huzur durumudur. Manevi dayanıklılığın geliştirilmesi, bireyin kendisini ve çevresini daha sağlıklı bir perspektiften değerlendirebilmesi için kritik bir öneme sahiptir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden incelendiğinde, nefis psikolojisi içerisinde manevi dayanıklılığın önemi, bireylerin hayatın getirdiği zorluklar ve sınavlar karşısında gösterdiği direncin ve sağlamlığın bir göstergesi olarak karşımıza çıkar. Nefis psikolojisi, bireyin iç dünyasına, benliğinin derinliklerine inerek, nefsin çeşitli gelişim aşamalarını keşfetme ve bu aşamalar arasında sağlıklı bir denge kurma sürecini vurgular. Manevi danışmanlık ve rehberlik bu süreçte bireye yol göstererek, onun manevi dayanıklılığını artırıcı yöntemler sunar ve kişinin kendi içsel yolculuğunda karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesi için gereken destek ve rehberliği sağlamaktadır.

Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden ele alındığında, nefis psikoterapisinin uygulanması, bireyin manevi dayanıklılığını destekleyici bir araç olarak görülür. Nefis psikoterapisi, bireyin içsel deneyimlerini anlamlandırmasına, kendi benliğiyle barışık bir yaşam sürdürmesine ve manevi bir olgunluğa ulaşmasına olanak tanır. Birey içinden geçtiği manevi eğitimle travmalarını aşip onları anlamlandırabilir.

Bu bağlamda, manevi dayanıklılık, kişinin yaşamındaki kriz ve zorluklarla başa çıkmasında önemli bir role sahip olup, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarıyla desteklenmesi gereken bir özelliktir. Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, bireyin nefis psikolojisi çerçevesinde manevi dayanıklılığını geliştirmesine olanak tanıyarak, onun hem bireysel hem de sosyal yaşamında daha sağlıklı ve bütüncül bir yaşam sürmesine katkıda bulunabilir. Nefis psikolojisi ile desteklenen manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin yaşam yolculuğunda karşılaştığı zorlukları manevi bir bakış açısıyla değerlendirmesine yardımcı olur, bu

yaklaşım, kişinin yaşamını daha derin bir anlam ve amaç doğrultusunda şekillendirmesine katkıda bulunur.

Sonuç olarak, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, nefis psikolojisindeki manevi dayanıklılık olgusu üzerinden bireyin yaşamındaki zorluklarla başa çıkabilmesi için önemli bir destek sunabilir. Bu hizmetler, bireyin ruhsal ve duygusal sağlığını korumasına, psikolojik büyüme ve gelişimine katkıda bulunarak, daha anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir. Dolayısıyla, nefis psikolojisinde ele alınan manevi dayanıklılık konusu, manevi danışmanlık ve rehberlik alanına hem bilimsel hem de terapötik açıdan değerli katkılarda bulunabilecek potansiyele sahiptir denilebilir. Nefis psikolojisi ve manevi dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar, bu alanlarda uzmanlaşmış manevi danışmanlar tarafından, bireyin özüne ve manevi ihtiyaçlarına duyarlı bir yaklaşımla sunulmalıdır.

### **Kaynaklar**

Ağlıkaya, Şahin, Z. (2017). *Manevi bakım ve danışmanlık*. Marmara Akademi Yayınları.

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

Aktay, E. N. (2023). Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 8, 75-110.

Atak, M. (2021a). *Nefis psikolojisi: Kuram & uygulama*. Büyüyenay Yayınları.

Atak, M. (2021b). *Transpersonel (benötesi) psikoloji bağlamında nefis psikolojisi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Atak, M. (2022). Manevi danışmanlıkta kurumsal model önerileri: Ahi Evran kişisel gelişim akademisi & Fütüvvet manevi danışmanlık ve rehberlik merkezi örnekleri. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 5, 27-45.

Atak, M. (2023). The fifth force of psychology: Nefs psychology. *Avrupa Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 65-83.

Ayten, A. & Düzgüner, S. (2022). *Tasavvuf psikolojisine giriş*. (4. Baskı). Sufi Kitap Yayınları.

Ayten, A. (2018). *Din ve sağlık: Kavram, kuram ve araştırma*. Marmara Akademi Yayınları.

Bendeck, Sotillos, S. (2022). Towards an Islamic psychology and psychotherapy. *Spiritual Psychology and Counselling*, 7(3), 408-416.

- Budak, S. (2021). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Çelikel, B. (2013). Dini danışmanlık: Psikoterapi ile din eğitiminin buluşma noktası. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 13 (3), 55-68.
- Durmuş, M. (2020). *Maneviyatı güçlendirme eğitiminin hemodiyaliz tedavisi alan hastalarda anksiyete ve depresyon düzeyine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Düzgün, Ş. A. (2024). *Dindar suretler seküler siretler*. Otto Yayınları.
- Düzgüner, S. & Ayten, A. (2021). *Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri temel bilgiler kılavuzu*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Ekşi, H., & Kaya, Ç., & Çiftçi, M. (2016) Maneviyat ve psikolojik danışma. (içinde). *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma*. (ss.13-26). Ed. H. Ekşi, & Ç. Kaya. Kaknüs Yayınları.
- Erginli, Z. (2008). Temel tasavvuf klasiklerinde hâl kavramına toplu bir bakış. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 8(4), 153-198.
- Fragar, R. (2023). *Kalp, nefis ve ruh*. (çev. İ. Kapaklıkaya). 8. Baskı. Sufi Kitap Yayınları.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2016). *Introduction to counseling and guidance / Psikolojik danışma ve rehberlik*. (çev. S. Doğan). 7. baskı. Nobel Yayınları.
- Göregen, F. (2022). *Değer odaklı manevi güçlenme ve bakım programının (DOMAB) din eğitimi alan ergen bireylerin öfke ve affetme eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hamjah, S. H. H., & Akhir, N. S. M. (2004). Islamic approach in counseling. *Journal of Religion and Health*, 53, 279–289.
- İskeçlier, T. N. (2024). Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde infak ve isar deneyimi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 9, 39-76.
- Jung, C. G. (2015). *Praxis der psychotherapie. / Jung: Psikoterapi pratiği*. (çev. S. Türk). Kaknüs Yayınları.
- Kahraman, F. (2023). İnsanı anlamada farklı yaklaşımlar: Psikanaliz, şizoanaliz ve nefis kavramı bağlamında psikolojik tahliller. *Journal of Analytic Divinity*, 7(1), 64-91.
- Kara, E. (2022). *Normal yas sürecinde manevi destek*. Akademisyen Yayınları.
- Karabağ, Ş. G. (2021). *Psikolojik dayanıklılık ve öz bakım*. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. Sosyal İçerme Eğitim Programı.
- Karagöz, S. (2022 a). Hemşirelerde tükenmişlik ve dini başa çıkma ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 21(1), 749-784.

Karagöz, S. (2022 b). Gebelerin algılanan stres, hayat memnuniyeti, psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkma düzeyleri ilişkisi üzerine bir araştırma. *Amasya İlahiyat Dergisi*, 19, 44- 83.

Karakaya, Ş. (2019). *Arap zorunlu göçmenlerde travmatik yaşantılar, göç sonrası yaşam zorlukları ve manevi başa çıkma ve sosyal destek bağlamında psikolojik dayanıklılık*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Kavşut, M. S. (2018). Nefs-beden ilişkisi problemine yeni bir bakış: Molla Sadrâ'nın tekâmüli nefis tasavvuru. *e-Şarkiyat İlmî Araştırmalar Dergisi*, 10(22), 1492-1513.

Kayıklık, H. (2011). *Tasavvuf psikolojisi*. (2. Baskı). Akçağ Yayınları.

Keçeci, Ş., & Uğur, O. (2021). Psikolojik Sermaye Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2009-2018.

Kızılgeçit, M. (2021). *Din psikolojisinin 200'ü*. Ankara: Otto Yayınları.

Koç, M. (2012). Manevî-[psikolojik] danışmanlık ile ilgili Batı'da yapılan bilimsel çalışmaların tarihi ve literatürü (1902-2010) üzerine bir araştırma –I. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2), 201-237.

Koç, M. (2017). Diyanet İşleri Başkanlığı'nın hastanelerdeki manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri (1995-2015): Sınırlılıklar ve bir eğitim programı önerisi. *Diyanet İlmî Dergi*, 53(4), 201-241.

Kutluer, İ. (2000). *İlmü'n-nefs* maddesi. TDV İslâm Ansiklopedisi-22. (ss. 148-151). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Martı, H. (2021). *Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri temel bilgiler kılavuzu*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Marzband, R. & Hosseini, S. H. & Hamzehgardeshi, Z. (2016). A Concept analysis of spiritual care based on Islamic sources. *Religions*, 7(61), 1-11.

Merter, M. (2014). *Psikolojinin üçüncü boyutu: Nefs psikolojisi ve rüyaların dili*. Kaknüs Yayınları.

Merter, M. (2019). Mustafa Merter ile söyleşi. Mustafa Merter - Nefs Psikolojisi. <https://www.drmostafamerter.com>. (Erişim: Mart 2024).

Merter, M. (2020). Psikolojik te'vilden bazı bölümler. Mustafa Merter - Nefs Psikolojisi. <https://www.drmostafamerter.com>. (Erişim: Mart 2024).

Merter, M. (2022). *Dokuz yüz katlı insan*. (20. Baskı). Kaknüs Yayınları.

Merter, M. (2023). İslam tasavvuf geleneğinde bir psikoterapi modeli oluşturmanın imkân ve zorlukları. [içinde] *İslam düşüncesinde psikoloji*

ve psikoterapi. (ss. 237-256). ed. T. B. Toprak. (4. baskı). Muhit Kitap Yayınları.

Osmani, A. M. (2022). *Din psikolojisinde nefis anlayışına katkılar: Ali B. Osmân El-Cüllâbi El-Hücvîri Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(2), 127-141.

Özdoğan, Ö. (2008). İnsana manevi-psikolojik yaklaşım. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 49(2), 77-102.

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

Parlak, S. (2016). Manevi danışmanlığın gelişimi. [içinde] *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma*. (ss. 29-46). ed. H. Ekşi, & Ç. Kaya. Kaknüs Yayınları.

Sağır, C. (2023). *Tasavvuf ve psikoloji ilişkisi*. KDY Akademi Yayınları.

Sayar, K. (2020). *Sufi psikolojisi*. (6. Baskı). Kapı Yayınları.

Southwick, S. M. & Charney, D. S. (2023) *Psikolojik dayanıklılık*. (çev. D. Orhun). 3. Baskı. İletişim Yayınları.

Tan, H. M. & Yıldız, M. (2022) Manevi iyi oluş kavramının ortaya çıkışı ve tanımlanması. *Dini Araştırmalar*, 25(63), 447-476.

Tarhan, N. (2012). *Mesnevi terapi*. Timaş Yayınları.

Tunç, Özkan, H. (2019). *Gazali'nin nefis anlayışı ve din psikolojisine katkısı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tümlü, Ü. G. & Receptoğlu, E. (2013) Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.

Uludağ, S. (2003). *Ma'rifet-i nefis* maddesi. TDV İslâm Ansiklopedisi-28. (ss. 56-57). TDV Yayınları.

Uyar, M. (2016). *Sufi benliğin inşasında nefis*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uzgun, M. (2023). Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde kutsal toprak deneyimi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 8, 111-140.

Wulf, D. M. (2006). Transpersonel (benötesi) psikoloji. (çev. A. U. Mehmedoğlu. & S. Uysal). *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 30(1), 243-254.

Yaman, N. (2019). Terapötik süreçte maneviyat: Ruh sağlığı alanı çalışanlarının değerlendirmeleriyle ülkemizden örnekler. (içinde) *Manevi danışmanlık ve rehberlik*. (ss.17-43). ed. A. Ayten. İstanbul. Dem Yayınları.

Yapıcı, A. & Doğanay, S. (2019). Dini başa çıkma ve sabır bağlamında insan tipleri: Nitel bir araştırma. *Bilimname*, 40, 105-135.

Yıldırım, S. & Gürsu, O. (2021). Yetişkinlerde dindarlık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 27-54.

Yiğit, Y. (2022). *Maneviyat eğitimi*. Nobel Yayıncılık.

---

\* Bu makale, yazarın *Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde manevi dayanıklılık üzerine nitel bir araştırma* başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir. (Akademik danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Koç).

