



Bir Yöntem Olarak Pozitif Psikoterapi Yaklaşımının Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamalarında Kullanılabilirliği

Seda Açıkgöz

<https://orcid.org/0009-0009-5232-0253>

Yüksek Lisans Öğrencisi, Yalova Üniversitesi

İslami İlimler Fakültesi Felsefe ve Din Bilimleri

Anabilim Dalı, Yalova, Türkiye

<https://ror.org/01x18ax09>

238108005@ogrenci.yalova.edu.tr

Asude Coşkunsever

<https://orcid.org/0000-0001-2345-6789>

Dr., Yalova Üniversitesi İslami İlimler

Fakültesi Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim

Dalı, Yalova, Türkiye

<https://ror.org/01x18ax09>

coskunseverasude@gmail.com

Atıf Bilgisi:

Açıkgöz, Seda - Coşkunsever, Asude. "Bir Yöntem Olarak Pozitif Psikoterapi'nin Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamalarında Kullanılabilirliği". *İslami İlimler Dergisi* 40 (Mart 2025), 237-253. <https://doi.org/10.34082/islamiilimler.1605479>.

Makale Türü:

Araştırma Makalesi

Etik Beyan:

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

Etik Kurul İzni:

Araştırma kapsamında veri toplamaya başlamadan önce Harran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 05.06.2024 tarihli ve E-76244175-050.04-340100 sayılı onayı alınmıştır.

Geliş Tarihi:

22 Aralık 2024

Kabul Tarihi:

8 Mart 2025

Yayın Tarihi:

28 Mart 2025

Hakem Sayısı:

Bir İç Hakem - En Az İki Dış Hakem

Değerlendirme:

Çift Taraflı Kör Hakemlik

Benzerlik Taraması:

Yapıldı - intihal.net

Çıkar Çatışması:

Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Finansman:

Herhangi bir fon, hibe veya başka bir destek alınmamıştır.

Etik Bildirim:

dergiislamiilimler@gmail.com

Yazar Katkıları:

Çalışmanın Tasarlanması

Yazar-1 (%45)- Yazar-2 (%55)

Veri Toplanması

Yazar-1 (%60)- Yazar-2 (%40)

Veri Analizi

Yazar-1 (%40)- Yazar-2 (%60)

Makalenin Yazımı

Yazar-1 (%55)- Yazar-2 (%45)

Makale Gönderimi ve Revizyonu

Yazar-1 (%50)- Yazar-2 (%50)

Lisans:

CC BY-NC 4.0

Öz: Bu çalışma, pozitif psikoterapi yaklaşımının manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında nasıl kullanılabileceğini, yöntem ve teknikleri bağlamında incelemeyi hedeflemektedir. Pozitif psikoterapi, bireyin doğuştan sahip olduğu yeteneklerini ortaya çıkararak, yaşam dengesini yeniden kurmasını sağlamayı amaçlayan bir yöntemdir. Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi kullanılarak, pozitif psikoterapinin umut, denge ve kendi kendine yardım gibi temel ilkeleri ile bu yaklaşımın teknik ve uygulamaları kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Bu teknikler, bireyin güçlü yönlerine odaklanmayı teşvik etmekte ve psikolojik iyilik halini artırmayı hedeflemektedir.

Manevi danışmanlık, bireyin inanç ve değer sistemleri doğrultusunda destekleyici bir rehberlik sunmayı amaçlarken, pozitif psikoterapinin teknikleriyle doğal bir uyum göstermektedir. Şükür günlüğü, affetme çalışmaları, hikâye anlatımı, umut prensibi ve denge modeli gibi pozitif psikoterapi yöntemleri, manevi danışmanlık süreçlerinde de etkin bir şekilde uygulanabilir olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, bu iki disiplinin bireye olumlu bir perspektifle yaklaşması ve insana biricik bir değer atfetmesi, kültürel ve inanç temelli uyumlarını güçlendiren önemli bir ortak noktadır.

Pozitif psikoterapi ile manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarının ortak ve tamamlayıcı noktasının, her iki yaklaşımın da bireyin manevi ve psikolojik yönlerine bütüncül bir perspektifle yaklaşması olduğu görülmüştür. Çalışmada, şükür, affetme, denge ve hikâye anlatımı gibi pozitif psikoterapinin temel tekniklerinin, manevi danışmanlıkta uzun süredir kullanılan uygulamalarla örtüştüğü tespit edilmiştir. Ayrıca, her iki disiplinin de bireyin yaşamında anlam arayışını desteklemesi ve bireyin değerini ele alması, kültürel ve inanç temelli bir uyumun kolaylıkla sağlanabileceğini göstermektedir. Bu ortak noktalar, iki disiplinin yöntem ve tekniklerinin bir arada kullanılarak daha etkin ve kapsayıcı bir destek sunabileceğini ortaya koymaktadır. Çalışma, pozitif psikoterapi tekniklerinin manevi danışmanlık bağlamında uygulanabilirliği üzerine yapılan araştırmalara katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Din Bilimleri, Manevi Danışmanlık, Rehberlik, Pozitif Psikoloji, Pozitif Psikoterapi.



The Applicability of Positive Psychotherapy Approach as a Method in Spiritual Counseling and Guidance Practices

Seda Açıkgöz

<https://orcid.org/0009-0009-5232-0253>

Graduate student, Yalova University Faculty of
Islamic Sciences Department of Philosophy
and Religious Sciences, Yalova, Turkey

<https://ror.org/01x18ax09>

238108005@ogrenci.yalova.edu.tr

Asude Coşkunsever

<https://orcid.org/0000-0001-2345-6789>

Dr., Yalova University Faculty of Islamic
Sciences, Department of Philosophy and
Religious Sciences, Yalova, Turkey

<https://ror.org/01x18ax09>

coskunseverasude@gmail.com

Citation:	Açıkgöz, Seda - Coşkunsever, Asude. "The Applicability of Positive Psychotherapy Approach as a Method in Spiritual Counseling and Guidance Practices" <i>İslami İlimler Dergisi</i> 40 (March 2025), 237-253. https://doi.org/10.34082/islamiilimler.1605479 .	
Article Type:	Research Article	
Ethical Statement:	It is declared that scientific, ethical principles have been followed while carrying out and writing this study, and that all the sources used have been properly cited.	
Ethics committee approval:	The research does not need any ethical approvals or informed consent.	
Date of submission:	22 December 2024	
Date of acceptance:	08 March 2025	
Date of publication:	28 March 2025	
Reviewers:	One Internal & At Least Two External	
Review:	Double-blind	
Plagiarism checks:	Yes - intihal.net	
Conflicts of Interest:	The Author(s) declare(s) that there is no conflict of interest	
Grant Support:	No funds, grants, or other support was received.	
Complaints:	dergiislamiilimler@gmail.com	
Author Contributions:	Conceiving the Study	Author-1 (%45) - Author-2 (%55)
	Data Collection	Author-1 (%60) - Author-2 (%40)
	Data Analysis	Author-1 (%40) - Author-2 (%60)
	Writingup	Author-1 (%55) - Author-2 (%45)
	Submission and Revision	Author-1 (%50) - Author-2 (%50)
License:	CC BY-NC 4.0	

Abstract: This study examines how positive psychotherapy approach can be utilized in spiritual counseling and guidance practices, focusing on its methods and techniques. Positive psychotherapy seeks to reveal patterns stemming from individuals' parental influences and aims to reconstruct their life course. In this study, document analysis, a qualitative research method, was employed to thoroughly examine the fundamental principles of positive psychotherapy, such as hope, balance, and self-help, as well as its techniques and applications. These techniques promote a focus on an individual strengths and aim to enhance psychological well-being.

Spiritual counseling provides guidance within the framework of individuals' belief systems and demonstrates a natural harmony with the techniques of positive psychotherapy. Techniques such as gratitude journaling, forgiveness practices, storytelling, and the balance model, which are integral to positive psychotherapy, can be effectively applied in spiritual counseling practices. Moreover, the shared perspective of these two disciplines, characterized by a positive outlook and the recognition of each individual's unique value, strengthens the alignment of cultural and belief-based individual adaptations.

The common ground between positive psychotherapy and spiritual counseling lies in their holistic approach to addressing individuals' spiritual and psychological experiences. The study found that fundamental techniques of positive psychotherapy, such as gratitude, forgiveness, balance, and storytelling, overlap with long-standing practices used in spiritual counseling. Additionally, the support these two disciplines provide in fostering meaning-seeking in individuals' lives and addressing their unique values demonstrates that the conditions for cultural and belief-based individual adaptation can be met. These shared aspects highlight the potential for the methods and techniques of these two disciplines to offer more effective and comprehensive support when integrated.

Keywords: Psychology of Religion, Religious Studies, Spiritual Counseling, Guidance, Positive Psychology, Positive Psychotherapy.

Giriş

Bireyin olumlu yönlerine vurgu yapan pozitif psikoterapi yöntemi son yıllarda yaygınlık kazanmaya başlamıştır. Temellerini hümanistik yaklaşım ve pozitif psikoloji akımından alan bu yöntem, diğer psikoterapi yöntemlerinden faydalanmakla beraber kendi yöntem ve tekniklerini oluşturmuştur. Pozitif psikoterapi, Doğu'nun bilgelik ve sezgisel gücünü, Batı'nın psikoterapi yöntemleriyle birleştirmektedir.^[1] Nossrat Peseschkian'ın öncülüğünü yaptığı bu yöntem, insana bakış açısıyla gün geçtikçe popülerlik kazanmaktadır.

Psikoloji, yıllarca araştırma yöntem ve tekniklerini hasta bireyler üzerinden gerçekleştirmiştir. Bu durum, bireylerin psikolojik bozuklukları ve hastalıkları ön plana çıkaran bir bakış açısının hâkim olmasına neden olmuş, insanların güçlü yönleri ve potansiyelleri genellikle göz ardı edilmiştir. Aslında psikoloji bir tedavi aracı olduğu gibi sağlıklı insan davranışlarını da konu alan bir bilimdir. Sadece rahatsızlıkları tedavi etmekle kalmaz rahatsızlıklara ve problemlere karşı koruyucu görev de üstlenmektedir. Aynı zamanda psikoloji sağlıklı bireylerin hayatı daha anlamlı hale getirme, sorularına derinlikli cevaplar bulabilme, yakın çevresine yardım edebilme yetilerini de kazandırmaktadır. Bu bağlamda psikolojideki bu atılım pozitif psikoloji ile gerçekleşmiştir. Günümüzde, pozitif psikolojinin etkisi giderek artmakta olup, bu alandaki takipçilerinin sayısı ve uygulama alanlarının çeşitliliği hızla genişlemektedir. Bu süreçte pozitif psikoloji artık bir psikoterapi yöntemi olarak da karşımıza çıkmaktadır. Manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları da insana pozitif açıdan bakan ve hayatın her alanında destek vermeyi amaçlayan bir yaklaşım olarak çeşitli psikolojik akım ve psikoterapik yöntemlerden faydalanmaktadır ve bu süreçte pozitif psikoterapi kendini her geçen gün geliştiren bir alan olarak karşımızda durmaktadır.

1. Pozitif Bir Yaklaşım Olarak Pozitif Psikoterapi

Pozitif psikoterapi yaklaşımını anlayabilmemiz için öncelikle Pozitif psikolojinin ortaya çıkış ve gelişim sürecini kısaca incelememiz gerekir. Psikoloji, gelişmekte olan ve zamanın şartlarına göre şekillenen, yeni yöntemler geliştiren bir bilimdir. İnsanların yaşam şekillerinin değişmesi beraberinde yeni sorun ve ihtiyaçları getirmiştir. Psikoloji de bu sorun ve ihtiyaçlara cevap vermeyi amaçlayan bir bilim olarak kendisini her geçen gün yenilemekte ve geliştirmektedir. Psikolojinin tarihine baktığımızda bazı genel kabuller yıllarca varlığını sürdürmüştür. Bunlardan biri, Freudyen bakış açısına dayanan ve insanın olumsuz, bastırılmaya çalışılan içgüdülerine vurgu yapan, hastalıklar üzerinden insanı değerlendiren bir yaklaşımdır. Sigmund Freud'un psikanalitik teorisi, insan davranışlarının çoğunlukla bilinç dışı dürtüler ve içgüdüler tarafından şekillendiğini savunmaktadır. Bu bakış açısı, psikolojik hastalıkların, bastırılmış düşünceler, arzular ve travmaların bir sonucu olarak ortaya çıktığını ileri sürmektedir.^[2] Büyük bir çığır açan bu görüş ile psikoloji, hasta insanları iyileştirmeyi amaçlayan bir bilim haline gelmiştir. Psikolojinin oluşum sürecindeki bu aşamalar, onun insana negatif yönden bakmasına neden olmuştur. Olumlu tutum ve davranışlar (erdem ve güzel ahlak gibi) yerine olumsuz kavramlar üzerinden ele alınmaktadır. Örneğin Freud eserlerinde 250 yerde cezalandırma kavramından bahsederken sadece birkaç yerde affetmekten bahsetmektedir.^[3] Psikoloji alanında çalışılan olumsuz konular olumlu konulardan 14 kat daha fazladır.^[4] Bu bakış açısının zaman içinde hümanistik bazı adımlarla yumuşatıldığı ve insana gerekli değerin verildiği görülmektedir. Özellikle Erich Fromm, Abraham Maslow, Victor Frankl gibi isimler insanın özünde sağlıklı ve iyi olduğuna vurgu yaparak içindeki potansiyelini

[1] Nossrat Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş: Kuram ve Uygulama*, çev. Tuğba Sarı (Ankara: Anı Yayıncılık, 2020), 20.

[2] Ali Köse, *Freud ve Din* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2021), 35.

[3] Ali Köse, *Enteller Aleykümselam Der Mi?* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2013), 138.

[4] Ali Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2022), 24.

çıkarması yönünde teoriler geliştirmişlerdir.^[5] Bu teoriler pozitif psikolojinin temellerini oluşturmaktadır. Bu açıdan pozitif psikoloji vitrini itibari ile yeni, yaklaşım olarak ise eskiye dayanan bir geçmişe sahiptir denebilir.^[6] Nitekim İslam geleneğine baktığımızda, insanın *eşref-i mahlukat* (yaratılmışların en şerefli) olduğu vurgusu yapılmış ve bu perspektiften hareketle, İslam Ahlak Felsefecileri çeşitli erdem ve mutluluk teorileri ortaya koymuşlardır.^[7] Örneğin Farabi, “Mutluluğun Kazanılması” adlı eserinde insanların dünya ve en yüce mutluluğa ulaşabilmeleri için üç erdem ve bir sanattan bahsetmiştir ve bunlardan birisi de ahlaki erdemlerdir.^[8]

Mevcut psikoloji anlayışına bir eleştiri olarak doğan pozitif psikoloji; Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi, Christopher Peterson gibi psikologların öncülüğüyle günümüzde bir kavram haline gelmiştir. 2000 yılında Seligman ve Csikszentmihalyi *The American Psychologist* dergisinde pozitif psikoloji yaklaşımını ve amacını şöyle açıklamışlardır:

“Psikolojinin yalnızca hayattaki kötü şeyleri tamir etmekle meşgul olmasından ziyade aynı zamanda olumlu şeyleri öne çıkarmak ve inşa etmesini sağlamak. Bunu yaparken de umut, iyimserlik, akış, mutluluk gibi kavramların öne çıkarılması ve vurgulanması amaçlanmıştır.”^[9]

Pozitif psikoloji akımının kurucusu kabul edilen Seligman, *Authentic Happiness (Gerçek Mutluluk)* adlı eserinde mevcut psikolojiye eleştiri yaptıktan sonra artık günümüzde psikolojinin evrilmesi gereken yönün olumlu ve iyimser yön olduğuna vurgu yapmıştır. Bunu “*Olumlu duyguyu anlamayı, erdemleri inşa etmeyi ve Aristoteles’in “iyi yaşam” dediği şeyi bulmak için rehberler sağlamayı amaçlayan bir bilim için vakit geldi*” diyerek açıklamıştır. Pozitif psikolojinin üç ayağı: Olumlu duygular, olumlu yetenekler ve bunları destekleyen olumlu kurumlardır. Olumlu duygu uyandıran deneyimler, olumsuz duyguların hızla kaybolmasını sağlar. Güçlü yönlerimiz ve erdemler başımıza gelecek travmalara karşı tampon işlevi görür ve dayanıklılığımızı artırır. Bu yüzden iyi terapistler hastalarını iyileştirmekle kalmazlar, onların güçlü yönlerini keşfederek ortaya çıkarmalarını, erdemleri tanımlarına ve geliştirmelerine destek olmaktadır.^[10] Seligman ve Peterson Pozitif psikolojinin temelini oluşturan ve birçok psikoterapi uygulamasında kullanılan erdemleri, *Character Strengths and Virtues: Karakterin Güçlü Yönleri ve Erdemleri* isimli eserde ele almıştır. Bunlar başlıca 6 erdem ve onların karakter güçleriyle birlikte 24 tanedir. Başlıca 6 erdem şu şekildedir: Hikmet, adalet, aşkınlık, cesaret, ölçülülük, insanlık. ^[11] Bu erdemler kullanılarak affetme, şükretme, diğerkamalık gibi birçok çalışma gerçekleştirilmiş ve alan yazında bu çalışmaların sayısı giderek artmaktadır. Ülkemizde de yayımlanan *Gerçek Mutluluk*^[12], *Akış*^[13], *Empati ve Din*^[14], *Affedicilik ve Din*^[15], *Şükran ve Hayat Memnuniyeti*^[16] gibi çalışmalar bunlardan bir kaçıdır.^[17]

[5] Ali Ayten, *Psikoloji ve Din Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 93-168.

[6] Gülüşan Göcen, *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (İstanbul: Dem Yayınları, 2014), 101.

[7] Ayten, *Erdeme Dönüş*, 14-15.

[8] Farabi, *Mutluluğun Kazanılması*, çev. Ahmet Arslan (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2021).

[9] Martin E P Seligman - Mihaly Csikszentmihalyi, “Positive Psychology: An Introduction”, *American Psychologist* 55 , 5.

[10] Martin E P Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* (New York: Free Press, 2002), 11-12.

[11] Christopher Peterson - Martin E P Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: Oxford University Press, 2004).

[12] Martin E. P. Seligman, *Gerçek Mutluluk Kalıcı Doyuma Ulaşma Potansiyelini Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*, çev. Semra Kunt Akbaş (Ankara: Eksi Kitaplar, 2021).

[13] Mihaly Csikszentmihalyi, *Akış: Mutluluk Bilimi*, çev. Barış Satılmış (Ankara: Buzdağı Yayınları, 2022).

[14] Ali Ayten, *Empati ve Din Türkiye’de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2013).

[15] Ali Ayten, “Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *M.Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi* 37/2 (2009), 111-128.

[16] Ali Ayten vd., “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 45-79.

[17] Ali Ayten - Ali Köse, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2016), 16.

Psikoterapi kavramı kelime olarak, ruh anlamına gelen *psiko* ve tedavi anlamına gelen *terapi* kavramlarından türemiş bir kelimedir. Psikoterapi, bireylerin hem sorunlarından kurtulmasını hem de iyi oluşlarının arttırılmasını hedeflemektedir. Bu süreç normal bir tıbbi müdahaledeki hasta doktor ilişkisi değil, danışanların etkin rol oynadıkları bir süreçtir.^[18] Psikoterapi süreci Freud ve psikanalitik ile başlamış ardından davranışçı, birey merkezli, Gestalt gibi birçok psikolojik akım onu takip etmiştir.^[19] “Pozitif Psikoterapi” ise ortaya çıkış bakımından günümüze daha yakın bir tarih olan 1960’ta Nossrat Peseschkian ve çalışma arkadaşları ile Almanya’da geliştirilmiştir. İlk Pozitif Psikoterapi adını taşıyan kitap (*Positive Psychotherapy, Theory and Practice of a New Method*)^[20] ise yine İran doğumlu Nossrat Peseschkian tarafından yazılmıştır. Nossrat Peseschkian ve arkadaşları beş yıllık bir zamanda, 35 terapist ve 500 danışan ile yapılan çalışmalarında pozitif psikoterapinin depresyon, kaygı, agresyon, fobik reaksiyonlar, öğrenme bozuklukları ve pek çok psikosomatik semptomun tedavisinde etkili olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.^[21] Aynı zamanda Peseschkian modeli olarak kabul edebileceğimiz bu psikoterapi yöntemi, müdahalelerdeki esnekliği ve bağlam duyarlılığı sebebiyle danışanın dinî ve manevi değerlerine alan açan bir ekol olarak değerlendirilebilir.^[22]

Pozitif psikoterapideki “pozitif” ifadesi, bu terapinin mevcut rahatsızlığı çözmekten ziyade, bireydeki mevcut kapasitenin ortaya çıkarılarak kendi kendine yardım potansiyelini harekete geçirmek anlamına gelmektedir.^[23] Pozitif psikoterapi, karmaşık durum ve deneyimleri dengeli bir şekilde anlamlandırarak semptomlarımızı güçlü yönlerle, zayıf yönlerimizi de erdemlerle, eksiklerimizi beceri ve yeteneklerimizle gidermeye çalışır.^[24] “Pozitif” kavramına bu kadar vurgu yapılmasının nedeni, insan beyninin olumsuzluklara daha odaklı davranması ve olumsuzlukları hatırlamaya daha meyilli olmasıdır. Bu durum bizi geçmişimizle ilgili sürekli meşgul eder ve psikolojik rahatsızlıklara sebep olur. Bu yüzden olumlu düşünceleri güçlendirmek, yetenek ve becerilerimizin farkına vararak karakterimizi güçlendirmek hem geçmişteki olumsuzluklarla başa çıkmamızı hem de gelecekte karşılaşılabilecek sorunlara karşı dayanıklı olmamızı sağlayacaktır. Aslında bu terapi yöntemi bireylerin rahatsızlıklarını görmezden gelmelerini istememektedir. Aksine bu rahatsızlıklar kontrollü bir ortamda pozitif bakış açısı geliştirilerek yani bir nevi bardağın dolu tarafından bakılması öğretilerek ortaya çıkarılması hedeflenmiştir.^[25] Bunun için birçok yöntem ve teknik geliştirilmiştir. Örneğin şükran günlükleri, affetme mektupları veya duruma uygun hikayelerin anlatılması bunlardan bazılarıdır. Bu psikoterapi yöntemi kendinden önceki terapi yöntemlerinden de faydalanmakla birlikte kendi yöntemlerini geliştirmiştir.

2. Pozitif Psikoterapinin Temel Kavramları

2.1. Gerçek Yetenekler

İnsan doğuştan boş bir sayfa değil, henüz okunmamış bir sayfadır. Temelinde olan yeteneklerin olgunlaşması için çevresinin destekleyici yardımlarına ihtiyacı vardır.^[26] İnsanın doğuştan

[18] Ali Eryılmaz, *Meta Teori: Bir Gelişim ve Psikoterapi Kuramı Olarak Pozitif Psikoterapi* (İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2024), 2.

[19] Eryılmaz, *Meta Teori*, 3.

[20] Nossrat Peseschkian, *Positive Psychotherapy, Theory and Practice of a New Method* (Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 1987).

[21] Tuğba Sarı, “Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği”, *The Journal of Happiness & Well-Being* 3 (2015), 183-184.

[22] Fatma Balcı Arvas, “Peseschkian’ın Psikoterapi Modelinin Manevi Danışmanlık ve Rehberliğe Uyarlanması”, *Diyanet İlmî Dergi* 60/3 (2024), 1163.

[23] Peseschkian, *Positive Psychotherapy*, 275.

[24] Martin E. P. Seligman - Tayyap Rashid, *Pozitif Psikoterapi Çalışma Kitabı*, çev. İbrahim Demirci - Halil Ekşi (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2023), 13.

[25] Eryılmaz, *Meta Teori*, 7.

[26] Nossratt Peseschkian - Anas Aziz, *Pozitif Psikoterapi Sözlüğü*, ed. Gülşen Varlıklı (Ankara: Psikoolgu Yayınları, 2023), 75.

getirdiği *sevmek kapasitesi* ve *bilme kapasitesi* vardır. Bunlar iki temel kapasitedir. Bu iki temel kapasite *birincil* ve *ikincil* olarak adlandırılır ve altında birçok kapasiteyi içermektedir.^[27]

1. Sevmek Kapasitesi: Her insan sevmek kapasitesi ile dünyaya gelir ve bu doğumdan itibaren ebeveynlerine olan bağlılığı ile gelişir. Sevmek kapasitesi zamanla güven, ilişki, inanç, sabır, zaman, temas, cinsellik gibi birincil yetenekleri oluşturur. Bunlar görüldüğü gibi daha duygusal yeteneklerdir.^[28]

2. Bilme Kapasitesi: İnsan bilme ve merak etme dürtüsüyle doğar. Doğduğundan itibaren her şeyi bilmek ister. Nereden nasıl geldiğini ve nereye gideceğini herkes merak etmiştir. Pozitif psikoterapi öncelikle kişinin kendisini bilmesini sağlayan bir süreçtir. Bu bilme kapasitesi zamanla değişerek şekillenir ve adalet, başarı, dakiklik, temizlik, kibarlık, sadakat gibi ikincil yeteneklere dönüşür. Bunlar daha çok davranışsal yönle ilgili yeteneklerdir.^[29]

Birincil Yetenekler (Temel Yetenekler)	İkincil Yetenekler
Sevgi	Düzenlilik
İnanç	Temizlik
Sabır	Dakiklik
Zaman	Nezaket
Cinsellik	Sadakat
İlişki	Başarı

Şekil 1. Birincil ve İkincil Kapasiteler Tablosu^[30]

Köklerimizin en önemli ihtiyacı olan sevgi, güven, ilişki, sabır, zaman gibi ihtiyaçlarımız birincil yeteneklerimizdir. Bu yetenekler geliştikçe kanatlarımız şekillenmeye başlar ki bunlar da ikincil yeteneklerimiz olan sorumluluk, temizlik, başarı gibi yeteneklerimizdir. Önce sevmeye dair depoları doldurup köklerimizi salarız sonra da hayatla baş edebilmek için kanatlar geliştiririz. Kökler ne kadar sağlıklı beslenirse kanatlar da o kadar sağlıklı olur.^[31]

Bu yetenekler her insanda bulunsun da yaşadığı çevreye ve deneyimlere göre kullanım kapasiteleri farklılık göstermektedir. Bu yeteneklerin az kullanılması da çok kullanılması da sorunlara yol açmaktadır. Az kullanılması demek kişinin potansiyelini yeterince ortaya koyamadığı anlamına gelmektedir. Çok kullanılması ise kişinin fazla ve tutarsız enerji harcayarak yıpranmasına sebep olmaktadır. Bu yüzden bu yetenekler arasında denge prensibinin uygulanması gereklidir.^[32]

2.2. Üç Temel Prensip

Pozitif psikoterapinin en önemli avantajlarından biri, terminolojisinin basit ve herkesçe anlaşılabilir olmasıdır.^[33] Bireyin hem kendinin uygulayabileceği hem de profesyonel yardım ile uygulayabileceği temel, anlaşılır ama aynı zamanda oldukça derin prensipleri vardır. Pozitif psikoterapi üç önemli ilke üzerine kuruludur. 1.Umut Prensibi, 2.Denge Modeli, 3.Konsültasyon.^[34]

[27] Peseschkian, *Positive Psychotherapy*, 94.

[28] Peseschkian, *Positive Psychotherapy*, 114-115.

[29] Peseschkian, *Positive Psychotherapy*, 98-112.

[30] Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş*, 83.

[31] Kudret Eren Yavuz, *Kökler ve Kanatlar* (İstanbul: Hayy Kitap, 2020), 16.

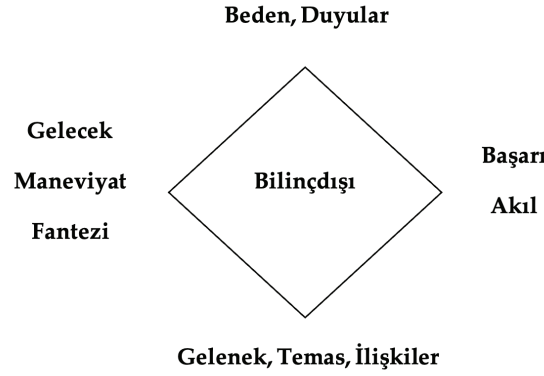
[32] Ali Eryılmaz, "Yetişkin Öznel İyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Klinik Psikiyatri Dergisi* 14 (2011), 19.

[33] Maksim Goncharov, *Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapide Çatışma Mekanizmaları*, ed. Ebru Sinici (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2024), 1.

[34] Eryılmaz, "Yetişkin Öznel İyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", 18.

1. Umut Prensibi: Çok umutsuz görülen anlarda bile bir çıkış yolu olabileceğine olan inançtır. Umudu olan insanlar geleceğe dair bir amaç ve hedef taşır. Bu tür düşünce sistemi bireyin hem kendi için hem etrafı için olumlu bir bakış açısı geliştirmesine destek vermektedir.^[35]

2. Denge Modeli: Pozitif psikoterapiye göre insan hayatını 4 boyutta yaşar. Bunlar: Beden/Duyular, Başarı/Akıl, İlişkiler, Gelecek/Anlam. Bunlar kişinin hayatı nasıl anlamlandırıldığını gösteren boyutlardır. Bu boyutlar arasında denge olmalıdır. Bazen insanlar bir boyuttaki açığı diğer boyuta fazla yüklenerek doldurmaya çalışır. Bu da çatışmalar meydana getirir.^[36]



Şekil 2. Denge Modeli^[37]

Denge modeli; bireyin yaşam enerjisinin %100'ünü yaşamın dört alanına dağıtarak öznel grafiksel görüntüsünü temsil etmektedir. Denge modeli, danışanların çatışmalarını ve tepkilerini daha iyi ortaya çıkarmayı kolaylaştırmaktadır.^[38] Birey çatışmalarla başa çıkmak için bu dört boyuttan birine kaçabilir. Örneğin bu kaçış bedensel olursa “hastalığa kaçma” olur, yani kişide sürekli olarak bir hastalık baş gösterir ve kişi bedeninden memnun değildir veya sosyal ilişkilerinde başarısız olan biri kendini iş hayatına vererek orada tatmin olması da bir kaçma yöntemidir.^[39]

Beden/Duyular Mutluluk Olumlu duygular Öznel iyi oluş Deneyime açıklık Öz yeterlilik Savunma mekanizmaları	Başarı/Akıl Uyum Akış deneyimi Motivasyon Başa çıkma Gelişim duygusu Öz düzenleme
İlişkiler Sosyal ilgi Yakınlık Bağlanma Aile Arkadaşlık	Gelecek/Anlam Umut İyimserlik Maneviyat Din Anlam

Şekil 3. Denge Modeli^[40]

[35] Eryılmaz, *Meta Teori*, 40.

[36] Sarı, “Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği”, 189.

[37] Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş*, 132.

[38] Goncharov, *Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapide Çatışma Mekanizmaları*, 12.

[39] Goncharov, *Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapide Çatışma Mekanizmaları*, 14.

[40] Eryılmaz, *Meta Teori*, 33.

3. *Konsültasyon*: Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında da önemli bir ilke olan konsültasyon diğer adıyla da müşavirlik hizmeti, danışanların yakınlarının da sürece dahil edilmesidir. [41] Bireyin sorun yaşadığı aile bireyleriyle iş birliği yapması sorunların üstesinden daha çabuk gelmesini sağlar. Süreçte kendini yalnız hissetmez. Aynı zamanda insan bazen kendini yakınlarından dinlemelidir. Çünkü birey kendine her zaman dışarıdan bir gözle objektif olarak yaklaşamaz. Örneğin kişi, güçlü ve zayıf yönlerini yakınındaki birine danışarak ortaya çıkarabilir. Ortaya çıkan sonuç neticesinde kendini değerlendirme ve güçlendirme noktasında adımlar atması daha kolay olabilir.

2.3. Kendi Kendine Yardım

Nossrat Peseschkian'ın kitaplarının büyük bir kısmı, meslekten olmayanlar tarafından kendi kendine yardım için kullanılmak üzere tasarlanmıştır. [42] Psikoterapi danışanın aktif rol oynadığı bir yöntemdir. Nasıl fiziksel rahatsızlığı olan bir hasta doktora gidip tedavi oluyor ve doktorun dediği ilaçları kullanıp egzersiz yapıp perhiz yapıyorsa; psikoterapide de danışan iyi olmaya karar vermeli ve bunu ancak kendi yardımı ile başarabileceğinin farkında olmalıdır. [43] Kendi kendine yardım ilkesi; bireyin hasta rolünü bırakıp kendisine yardım sunan rolünü üstlenmesi demektir. [44] Diğer bir ifadeyle, hasta sadece hastalığından dolayı acı çeken kişi değil, aynı zamanda kendisine yardım eden birey olarak görülür. [45] Aynı zamanda kişinin başkalarına nasıl nazik ve şefkatli davranıyorsa bunu kendisine de yapması gerektiği vurgulanmaktadır. Çünkü fazla fedakar insanlar kendilerini ihmal etmeleri sonucu birçok sorunlarla karşılaşabilmektedir. [46]

2.4. Pozitif Psikoterapinin 5 Aşaması

Pozitif psikoterapide psikoterapi ve kendi kendine yardım uygulamalarında beş basamaklı bir yol izlenmektedir. İzlenen bu yol daha önce bahsedilen gerçek yeteneklere dayanmaktadır. Bu basamaklar gözlem/mesafe, envanter, durumsal cesaretlendirme, sözelleştirme ve amaçların genişletilmesidir. [47]

1. *Gözlem/Mesafe*: İlk seansta tanışılır, danışanın hayat öyküsü objektif bakış açısıyla dinlenir ve koşulsuz kabul edilerek sorun tanımlanır. Danışan istek ve şikayetlerini dile getirir. [48] Mümkünse danışan neye veya kime ve ne zaman kızgın olduğunu, neyin kendisi için mutlu edici olduğunu yazılı olarak ifade eder. [49]

2. *Envanter*: Bu aşamada pozitif psikoterapi araçları (FAL, WIPPE, yaşam olayları, denge modeli çizimi vb.) kullanılarak danışan ve yaşamı ile ilgili derinlemesine bilgi edinilir. Son 5-10 yılda yaşadığı olaylar dinlenir. Aynı zamanda anahtar çatışma, temel çatışma ve mikro travmalar tespit edilir. [50]

3. *Durumsal Cesaretlendirme*: Bu aşamada sorunların pozitif yönleri üzerinde durulur. Danışanın yetenek ve becerilerinin farkına varması sağlanarak kendi kendine yardım edebilmesi için cesaret verilir. Bu aşamada konuyla uyumlu öykü ve hikayeler kullanılabilir. [51]

[41] Eryılmaz, *Meta Teori*, 41.

[42] Erick Messias vd. (ed.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications* (Cham: Springer International Publishing, 2020), 74.

[43] Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş*, 295.

[44] Eryılmaz, "Yetişkin Öznel İyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", 13.

[45] Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş*, 19.

[46] Tuğba Demirbağ - Tuğba Sarı, "Pozitif Psikoterapi Yaklaşımına Dayalı Bir Olgu Sunumu: Kendi Kendine Yardım", *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi* 3/1 (2023), 9.

[47] Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş*, 346.

[48] Peseschkian, *Positive Psychotherapy*, 275.

[49] Peseschkian - Aziz, *Pozitif Psikoterapi Sözlüğü*, 22.

[50] Demirbağ - Sarı, "Pozitif Psikoterapi Yaklaşımına Dayalı Bir Olgu Sunumu: Kendi Kendine Yardım", 9-10.

[51] Peseschkian, *Positive Psychotherapy*, 297.

4.Sözelleştirme: Danışan iletişim becerilerini ortaya koyarak çocukluğundan itibaren yaşadığı çatışmaları dile getirir. Bu aşamada artık sorunlar çözülmeye ve çözümler hayata uygulanmaya başlanır.^[52] Çatışmanın suskunluğu veya konuşmanın çarpıtılmasından kurtulmak için, danışanın iletişim kurması ve hem olumlu hem olumsuz deneyimleri hakkında konuşması sağlanır.^[53]

5.Amaçların Genişletilmesi: Danışanın bu terapi esnasında öğrendiklerini hayat boyu uygulaması beklenir. Bu noktada ileriye dönük olarak amaç ve hedeflerini dile getirmesi istenir. ^[54] Bu aşamada danışan, diğer insanların ve kültürlerin davranışlarını hayatına dahil eder ve geleceğe yönelik eylemlerini genişletir.^[55]

3. Pozitif Psikoterapide Kullanılan Bazı Uygulama ve Teknikler

1.Şükür Günlüğü: Şükür günlükleri, kişinin belli aralıklarla ya da düzenli olarak günlük hayatında şükrettiği şeyleri yazması ya da listelemesidir.^[56] Bireyler hayatlarındaki olumsuzluklardan kolayca şikayet ederler ama olumlu durumlar karşısında minnettarlık göstermekte zorlanırlar. Bu uygulamanın günlük hayatta atladığımız şeylere bile şükretme alışkanlığı geliştirerek hayata olumlu bakış açısıyla bakmaya yardımcı olması hedeflenir.^[57]

2.Affetme: Affetmenin kişiler arası ilişkileri korumanın yanı sıra çatışmaları da önleyici sonuçları bulunmaktadır. Aynı zamanda bireysel olarak hem fiziksel hem psikolojik sağlığa katkıları olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur.^[58] Birini affetmek ona sadece ikinci şans vermek değil intikam, anılar, kötü düşünceler bakımından kendi duygu ve zihin dünyamızı serbest bırakmaktır.^[59] Affedilecek kişi ile direkt iletişime geçilebileceği gibi duygular bir mektupla da ifade edilebilir ve mektubu vermek zorunluluğu da yoktur önemli olan boşaltımı sağlamaktır.^[60]

3.Hikaye Anlatma: Terapi sırasında duruma uygun bir hikaye anlatma danışanın zaman içinde alıştığı durumlara yeni bir gözle bakabilmesine yardımcı olan, olayı yansıtan bir ayna görevi görür.^[61] Nossrat Peseschkian, *“Oriental Stories as Tools in Psychotherapy/Doğu Hikayeleriyle Terapi”* isimli kitabında terapide kullanılabilecek birçok hikaye ele almıştır. Hikayeler, anlatıldıktan sonra onu başka şekillerde yorumlamak danışana bırakılmakta ve kendi bakış açısı ile psikolojik yorumu ortaya çıkması sağlanmaktadır.^[62] Hikayeler aynı zamanda görsel hayal gücüne hitap eder ve zihinde saklanması daha kolay olur. Zihinde kolaylıkla saklanan bu hikayeler ise sadece terapi esnasında değil, danışanın günlük hayatında da uygun durumlar karşısında hikaye ile bağlantı kurmasını sağlayarak farklı durumlarda danışan tarafından kullanılabilir.^[63] Hikaye anlatma yönteminin birçok farklı işlevleri vardır bunlar: Ayna işlevi, model işlevi, arabulucu işlevi, depo etkisi, gelenek taşıyıcısı, kültürlerarası arabulucu, regresyon yardımcıları, karşı kavramlar ve yer değiştirme gibidir.^[64] Nossrat Peseschkian, Doğu Hikayeleri kitabında yer alan

[52] Peseschkian, *Positive Psychotherapy*, 315.

[53] Peseschkian - Aziz, *Pozitif Psikoterapi Sözlüğü*, 22.

[54] Peseschkian, *Positive Psychotherapy*, 332.

[55] Peseschkian - Aziz, *Pozitif Psikoterapi Sözlüğü*, 22.

[56] Göcen, *Şükür*, 68.

[57] Seligman - Rashid, *Pozitif Psikoterapi Çalışma Kitabı*, 27.

[58] Ayten, *Erdeme Dönüş*, 128.

[59] Seligman - Rashid, *Pozitif Psikoterapi Çalışma Kitabı*, 83.

[60] Seligman - Rashid, *Pozitif Psikoterapi Çalışma Kitabı*, 89.

[61] Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş*, 238.

[62] Nossrat Peseschkian, *Oriental Stories as Tools in Psychotherapy* (Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 1986), 26-27.

[63] Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş*, 248.

[64] Peseschkian - Aziz, *Pozitif Psikoterapi Sözlüğü*, 58.

4. *Bir Kapı Kapanır Bir Kapı Açılır*: Hayatta kaçırdığınız ve yüzünüze kapandığını düşündüğünüz üç kapıyı yazıp ardından açılan üç kapı hakkında bir yazı yazılır ve üzerine düşünülür.^[65]

5. *Pozitif Miras*: Kişi, insanlar tarafından nasıl hatırlanmak istediğine dair bir yazı yazar. Bu yazı onun hayattaki anlam ve hedeflerinin farkına varması konusunda ve aynı zamanda bu anlam ve amaç doğrultusunda çabalamasına yardımcı olur.^[66]

Pozitif psikoterapi yöntemindeki kavramları, teknikleri ve uygulamaları örnek olay üzerinden somut biçimde görmek faydalı olacaktır. Tuğba Demirbağ ve Tuğba Sarı'nın *Pozitif Psikoterapi Yaklaşımına Dayalı Bir Olgu Sunumu: Kendi Kendine Yardım* isimli çalışmasında pozitif psikoterapi yöntemleri kullanılarak örnek bir vakadan bahsedilmiştir. Danışan ile 20 seans yapılmış ve bir seneden uzun bir süre ayrılmıştır. Danışan 33 yaşında evli ve bir kız çocuğu olan çalışan bir kadındır. Yardım alma sebebi kendini aile içi iletişiminde ve temel görevlerinde yorgun ve bitkin hissetmesidir. Terapiye karşı olumlu ve fayda göreceğini düşünen bir bakış açısı ile gelmiştir. Uygulanan yöntemlerin ilki Denge Modelidir. Danışanın denge modeli oluşturulmuş ve beden, başarı, ilişki, anlam boyutlarından her biri için kendisine 0-100 arası bir puan vermesi istenmiştir. Beden boyutunda 65, iş/başarı boyutunda 85, ilişki boyutunda 65 ve anlam/gelecek boyutunda ise kendisine 70 puan vermiştir. Oluşan tabloya bakıldığında bir dengesizlik olduğu görülmüş ve danışanın enerjisinin büyük çoğunu işine harcadığı ve diğer boyutları ihmal ettiği görülmüştür. Bunun sonucunda seanslar devam ederken iş değişikliği yapmış, spora başlamış, kendine ve ailesine daha fazla zaman ayırmaya çalışmıştır. Ardından "Yetenek Analizi" yapılarak birincil ve ikincil yeteneklerden hangilerinin daha baskın hangilerinin ihmal edilmiş olduğu tespit edilmiş ve eksiklikler giderilmeye çalışılmıştır. Bu yöntemlerde pozitif psikoterapideki beş basamaklı tedavi yöntemi uygulanmış ve seanslarda durumlara uygun hikayeler anlatılmış, danışanın seanslardan sonra da yapabileceği ödevler verilmiştir. Sonuç olarak danışan hayattaki ihmal ettiği yönlerinin farkına varıp gerçek yetenek ve kapasitelerini kullanması konusunda cesaretlendirilmiş ve hayat boyu devam ettirebileceği bir bakış açısı kazandırılmıştır.^[67]

4. Pozitif Psikoterapi ve Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Psikolojik danışma, danışanın kendini tanımasını ve olduğu gibi kabul etmesinin yanında tutum ve davranışlarını olumlu yönde geliştirerek çevresiyle uyumlu ve mutlu olmasını hedeflenmektedir.^[68] Maneviyat da din ile yakından ilişkili fakat dini aşan bir kavram olarak kişinin iyi oluşunu destekleyen aşkın bir yöneliştir. Her insanın kutsal anlayışı ve yaşayışı farklıdır. Pozitif psikolojide de kaynağına bakılmaksızın insanın iyi oluşunu ve hayatı olumlu yönde anlamlandırmasını sağlayan her yöneliş değerli kabul edilerek desteklenmektedir. Bu noktada bireylerin diğer insanlara ve hayata aynı zamanda bunlardan daha yüksek bir güce ve amaca hizmet etmeyi içermesiyle din, maneviyat ve pozitif psikoloji anlayışlarında ortak yönler olduğu görülmektedir.^[69] Bireyin iyilik hali psikolojik danışmanın merkezinde yer alır ve maneviyatın da iyilik halinin temel öğelerinden olduğu gerçeği, psikolojik danışma ve maneviyat arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır.^[70]

Manevi danışmanlık ve rehberlik kavramları her ne kadar Hristiyan kökenli olsalar da günümüzde hangi din ve inanca sahip olunursa olunsun kişinin kendi inanç ve dinin değerleriyle

[65] Seligman - Rashid, *Pozitif Psikoterapi Çalışma Kitabı*, 114.

[66] Seligman - Rashid, *Pozitif Psikoterapi Çalışma Kitabı*, 165.

[67] Demirbağ - Sarı, "Pozitif Psikoterapi Yaklaşımına Dayalı Bir Olgu Sunumu: Kendi Kendine Yardım", 5-15.

[68] Ömer Faruk Söylev, *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2020), 38.

[69] Halil Ekşi (ed.), *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları Manevi Boyutlarıyla* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2024), 531.

[70] Halil Ekşi (ed.), *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2022), 43.

kapsayıcı yardım sunan bir danışma faaliyetidir.^[71] Manevi inançlar, bireyin sahip olduğu kültürel değerlerden etkilenir ve maneviyat her zaman din ile ilişkili de olmayabilir. Her bireyin kendine ait manevi yanı mevcuttur ve bu kişiden kişiye olduğu gibi kültürden kültüre de farklılık gösterebilir.^[72] Psikoloji ve din her ne kadar bunca zaman birbiriyle çatışmalı gibi görünse de ikisinin de amacı insanın mutluluğudur. Birbirinden farklı çalışma alanları olan ilahiyat ve psikolojinin bir araya gelmesini sağlayan, insana olumlu ve bütüncül bakmayı sağlayan ve çalışmalar yürüten disiplin pozitif psikoloji olmuştur. ^[73]

“Temel bilim açısından, pozitif psikoloji yaklaşımının güçlenmesi ile maneviyata ilişkin çalışmalarda artış olmuştur. Pozitif psikoloji ile önem kazanan minnettarlık, affedicilik, iyimserlik, değerler gibi birçok kavram aslında manevi geleneklerdekiyle paralellikler göstermektedir. Bu alanda yapılan çalışmalar pozitif işlevsellikle ilgili psikolojik yapılarla birlikte maneviyat alanına ilişkin olguların geçerli bilimsel yöntem ve standartlara uygun şekilde incelenmesini kolaylaştıran bir çerçeve sunacaktır. Maneviyat ve dinî deneyim ile ilgili insan potansiyelini incelemeye yönelik bütün çalışmalar pozitif psikoloji alanı içerisinde de ele alınabilir”^[74]

Bireyin olumlu kişilik özelliklerinin artırılması noktasında pozitif psikoloji temelli manevi danışmanlık faaliyetleri günümüzde sayısı artarak kullanılmaktadır.^[75]

Psikolojik danışma ve psikoterapi, sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da psikoterapinin tedaviye, danışmanlığın ise tavsiyeye odaklanması, uygulama süreleri ve uygulanan ortam açısından farklılık göstermesi gibi ayrımlara sahiptirler.^[76] İnsanın mutluluğunu ve sorunlarıyla baş etmesine yardımcı olmayı amaçlayan pozitif psikoterapi ve bir psikolojik danışma örneği olan manevi danışmanlığın yöntemlerinin birbiriyle benzerlikleri ve ortak uygulama alanları vardır.

Maneviyat dini aşan bir kavram olsa da aşkın ve kutsal olanı, nihai anlamı ve amacı gaye edinmesiyle din ile yakından ilişkilidir. Din maneviyatın kurumsallaşmış halidir ve maneviyat bireysel veya topluluk olarak gelenekler ve kültürler içinde gelişmiştir.^[77] Manevi danışmanlık yöntem ve uygulanabilirlik açısından bulunduğu toplumda dönüştürülebilir hizmetlere sahip olmasıyla, Müslüman toplumlar bu hizmetleri kendi değer ve gelenekleri açısından yorumlamışlardır.^[78] Bu açıdan bizim kültürümüzde manevi olan dini olanla, dini olan da İslam kültürü ile ilgilidir. Manevi danışmanlık hizmeti ülkemizde Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı olan bir kurum olarak temelini İslam kültürünün kaynaklarına dayandırmaktadır. Bu tutum pozitif psikolojinin savunduğu kültürlerarası olma iddiasını da destekleyici bir sonuçtur.^[79]

Manevi danışmanlık ve pozitif psikoterapi öncelikle İnsana bakış açısı olarak ortak paydada birleşirler. Manevi danışmanlık ve rehberlikte insana “*Eşref-i Mahlukat*”^[80] gözüyle bakılır. Yaratılan

[71] Söylev, *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi*, 83.

[72] Ali Ayten (ed.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Farklı Alanlardan Araştırma Bulguları ve Değerlendirmeler* (İstanbul: Dem Yayınları, 2019), 20.

[73] Gülüşan Göcen, “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma”, *Toplum Bilimleri Dergisi* 7/13, (Ocak 2013), 100.

[74] Halil Ekşi - Çınar Kaya, *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 230.

[75] Tuğba Bozkaya, “Pozitif Psikolojinin Manevi Danışmanlıkta Kullanımı Açısından Affedicilik Erdemi”, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (15 Eylül 2023), 771.

[76] Ekşi, *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları*, 15-16.

[77] Messias vd., *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, 693.

[78] Söylev, *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi*, 268-269.

[79] Messias vd., *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, 51.

[80] Kur'ânı-ı Kerîm Meâli, çev. Halil Altuntaş - Muzaffer Şahin (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2011), el-İsrâ 17/70.

her şeyde bir amaç ve değer vardır.^[81] İnsan da dünyaya “Allah’ın Halifesi”^[82] olarak gönderilmiş, vahye muhatap kılınmış ve emaneti yüklenmiştir. Böyle bir ontolojik bakış açısı ile bireyin yaratıcısı ile doğrudan kurduğu iletişim becerisi vurgulanmıştır.^[83] Son nefese kadar hidayet ve tövbe kapısı açıktır.^[84] Pozitif psikoterapi de her bir insanın biricik, özel olduğunu ve özünde iyi olup potansiyellerinin her zaman ortaya çıkarılmayı beklediğini söyler.^[85] Manevi danışmanlık teknikleri bakımından tek yönlü değildir. Kullandığı yöntemler açısından diğer psikolojik danışmanlık modellerinden farkı olmamakla birlikte, belirli bir modelin tek tip ve dışlayıcı yorumuna takılması önerilmez. Bu noktada belli bir din veya inanca göre hareket etmez danışmanın değil danışanın inancı veya maneviyat yapısı göz önünde bulundurulur. Bu açıdan dini öğretiler çok az veya dolaylı olarak kullanılır ve ancak danışan dile getirdiği takdirde dile getirilir.^[86] Pozitif psikoterapi kendi yöntem ve teknikleri olmakla birlikte kültürler ve dinler arası bir anlayışı savunmaktadır. Bu konuyla alakalı Sarı, yaptığı bir çalışmada pozitif psikoterapiyi Türk kültürüne uygulanabilir bir çalışma olarak tespit etmiştir.^[87] Türk kültürü aynı zamanda İslam dinini de barındıran bir kültür olmasıyla, ülkemizdeki manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında da rahatlıkla uygulanabilir yöntemleri vardır. Aynı zamanda pozitif psikoterapinin denge modelinin bir boyutu maneviyattır ve pozitif psikoterapi bu yönüyle yaşamda inanç alanına önemli bir yer ayırmıştır. Pozitif psikoloji ile daha önce ihmal edilen din ve maneviyatla ilgili çalışmalar hız kazanmış ve geline nokta bireylerin iyi oluşlarını destekleyen, anlam duygusu sağlayan önemli bir kaynak olduğu kabul edilmekle beraber her insanın farklı biçimde manevi yönelişi olduğu görüşü kabul görmüştür.^[88]

Pozitif Psikoterapinin, manevi danışmanlık ve rehberlik görüşmelerinde uygulanabilecek bazı uygulamaları aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

Umut Prensibi: Pozitif psikoterapinin temel kavramlarından biri olan umut prensibi, manevi danışmanlık ve rehberlikte aslında kullanılan bir prensiptir. Nitekim Kur’an-ı Kerim’de ve Hadis-i Şerifler ’de Allah’tan ümit kesilmeyeceğine dair birçok ifade vardır. “*Ey kendi aleyhlerine olarak günahta haddi aşan kullarım! Allah’ın rahmetinden ümit kesmeyin. Allah (dilerse) bütün günahları bağışlar; doğrusu O çok bağışlayıcı, çok merhametlidir.*”^[89] Gelen danışanlara sorun ne olursa olsun, düzelebileceğine dair konuşmak ve umudunu diri tutmak sorunlarla başa çıkmasını kolaylaştıracaktır. Mağaradan düşmanlara yakalanmadan sağ salım çıkan Hz. Muhammed (s.a.v)’in tevekkülü,^[90] balığın karnından selamete kavuşan Yunus (a.s) peygamberin tövbesi,^[91] kardeşleri tarafından kuyuya atılan ve oradan kurtulup saygıdeğer bir devlet adamı olan Yusuf (a.s) peygamberin sabrı^[92] gibi peygamber hayatları, her karamsarlığın arkasından bir umut yolu olabileceğine dair verilebilecek örneklerdir.

Denge Modeli: Pozitif psikoterapidaki denge modeli İslam dinindeki “İtidal” kavramı ile bağdaştırabiliriz. İtidal, ifrat ve tefrite yani fazla ya da az aşırı iki uca düşmeden bütün tavır ve

[81] Söylev, *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi*, 93.

[82] el-Bakara 2/30.

[83] Söylev, *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi*, 269.

[84] et-Tevbe 9/104.

[85] Messias vd., *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, 55.

[86] Mustafa Köylü - Nurullah Altaş, *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri* (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 39-40.

[87] Sarı, “Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği”, 182.

[88] Ekşi, *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları*, 555.

[89] ez-Zümer 39/53.

[90] et-Tevbe 9/40.

[91] el-Enbiya 21/87.

[92] Yusuf 12/15.

davranışlarımızda orta ve dengeli olma halidir.^[93] Kur'an-ı Kerim'de "vasat ümmet"^[94] tabiri ile de her türlü aşırılıktan kaçınarak orta yolu tutmaya dikkat çekilmiştir. İslam ahlakına göre Allah tarafından insana verilmiş güçlerin dengede kullanılması gereklidir. Mesela öfke gücünün fazlası deli cesareti, hiç olmaması pısrıklıktır. Öfkenin, olması gerektiği kadar insanda bulunması yani itidal noktası ise şecaattir.^[95] İslam kültürü cahiliye dönemindeki insanların bu güçlerini itidal noktasına getirmeyi amaçlamıştır. Örneğin İslam cahiliye dönemindeki fazla güç ve öfke gösterilerini adalet, sabır gibi kavramlarla yatıştırarak dengeli şekilde kullanmayı öğretmiştir.^[96] Aynı zamanda İslam'da hem dünya hem ahiret için çalışma ve biri için diğerini ihmal etmeme vurgusu vardır. Hz. Muhammed'in hayatından aktarılan birçok hadiste onun işlerinde dengeye ve ölçüye verdiği önemi görmekteyiz. Örneğin, "Sahabeden üç kişi Peygamberimiz (s.a.s)'in eşlerine gelerek onun ibadet hayatı hakkında sorular sordular. Efendimizin ibadet hayatı kendilerine anlatılınca ibadetlerini az bulup daha fazla ibadet etmeleri gerektiğine karar verdiler. İçlerinden biri gece boyunca namaz kılacağını, diğeri her gün oruç tutacağını, öteki ise hiç evlenmeyeceğini söyledi. Onların bu konuşmalarını işiten Rahmet Elçisi, kendilerini şu şekilde uyardı: "Allah'a yemin ederim ki, ben aranızda Allah'tan en çok korkan ve O'na en bağlı olanım. Bazen nafile oruç tutarım bazen tutmam. Hem namazımı kılar hem uyurum; hem de evlenirim. Her kim benim sünnetimden yüz çevirirse, o benden değildir" buyurdu."^[97] Pozitif psikoterapide denge modelinde ele alınan 4 boyutun birbiri ile uyumlu olması istenir. Manevi danışmanlıkta da danışanlara denge modelinden yola çıkarak beden, başarı(iş), ilişkiler, anlam(maneviyat) boyutları altında kendilerini değerlendirme fırsatı verilip, hayatlarında hangi boyutu ihmal ettikleri veya hangi boyuta gerektiğinden fazla enerji harcadıklarının farkına vardırılabilir. Her insanın potansiyeli farklıdır. Bireyler günlük hayatta neye daha çok zaman ayırdıklarını çoğu zaman fark edemeyebilir. Denge modelinin itidal yorumu ile ele alınması kişideki zayıf veya fazla noktaların görülmesi açısından yardımcı olacaktır.

Konsültasyon: Konsültasyon tekniği manevi danışmanlığın beş temel görevinden biri olan "Uzlaştırma" görevi ile örtüşür. Sürece danışanın yakınlarını dahil etmek, özellikle çift terapilerinde kullanılan bir yöntemdir.^[98] Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı manevi danışmanlık ve rehberliğin uygulama alanlarından biri olan Aile ve Dinî Rehberlik Büroların 'da (ADRB) aile içindeki sorunların danışanlar tarafından dile getirilerek uzmanlar eşliğinde çözülmesine yönelik adımlar atılmasında yapılan arabuluculuk, konsültasyon yönteminin en önemli örneklerindendir.^[99] Aynı zamanda manevi danışmanlar, danışanın hizmet aldığı diğer profesyonellerle (psikolojik danışman, psikiyatri) de görüşerek ortak bir müşavirlik hizmeti sunabilir.^[100]

Gerçek Yetenekler: Bireyde doğuştan gelen ve zamanla şekillenen yetenek ve kapasiteler vardır. Bu yöntem kişide potansiyel olarak bulunan fakat ihmal ettiği veya fazla ortaya çıkardığı yeteneklerinin farkına varmasını sağlar. Manevi danışmanlıkta kullanılabilecek bu yöntem ile danışan yeteneklerinin kendi tahmininden daha fazlası olduğunun farkına vararak içinde potansiyel olarak bulundurduğu kapasitesini ortaya çıkarması sağlanabilir. Birincil ve ikincil yeteneklerden danışana bahsedilerek onları ilk önce tanıması sonra uygun şekilde hayata uygulaması sağlanabilir.

[93] Mustafa Çağrı, "İtidal", Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi (İstanbul: TDV Yayınları, 2001), 23/456-457.

[94] el-Bakara 2/143.

[95] Çağrı, "İtidal", 23/483-484.

[96] Mustafa Çağrı, *Ana Hatlarıyla İslam Ahlakı* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2018), 34.

[97] Buhârî, Nikâh, 1; Müslim, Nikâh, 5.

[98] Köylü - Altaş, *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*, 29.

[99] Mehmet Salih Kumaş, "Sulh Temelli Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığı: Aile ve Dini Rehberlik Büroları İçin Bir Model Önerisi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi* 4/1 (Haziran 2024), 67.

[100] Eryılmaz, *Meta Teori*, 41.

Kendi Kendine Yardım: İnsan her ne kadar sosyal bir varlık olsa da kendi sorunlarıyla başa çıkma noktasında en iyi yardımcı olarak yine kendini bulacaktır. Danışana akıl ve irade sahibi kişinin iyi veya kötüyü seçme yetisine sahip olması gibi kendisini iyileştirme yönünde de iradesini kullanması yönünde teşvik edici konuşmalar yapılabilir. Aynı zamanda kişinin yerine getireceği namaz, zikir, sadaka vermek gibi ibadetler bireysel rahatlama sağlama açısından teşvik edilebilir. Bireyin içten gelerek sorununa yönelik yapacağı dua ve sonrasında teslimiyet problemiyle başa çıkma noktasında kendisine yapabileceği bir yardım olacaktır.^[101]

Pozitif Psikoterapinin Beş Aşaması: Gözlem, envanter, durumsal cesaretlendirme, sözelleştirme, amaçların genişletilmesi aşamalarından bazıları zaten manevi danışmalıkta kullanılmakla birlikte baştan sona bir program düzenlenerek de danışanlara uygulanabilir. Örneğin son basamak "amaçların genişletilmesi" danışanın normal hayatta da terapideki uygulamaları devam ettirmesini ve hayat boyu sürecek bir farkındalığı kendisinde kazanması, amaç ve hedeflerinin belirlenmesi konusunda teşvik edilmesi şeklinde düzenlenir. Manevi danışmanlığın görevlerinden biri olan "Bilgilendirme/Eğitime/Genişletme" aşaması da aynı yönetime işaret etmektedir.^[102]

Şükür Günlüğü: Şükür, sözlükte "yapılan iyiliği bilmek, iyilik edeni övmek; minnettarlık" anlam-larına gelirken; terim olarak "Allah'tan veya insanlardan gelen nimet ve iyilikten dolayı minnettar-lığını ifade etme, nimete söz ve fiille karşılık verme" şeklinde tanımlanmıştır.^[103] "Şükreden ancak kendisi için şükretmiş olur, nankörlük edene gelince, o bilsin ki rabbimin hiçbir şeye ihtiyacı yoktur, kerem sahibidir."^[104] ayetinde şükürün aslında insanın faydası için olduğu vurgulanmıştır. Manevi danışmanlık hizmetlerinde şükür kavramına oldukça vurgu yapılır. Fakat bazen insan bildiklerini uygulamakta zorlanır. Bu danışmanlık süreçlerinin de asıl amacı farkındalığı sağlayarak uygula-ma alanını arttırmaktır. Bu açıdan bakıldığında şükür günlükleri zaten bildiğimiz ama farkında olmadığımız şeylerin şükürünü eda etmeyi ve danışanın hayata daha olumlu yönden bakabilmesi açısından uygulanabilir bir yöntemdir. Görüşme sonrasında da danışanın iyileşme sürecine katkı sağlar ve bir dahaki gelişine kadar düşünme fırsatı oluşturur.

Affetme: Affetme süreci karşımızdakini affetme veya kendini affetme olarak düşünülebilir. Affetme erdeminin hem fiziki hem psikolojik hem de inanç açısından birçok faydası ortaya kon-muştur. Danışanın yaşadığı problemin altında affedemediği birine veya kendine karşı olan öfke yatıyor olabilir. İlk önce bunu ortaya çıkarmak ve ardından affetme çalışmaları yapmak manevi danışmanlık sürecinde kullanılabilecek bir yöntemdir. Dini kaynaklardan istifade edilerek Hz. Muhammed (s.a.v)'in hayatından affetme ile ilgili olan amcasını şehit eden Vahşi'yi affetmesi, kendilerine zulmeden birçok müşriki affederek onlarla aynı toplumda yaşaması gibi örnek olay-lardan görüşme sırasında bahsedilebilir.^[105]

Hikaye Anlatma: Hikaye anlatma hem Kur'an-ı Kerim'in hem de Hz. Muhammed (s.a.v)'in kullandığı bir yöntemdir. İslam geleneğinde anlatılan peygamber kıssaları insanların hayatları hakkında kendilerinden parçalar bulabilecekleri, kıyaslama yaparak ders çıkarabilecekleri ibretlik hikayelerdir. Aynı zamanda Mevlana gibi şahsiyetlerin eserlerinde pek çok ders verici nitelikte hikayeye rastlanır. Hikayelerin bir psikoterapi yöntemi olarak kullanılmasını vurgulayan Nossrat Peseschkian, "Doğu Hikayeleri" başlığıyla yazdığı kitabında da Mevlana'dan ve Hz. Muhammed (s.a.v)'in hayatından birçok hikaye aktarmıştır. Bu yöntemin Manevi danışmanlık ve rehberlik alanında daha fazla kullanılması danışanlar için oldukça fayda sağlayacaktır.

[101] Asude Arıcı, *Ergenlerde Dini Başaçıkma Yöntemi Olarak Dua* (Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005), 84.

[102] Köylü - Altaş, *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*, 29.

[103] Mustafa Çağrı, "Şükür", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2010), 39/259-261.

[104] en-Neml 27/40.

[105] Mustafa Çağrı, "Af", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1988), 1/394-395.

Bir Kapı Kapanır Bir Kapı Açılır: Kur'an-ı Kerim'de her zorlukla beraber bir kolaylık olduğu vurgusu yapılır.^[106] Bu anlayış doğu dinlerinde ying yang felsefesinde de vardır.^[107] Bir danışmanlık yöntemi olarak yaşanan her zorluğun arkasından kolaylığın geleceğine dair danışana konuşmalar yapmak ve ardından da bununla ilgili yaşadığı tecrübeleri yazmasını istemek etkili olabilir. Konuşma kısmı danışmanlık hizmetlerinde zaten kullanılan kısımdır. Bir psikoterapi yöntemi olarak danışanın örnek olayları yazması ve üzerine düşünmesini sağlamak bu yöntemi kuvvetlendirecektir.

Pozitif Miras: Dinlerde bulunan ahiret inancı insanın dünya hayatındaki davranışlarını düzenlemede önemli bir araçtır. Kimi insan arkasından güzel izler bırakmayı, insanlığa fayda sağlamayı kendine hedef edinmiştir. Bu hedef psikolojik olarak hayata anlam ve değer katmayı sağlar. Danışanlarda inancın etkisini de kullanarak öldükten sonra insanlar tarafından nasıl hatırlanmak istediğine, neleri miras olarak bırakmak istediklerine dair bir mektup yazmaları hayatın anlamına dair farkındalık sağlamaları açısından etkili olacaktır.

Sonuç

Maneviyatı terapiye entegre etmek, mücadele etmenin ardındaki anlamı ortaya çıkarmayı gerektirir.^[108] Manevi danışmanlık kendini geliştiren bir alan olarak belli bir teknik veya akıma bağlı kalmaması birçok alandan ve yöntemden beslenmesini sağlamaktadır. Bu çalışmada incelenen pozitif merkezli bakış açısı manevi danışmanlık hizmetlerinin bakış açısıyla paralellik arz etmektedir. Yapılan araştırma sonucu pozitif psikoterapide kullanılan yöntem ve tekniklerden bazılarının manevi danışmanlık uygulamalarında hali hazırda kullanıldığı tespit edilmiştir. Bunun yanında bu uygulamalara katkı sunacak farklı yöntemlere de değinilmiştir. Özellikle şükür, affetme, hikaye anlatımı gibi hem kültürümüzde hem inancımızda sıkça kullanılan ortak kavramlara rastlanmıştır. Pozitif psikoterapide kullanılan denge prensibi, İslam kültüründeki itidal kavramı ile benzerlik göstermekte ve uygulanabilirlik noktasında kolaylık sağlamakta ve aynı zamanda alternatif yöntem oluşturmaktadır.

Kültürler ve inançlar arası kapsayıcı bir yaklaşımı benimseyen pozitif psikoterapi Türk kültürüne ve inancına uygun bulunarak teknik ve yöntemleri uygulanabilir ve geliştirilebilir bulunmuştur. Aynı zamanda günümüz insanının sorun ve problemlerinin farkına vararak kendi kendine yardım ilkesini benimsemesi ve danışanı aktif bir şekilde işin içine katması dinamik bir yapı göstermesi açısından önemlidir. Bu açıdan da uygulamalarda esneklik gösterilerek duruma, kişiye göre değiştirilerek kullanılabilecek yöntemleri mevcuttur.

Ülkemizde pozitif psikoterapi, pozitif psikoloji ve manevi danışmanlık ile ilgili çalışmalar olmasına rağmen pozitif psikoterapi ve manevi danışmanlık ilişkisine veya uygulanabilirliğine değinen çalışmaların azlığı bu çalışmanın sınırlılığını oluşturmakla birlikte sonraki yapılacak olan nitel ve nicel çalışmalara teorik bir çerçeve çizerek katkı sunması temenni edilmektedir.

[106] El-İnşirah 94/5.

[107] Şinasi Gündüz (ed.), *Yaşayan Dünya Dinleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2016), 397-398.

[108] Carrie York Al-Karam, *İslami Yönelimli Psikoterapi* (İstanbul: Ciddi Kitap, 2023), 138.

Kaynakça

- Al-Karam, Carrie York. *İslami Yönelimli Psikoterapi*. İstanbul: Ciddi Kitap, 2023.
- Kur'ânı-ı Kerîm Meâli. çev. Halil Altuntaş - Muzaffer Şahin. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2011.
- Arıcı, Asude. *Ergenlerde Dini Başaçıkma Yöntemi Olarak Dua*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005.
- Ayten, Ali. "Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *M.Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi* 37/2 (2009), 111-128.
- Ayten, Ali vd. "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 45-79.
- Ayten, Ali. *Empati ve Din Türkiye'de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2013.
- Ayten, Ali. *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2022.
- Ayten, Ali (ed.). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Farklı Alanlardan Araştırma Bulguları ve Değerlendirmeler*. İstanbul: Dem Yayınları, 2019.
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2017.
- Ayten, Ali - Köse, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2016.
- Balcı Arvas, Fatma. "Peseschkian'ın Psikoterapi Modelinin Manevi Danışmanlık ve Rehberliğe Uyarlanması". *Diyanet İlmi Dergi* 60/3 (2024), 1145-1174.
- Bozkaya, Tuğba. "Pozitif Psikolojinin Manevi Danışmanlıkta Kullanımı Açısından Affedicilik Erdemi". *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (15 Eylül 2023), 768-796.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Akış: Mutluluk Bilimi*. çev. Barış Satılmış. Ankara: Buzdağı Yayınları, 2022.
- Çağrı, Mustafa. "Af". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 1/394-395. İstanbul: TDV Yayınları, 1988.
- Çağrı, Mustafa. *Anahatlarıyla İslam Ahlakı*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2018.
- Çağrı, Mustafa. "İtidal". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 23/456-457. İstanbul: TDV Yayınları, 2001.
- Çağrı, Mustafa. "Şükür". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 39/259-261. İstanbul: TDV Yayınları, 2010.
- Demirbağ, Tuğba - Sarı, Tuğba. "Pozitif Psikoterapi Yaklaşımına Dayalı Bir Olgu Sunumu: Kendi Kendine Yardım". *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi* 3/1 (2023), 1-18.
- Ekşi, Halil (ed.). *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2022.
- Ekşi, Halil (ed.). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları Manevi Boyutlarıyla*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2024.
- Ekşi, Halil - Çınar Kaya (ed.). *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.
- Eren Yavuz, Kudret. *Kökler ve Kanatlar*. İstanbul: Hayy Kitap, 2020.
- Eryılmaz, Ali. *Meta Teori: Bir Gelişim ve Psikoterapi Kuramı Olarak Pozitif Psikoterapi*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2024.

- Eryılmaz, Ali. "Yetişkin Öznel İyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yeterlikler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". *Klinik Psikiyatri Dergisi* 14 (2011), 17-28.
- Farabi. *Mutluluğun Kazanılması*. çev. Ahmet Arslan. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2021.
- Goncharov, Maksim. *Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapide Çatışma Mekanizmaları*. ed. Ebru Sinici. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2024.
- Göcen, Gülüşan. "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma". *Toplum Bilimleri Dergisi* 7/13 (Ocak 2013), 97-130.
- Göcen, Gülüşan. *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: Dem Yayınları, 2014.
- Gündüz, Şinasi (ed.). *Yaşayan Dünya Dinleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2016.
- Köse, Ali. *Enteller Aleykümselem Der Mi?* İstanbul: İz Yayıncılık, 2013.
- Köse, Ali. *Freud ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2021.
- Köylü, Mustafa - Altaş, Nurullah. *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*. İstanbul: Dem Yayınları, 2017.
- Kumaş, Mehmet Salih. "Sulh Temelli Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığı: Aile ve Dini Rehberlik Büroları İçin Bir Model Önerisi". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi* 4/1 (Haziran 2024), 49-76.
- Messias, Erick vd. (ed.). *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications*. Cham: Springer International Publishing, 2020.
- Peseschkian, Nossrat. *Oriental Stories as Tools in Psychotherapy*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 1986.
- Peseschkian, Nossrat. *Positive Psychotherapy, Theory and Practice of a New Method*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 1987.
- Peseschkian, Nossrat. *Pozitif Psikoterapiye Giriş: Kuram ve Uygulama*. çev. Tuğba Sarı. Ankara: Anı Yayıncılık, 2020.
- Peseschkian, Nossrat - Aziz, Anas. *Pozitif Psikoterapi Sözlüğü*. ed. Gülşen Varlıklı. Ankara: Psikoolgu Yayınları, 2023.
- Peterson, Christopher - Seligman, Martin E P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press, 2004.
- Sarı, Tuğba. "Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği". *The Journal of Happiness & Well-Being* 3 (2015), 182-203.
- Seligman, Martin E P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2002.
- Seligman, Martin E. P. *Gerçek Mutluluk Kalıcı Doyuma Ulaşma Potansiyelini Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*. çev. Semra Kunt Akbaş. Ankara: Eksi Kitaplar, 2021.
- Seligman, Martin E P - Csikszentmihalyi, Mihaly. "Positive Psychology: An Introduction". *American Psychologist* 55 (2000), 5-14.
- Seligman, Martin E. P. - Rashid, Tayyap. *Pozitif Psikoterapi Çalışma Kitabı*. çev. İbrahim Demirci - Halil Ekşi. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2023.
- Söylev, Ömer Faruk. *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2020.

