



Kriz Manevi Danışmanlığı Bağlamında Dinsel Temelli Müdahale Yaklaşımları: Teorik ve Pratik Bir İnceleme

Religious-Based Intervention Approaches in the Context of Crisis
Spiritual Counseling: A Theoretical and Practical Review



Zeynep Karlık

Dr. | PhD

Din Psikoloğu | Psychologist of Religion

✉ zeynepsariyer@hotmail.com | 0000-0002-2940-6579

Bursa | Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1678855>

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

Makale Bilgisi	Article Information
Makale Türü • Article Type	Araştırma Makalesi • Research Article
Geliş Tarihi • Received	17 Nisan 2025 • 17 April 2025
Düzeltilme Tarihi • Revised	11 Haziran 2025 • 11 June 2025
Kabul Tarihi • Accepted	13 Haziran 2025 • 13 June 2025
Yayın Tarihi • Published	30 Haziran 2025 • 30 June 2025
Değerlendirme • Review	Çift Taraflı Kör • Double-Blind
Hakem • Peer-Review	Dış-Bağımsız • External-Independent
Benzerlik Taraması • Similarity Check	Tamamlandı • Completed
Etik Onay • Ethical Approval	Etik Gerekmez • Ethics Not Required
Çıkar Çatışması • Conflict of Interest	None • Yok
Finansman • Funding	Finansman Yok • No Funding
Lisans • License	Creative Commons BY-NC 4.0
Dergi İletişim • Journal Contact	https://dergipark.org.tr/tr/pub/tmdrd

Ö z e t

Bu makalenin amacı, manevi danışmanlık ve rehberlikte kriz durumuyla karşılaşan danışana uygulanabilecek dinî temelli teorik ve pratik yaklaşımlar önermektir. Ayrıca dinî inanca sahip olmayan danışanlarda maneviyat temelli uygulanabilecek metotları belirlemektir. Bu metotlarla amaçlanan danışanın bilinçaltı ve bilinç unsurlarını birleştirerek aşkınlık işlevini gerçekleştirmesidir. Bu bağlamda makale (a) travmatik krizlerden (i) doğal felaketler, (ii) maddi kayıplar, (iii) hastalık ve sakatlık durumları, (iv) boşanma ve (v) ölüm ile (b) gelişimsel krizlerden (i) evlenme, (ii) çocuk sahibi olma ve (iii) emeklilik durumlarıyla karşılaşan danışanlara aşkınlık işlevini sağlayacak İslam dini temelli hangi yaklaşımların uygulanabileceği sorusuna yanıt aramaktadır. Bilişsel ve davranışçı kuram temelli bu metotlara Kur'ân-ı Kerim ve sünnette uygulanmış yaklaşımlardan; dua, sabır, zikir, tefekkür, ibadet, sponsorluk ve doğa maneviyatı olarak dinî temelli uygulamalar örnek verilebilir. Kriz durumlarıyla birlikte günlük bilinç üzerine çıkan zihin ve ruh belirli bir gerginliğe ulaşmakta ve Tanrı'ya yönelme ihtiyacı oluşmaktadır. Danışan dua tekniğiyle bilinçaltındaki olumsuzluklarla yüzleşmekte, sabır tekniğiyle öz benliğini kontrol etmektedir. İslam dininin kutsal kitabı Kur'ân-ı Kerim'de kriz durumlarında Allah'ın isim ve sıfatlarına yönelerek dua etme yönteminin uygulandığı görülmektedir. Hadislerde uygulanan metotlar arasında sorunların bireysel olarak ele alınması, koruyucu rehberlik yaklaşımı, düzeltici rehberlik, eğitsel rehberlik, gönüllülüğe dayalı rehberlik ile empati ve ikna yaklaşımı sayılabilir. Dini inancı olmayan bireyler için logoterapi, kabul ve kararlılık terapisi (act), hümanist terapi, Gestalt terapi ve öyküsel terapi ve rüya uygulamalarına maneviyat entegre edilerek uygulanabilmektedir. Maneviyat entegre edilmiş psikoterapilerde temel amaç danışanın yaşamda anlam bulmasını sağlamaktır. Buna ek olarak danışanın psikolojik esnekliğe kavuşması, büyüme sürecini serbest bırakması, öz-sevgiyi arttırması, zıt kutuptaki kişilik özelliklerinin birleştirilmesi ve öykülerle yaşamına yön vermesi sağlanabilir. Özet olarak danışanlara kriz durumlarında bireysel ihtiyaçları göz önünde bulundurularak farklı uygulamalar yapılması gerekmektedir. Bundan dolayı literatür taramasına dayanan tanıtmaya (deskriptif) türünde bir derleme niteliğindeki bu makalede, kriz durumlarında danışanlara uygulanabilecek alternatif dinî temelli teorik ve pratik yaklaşımlar incelenmiştir. Sonuç olarak makalede, kriz durumlarında yaşamda anlam bulmak isteyen danışanlara inandığı değerler çerçevesinde çözüm sunacak, aşkınlık işleviyle oluşturulabilecek teorik ve pratik yaklaşımların belirlenmesi amaçlanmıştır.

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

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Kriz manevi danışmanlığı
Dini uygulamalar • Manevi yönelimli psikoterapi • Maneviyat

A b s t r a c t

The purpose of this article is to propose religious-based theoretical and practical approaches that can be applied to clients experiencing crises within the context of spiritual counseling and guidance. Additionally, it aims to identify spirituality-oriented methods that may be suitable for clients who do not adhere to a specific religious belief. These approaches are designed to help individuals activate the transcendent function by integrating subconscious and conscious elements. In this context, the article seeks to explore which Islamic-based approaches can be effectively used with clients facing (a) traumatic crises, including (i) natural disasters, (ii) financial losses, (iii) illness and disability, (iv) divorce and (v) death; and (b) developmental crises such as (i) marriage, (ii) parenthood, and (iii) retirement. Drawing from cognitive and behavioral theory, the article presents religious-based practices including prayer, patience, dhikr (remembrance of God), contemplation, worship, charitable giving, and nature spirituality as therapeutic tools. During times of crisis, individuals often experience heightened psychological tension and an increased inclination to turn toward the divine. Prayer, for instance, facilitates confrontation with subconscious distress, while the practice of patience supports the regulation of the true self. In the Qur'an, praying through invoking the names and attributes of Allah is presented as a common spiritual response to crisis. Similarly, the hadith literature offers a range of intervention strategies, such as individualized support, protective guidance, corrective and educational direction, volunteer-based assistance, and approaches grounded in empathy and persuasion. For clients without religious beliefs, spiritual elements can be integrated into secular therapeutic models such as logotherapy, acceptance and commitment therapy (ACT), humanistic therapy, Gestalt therapy, narrative therapy, and dream work. These methods focus on facilitating existential meaning, psychological flexibility, self-acceptance, personal growth, and the integration of opposing personality traits. Narrative techniques, in particular, empower clients to reinterpret their life stories and find new directions rooted in personal values. In summary, crisis intervention should be tailored to individual needs, taking into account each client's belief system, worldview, and spiritual orientation. This article, based on a descriptive literature review, examines alternative religious-based theoretical and practical approaches that may support individuals during times of crisis. Ultimately, it argues that the function of transcendence can be a key resource for individuals seeking meaning and psychological resilience amid life's challenges, particularly when interventions are aligned with their spiritual or ethical values.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Crisis spiritual counseling
Religious practices • Spiritually oriented psychotherapy • Spirituality

Giriş

Modern psikoloji metafiziksel ve kurgusal tartışmaların bilim dışı olması gerektiğini savunurken; William James ve Gordon Allport gibi kuramcılar manevi deneyimleri konu alan çalışmalar yapmışlardır. Özellikle kriz durumlarıyla başetme aracı olarak maneviyat bir çok araştırmada önemli bir faktör olarak ele alınmıştır (Pargament vd., 1990). Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından “psikolojik danışma ve maneviyat” konu alan Manevi Yönelimli Psikoterapi (*Spiritually Oriented Psychotherapy*) kitabı ilk defa 2007 yılında yayınlanmıştır. Batı yönelimli manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları Hristiyan geleneklerinden türetildiği için erken dönem Hristiyan teolojisi, öğretileri ve uygulamalarını temel olarak almıştır (Kılınçer, 2017: 19-60).

Din, inanç sistemine dâhil olma ve bu sistemin pratiklerine gönülden bağlı olmayı gerektirirken; maneviyat, kutsala veya hakikate karşı yakınlık duygusu olarak tanımlanmaktadır (Hill vd., 2015: 85-118). Maneviyat danışana güç veren ve çözüm bulmasında yardımcı olan dinamik bir kuvvettir (Düzgüner, 2021: 54). Amerikan Psikoloji Derneği (APA) 36. bölümü olan “Din Psikolojisi” kurumsal adını 2011 yılında “Din ve Maneviyat Psikolojisi” olarak değiştirmiş ve din ve maneviyatın ayrı olarak değerlendirilmesi resmi olarak kabul edilmiştir. Bunun sonucunda maneviyat tanımıyla ilgili yapılan çalışmaların %67’sinde “kutsal ya da kutsal arama” olarak geçerken, geriye kalan çalışmalarda anlam, amaç ve bilgelik olarak tanımlanmaktadır (Vieten vd., 2013: 129-144).

Sonraki dönemlerde İslam odaklı psikolojik danışma modelleri hız kazanmıştır. İslam düşüncesi temelli manevi danışmanlık ve rehberlik, ruh ve nefis kavramları üzerinde çalışarak danışanın içsel ve dışsal dengeye olma halini amaçlamaktadır. İslamî psikoterapi yaklaşımları İslam dininin kutsal kitabı Kur’ân-ı Kerim ve Hz. Muhammed’in (sav) sünnetinden hareketle psikolojinin ampirik araçlarını kullanarak yansıtıcı, yönlendirici ve eleştirel bir bakış açısı geliştirmektedir (Shah, 2005: 1-18). Sonuç olarak manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanların anlam arama çalışmasını dinden istifade ederek psikolojik teori ve araştırma zemininden ayrılmadan gerçekleştirmesine yardımcı olmaktadır (Özdoğan, 2006: 121-141).

Manevi danışmanlık ve rehberliğin İslamî kökenleri konusu ilk defa Altaş tarafından kelâmî bir yaklaşımla insanın bireysel sorumluluğuna karşı ilâhî rehberliğe ihtiyacı bağlamında ele alınmıştır (2000: 327-350). Tarsin, manevi danışmanlık ve rehberliğin İslâmî temellerini İslâm’ın temel kaynaklarından derlemiştir. Danışan-danışman ilişkisinde *emir bi’l-ma’rûf* kavramının nasıl olması gerektiğini açıklamıştır (2012). Ansari,

fetva yaklaşımını güncel bağlamı kaçırmaması nedeniyle eleştirerek manevi danışmanlık uygulamalarında çözümsüzlüğe neden olduğunu savunmuştur (2011). Jalalzai, Hristiyan teolojisine dayanan manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarının İslam kültürüyle gerçekleştirilmesinin zorluğunu savunmuştur (2016). Manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarını hadisler bağlamında ele alan ilk çalışma Aydın'a aittir (2015). Ürkmez, ele aldığı hadisler üzerinden Hz. Peygamber (sav)'in danışmanlık sürecinde kullandığı metotları analiz etmektedir (2017). Koç, "Danışan Merkezli Manevi Danışmanlık Örneği Olarak İslam Peygamberi Hz. Muhammed'in Uygulamaları" makalesiyle Hz. Peygamberin görüşmeleri tematik olarak analiz edilmiştir (2020). Certel, "Hz. Peygamber'in Aile Danışmanlığı Uygulamaları"(2016); Kanger, "Manevi Rehberlikte Proaktif Bir Yaklaşım Olarak Hz. Muhammed'in (s.a.v) Örnekliği" (2015); Dölek, "Bazı Hadislerin Psikoterapi Açısından Yorumlanması"(2002) çalışmaları İslam peygamberi Hz. Muhammed'in manevi danışmanlık uygulamalarına örnek verilebilir.

Kur'an-ı Kerim ayetlerinin manevi danışmanlık sürecinde kullanılmasının ele alındığı çalışmalar da bulunmaktadır. Kula, Fatiha suresinin analizini yaparak manevi danışmanlık sürecinde ayetlerin yorumlanması ve uygulanmasına örnek olabilecek çalışmalar gerçekleştirmiştir (2020: 135-158). Bir diğer makalesinde "Manevi Danışmanlık Açısından Duha Suresinin Psikolojik Analizi" başlıklı makalesinde manevi danışmanlar için kullanılabilecek yöntemleri analiz etmektedir (2022: 9-25). Kula, "Manevi Danışmanlık Açısından Asr Suresi'nin Psikolojik Analizi" başlıklı makalesinde kriz durumlarında zaman ve sabır boyutuna dikkat çekmektedir (2023: 51-64). Avcı Rûm Sûresinin manevi danışmanlık açısından bir değerlendirmesini yaparak aile danışmanlığında *sükûn yaklaşımı* adıyla bir danışmanlık modeli önermiştir (2023: 560-576).

Kriz durumlarıyla başa çıkma alanında yapılan çalışmalarda, manevi-yat temelli danışmanlık çalışmalarında artış gözlemlenmekle birlikte özellikle kriz durumlarında kullanılabilecek pratik yöntemlerin sayısının sınırlı olduğu söylenebilir. Bu çerçevede bu çalışmanın amacı, kriz durumlarında danışanlara uygulanabilecek İslam dini temelli veya manevi-yat odaklı teorik ve pratik danışmanlık yaklaşımlarını sunmaktır. Literatür taramasına dayanan tanıtma (deskriptif) türünde bir derleme niteliğindeki bu makalede, danışanların anlam arayışına rehberlik sunacak alternatif metotlar tavsiye edilerek manevi danışmanlık uygulamalarına katkı sağlamak hedeflenmektedir (Gall & Borg & Gall: 1996).

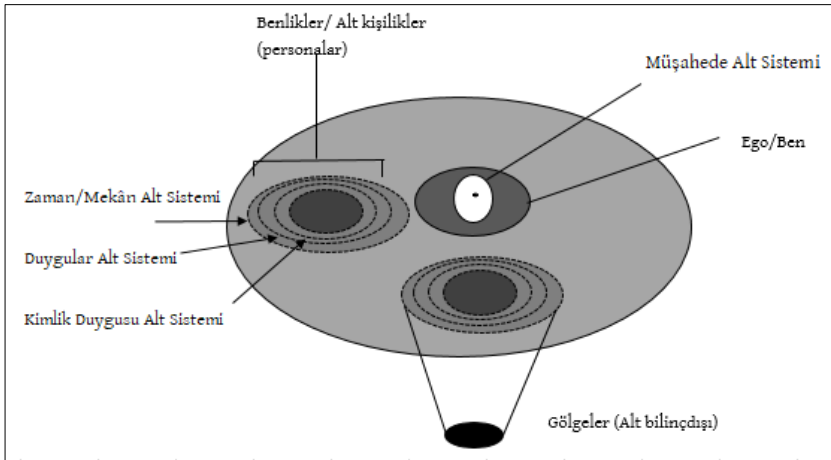
a. Kriz Manevi Danışmanlığı Yaklaşımının Mekanizması

Batı psikoterapi teknikleri semptomların yok edilmesi ve günlük yaşama uyum sağlama üzerine kurulmuştur. Manevi yönelimli terapilerin Batı psikoloji yöntemlerinden farkı danışanın kendisine ve dünyaya dair gerçekliğinin ötesinde bir gerçekliğin keşfi ve yaşantılanmasının sağlanmasıdır. Dünyevi gerçekliğin ötesine geçme çabası Batı psikolojisinde direnç, narsistik uğraş veya psikotik regresyon olarak değerlendirilebilmektedir (Sayar, 2016: 38).

Manevi yönelimli terapide amaç, kişinin arzularını ve korkularını kontrol edebilmesidir. Psikodinamik bakış da sürekli istemenin ve hırsın temel nedenini içsel güvensizlik ve yoksunluk olarak görmektedir. Bu durumu Fromm “olmak” için “sahip olmak” olarak tanımlamaktadır (Fromm, 1993: 51). Ancak manevi terapi kutsal bir hakikat duygusuyla bu davranışa yönlendirmektedir.

Kriz zamanları danışanların yaşamlarındaki anlamı kaybettikleri ve aşkın bir güce en çok ihtiyaç duydukları zamanlardır. Yaşamda karşılaşılan zorluklar karşısında mevcut anlamı dönüştürme veya yaşanılan olaydan yeni bir anlam çıkarma başa çıkma olarak ifade edilmektedir (Ayten, 2015: 39-40). Jung, yaşanılan krizlerin bireyin psişesini yeniden keşfetmesine ve bu keşifle bilinçaltının incelenmesine neden olmaktadır. Bunun sonucunda bilinç genişlemekte egonun aşırı hassasiyeti, dar görüşü ve ürettiği problemleri azalmaktadır (Kısa, 2004: 89). “Kendini bilen Rabbinin bilir” sözüne iktibas edilerek bireyin yaşadığı zor zamanlarla aşkınlıkla karşılaştığı söylenebilir (el-Acluni, 2019: 309).

Şekil-1:
Karar verme mekanizması



Yukarıdaki Şekil-1’de sembolize edildiği gibi kriz zamanlarında kişinin gölgesi bilince yükselmekte ve psişede bölünme meydana gelmektedir. Bu durumda karşıtlıklar gerginlik meydana getirmektedir. Bu çatışma rasyonel bir çaba ile giderilmeye çalışılırsa ruhsal durumda çökme meydana gelebilmektedir. Çünkü görünür bir çözüm bulmak mümkün olmamaktadır. Jung’a göre bu durumun çözümü bir şey yapmamaktan geçmektedir. Bilinç, psikik süreçlerin akış içerisinde gelişiminin sağlanmasını karışarak, düzelterek veya reddederek engellemeye çalıştığı için zor bir süreçtir. Burada danışana düşen bilinçli zihnin müdahalelerini engelleyerek ortaya çıkan gerginlik duygusuna tahammül edebilmesidir. Jung, gerginliği giderecek olan unsuru simgeler olarak tanımlamaktadır. Bilinç ve bilinçaltı öğelerin karışımı olan birleştirici bir sembol karşıtlığı aşarak yeni bir sentez içinde birleşmelerini sağlamaktadır. Sembolün bilinç ve bilinçaltı öğelerin dengelemesi işlevine aşkın işlev adı verilmektedir (1970: 80). Bilincin çözemediği sorunlar bireyleşme süreciyle birlikte aşılmaktadır. Danışan bu süreçte olayların içinden geçmesi sağlanmakta ve kişilik bir üst aşamaya geçmektedir (Jacobi, 1946: 126).

b. İslam Teolojisinde Uygulanmış Terapötik Uygulamalar

Frithjof Schuon, ilahî lisanın danışan üzerinde oluşturduğu şok terapi etkisinden bahsetmektedir. (Schuon, 2018: 28). Ancak danışanlar bulundukları inanç aşamalarına göre ilahî lafızları farklı algılayabilmektedir. Örneğin kimlik oluşturma süreci içerisindeki bir danışan İslam dininin kutsal kitabı Kur’ân-ı Kerim ayetlerini ideolojik bir düşünce sistemi olarak algılayabilir (Ok, 2007: 218). Bu nedenle mutasavvıflar Kur’ân-ı Kerim’deki kıyamet tasvirlerinden ziyade Yaradan ile kul arasındaki sevgi vurgusunun yapıldığı ayetleri anlatmışlardır (el-Mâide, 5/54; el-Kâf, 50/16; el-En’âm, 6/103; el-Bakara, 2/115; el-Zâriyât, 51/20-21). Onlar İslam dininin kutsal kitabı Kur’ân-ı Kerim’de her biri için ayrı tanımlama yapılan nefis mertebelerine büyük önem vermişlerdir (Yûsuf 12/18; el-Kiyâmet 75/2; eş-Şems 91/7-8-9-10; el-Fecr 89/27-28).

Kriz zamanları olarak değerlendirilen durumlar İslam dininin kutsal kitabı Kur’ân-ı Kerim’de “başlarına bir musibet geldiğinde” şeklinde ifade edilmiş ve bu ayetlerde insanın sınırlı gücüne dikkat çekilmiştir. Gelişimsel krizler olarak değerlendirilebilecek evlenme, çocuk sahibi olma ve emeklilik gibi durumlara da Kur’ân-ı Kerim’de yer verilmiştir. Bu durumlarda bireyin bir üst aşamaya geçmesi için gerekli olan düşünce ve davranışlar bildirilmiştir. Yaratıcı’nın her zaman kendisine yakın olduğunu bildiren (Kâf, 50/16) ve zor zamanlarda Tanrı’nın yardım edeceğini inanan (el-En’âm, 6/63-64; et-Tevbe, 9/25-26) danışanların zorluk ve sıkıntılarla mücadele yeteneği artmaktadır.

İslam dininin kutsal kitabı Kur'ân-ı Kerim'de, yaşanan zorluklarla ilgili pek çok konuda teselli veren ve rehberlik yapan ayetler bulunmaktadır. Örneğin ebeveyn kaybı yaşamış kişilerden yirmiden fazla ayette bahsedilmektedir. Benzer şekilde hadislerde de danışanlara terapötik etki sağlayacak bir yaklaşım bulunmaktadır. “Ben ve kendisine veya başkasına ait yetime bakan görüp gözeten, şu iki parmağım gibi (orta parmağı ile başparmağını yan yana getirerek) cennette yan yana olacağız” hadisi bu duruma örnek verilebilir (Müslim, Zühd, 1842).

İslam dininin kutsal kitabı Kur'ân-ı Kerim'de, Yaradan'dan yardım istenilirken O'nun isim ve sıfatları çokça zikredilmektedir. Her konu için özel bir hitap yer almaktadır. Müsteân sıfatı “elif-lâm”lı mutlak manada kullanıldığında sebeplerin tükendiği anda sadece kendisinden yardım istenilen anlamında kullanılmaktadır. Hz. Yakub'un duasını Müsteân ismiyle sonlandırması bu yöneme bir örnek gösterilebilir (Yûsuf 12/18). Burada istiâne davranışı sıradan bir yardım istemekten ziyade bir kulluk tavrıdır. İstenilen yardım inanç ve umut içerisinde istenilmektedir (Kasapoğlu, 2014: 81-127). Topçu, duanın tekrarlanmasının içselleşerek ruhun yapısına katıldığını ve kişiliğin bir parçası olduğunu belirtmiştir. O'na göre insanın amacı ruhta daimi dua halini oluşturmaktır (2013: 83-84).

Manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde İslam dininin kutsal kitabı Kur'ân-ı Kerim'den sonra bir diğer temel kaynak hadislerdir. İslam teolojisinde ikinci referans değerine sahip olan hadislerde dikkat edilen temel ilkeler sorunların bireysel olarak ele alınması, koruyucu rehberlik yaklaşımı, düzeltici rehberlik, eğitsel rehberlik, gönüllülüğe dayalı rehberlik ve empati ve ikna yaklaşımıdır (Soğucak, 2024: 24). Örneğin İslam peygamberi Hz. Muhammed (sav) gelecek sıkıntılardan önce hazırlıklı olmayı tavsiye ettiği “Beş şey gelmeden önce beş şeyi ganimet bil: ihtiyarlığından önce gençliğini, hastalanmadan önce sıhatini, fakirliğinden önce zenginliğini, meşgul zamanlarından önce boş vakitlerini ve ölümden önce hayatını!” hadisiyle koruyucu rehberlik yaklaşımı göstermiştir (el-Buhari, Rikâk: 3). Zorlayıcı yaşam olaylarında sabır tavsiye edilerek “...kim de sabretmeye gayret ederse, Allah ona sabır verir. Hiçbir kimseye, sabırdan daha hayırlı ve büyük bir lütufta bulunulmamıştır” (el-Buhari, Rikâk: 20) buyurmuştur. Sabır, manevi danışmanlık sürecinde olumsuz duyguların kontrol edilmesiyle umudun kaybedilmemesini sağlamaktadır.

İslam teolojisi kaynakları olan hadislerde, musibetlere hikmet nazarıyla bakılmıştır (Aydın, 2019: 223). Hz. Peygamber'den aktarılan pek çok hadiste yaşanan zorluklar ve kriz durumlarının ahiretteki sonuçları

bakımından değerlendirildiği görülmektedir. Şu hadiste bu durum açıkça ifade edilmektedir: “Abdullah b. Mesud şöyle dedi: Resulullah’ın huzuruna vardım. Kendisi sıtmaya yakalanmıştı. Ey Allah’ın Resulü! Gerçekten şiddetli bir sıtma nöbetine tutuldunuz” dedim. “Evet, sizden iki kişinin çekebileceği kadar ıstırap çekmekteyim” buyurdu. (Herhâlde) bu iki kat sevap kazanmanız içindir dedim. “Evet, öyledir. Allah ayağına batan bir diken veya başına gelen daha büyük bir sıkıntıdan dolayı Müslümanın günahlarını bağışlar. O Müslümanın günahları ağaç yaprakları gibi dökülür” (İbn Mace, Fiten, 23, 2/133: No. 4024) buyurmuştur.

Bakış açısını değiştirme metotunu uygulayarak dünyada başına musibet gelmesinin aslında olumlu bir durum olduğunu bildiren hadisler bulunmaktadır. “Allah, hayrını dilediği kimseye (günahlarına kefaretle olsun diye) musibet verir” (Buhârî, Merdâ, 1, 7/115: 5645 Diğer bir rivayette de “Allah bir kulun iyiliğini dilerse onun cezasını dünyada verir. Bir kulun kötülüğünü de dilerse günahı karşılığı onu dünyada cezalandırmaz, cezasını kıyamet gününe bırakır. Mükâfatın büyüklüğü, sıkıntının büyüklüğü nispetindedir. Allah bir topluluğu severse onları sıkıntıya uğratar. Kim haline razı olursa, Allah da ondan razı olur. Kim de başına gelenden dolayı (Allah’ın kendisi için takdir ettiğine rıza göstermeyerek) buna öfkelenirse gazaba uğrar” (Tirmizî, Zühd, 57, 4/601: No. 2396; İbn Mace, Fiten, 23, 2/1338: No. 4031).

Kriz durumlarıyla başa çıkma açısından ele alınabilecek bir diğer önemli kavram esnekliktir. Esneklik kavramına Hz. Peygamber hadislerinde şu benzetme ile dikkat çekmektedir; “Mü’min kişinin misali, bir sap üzerinde biten taze ekine benzer. Rüzgâr ona hangi taraftan gelirse onu eğer, yaprağı diğer tarafa meyleder (fakat yıkılmaz). Rüzgâr sakinleştiğinde yine doğrudur. İşte müminin durumu da bu şekildedir. Bela sebebiyle eğilir (fakat yıkılmaz). Haktan yüz çeviren kâfir ise sert, dümdüz duran çam ve selvi gibidir. Nihayet Allah onu dilediği zaman (bir seferde) kırar devirir” (Buhârî, Tevhîd, 31, 9/137: No. 7466). Yaşamda karşılaştığı olaylara direnmeyerek kabule geçen danışanlar daha yüksek düzeyde başa çıkma göstermektedir. Ayrıca bu süreçte gösterilen kabul davranışı danışanların fiziksel ve mental sağlıklarını olumlu etkilemektedir.

İslam peygamberi Hz. Muhammed (sav): “Fakirliğim övüncümdür” buyurmuştur (Aclûnî, 2019: 113). Fakr, hiçbir şeyin insana sahip olmasındır tanımı hadisın gösterdiği ufka işaret etmektedir (es-Sülemî, 1969: 215). Sahip olunanların bir emanet olduğu ve kölelikten kurtulunduğu maddi kayıp yaşayan danışanlar için teselli olacak bir bakış açısı kabul edilebilir.

c. Terapötik Değeri Olan Dinsel Pratikler ve Uygulamalar

c.a. Dua

Dua kelimesi “çağırarak, seslenmek, istemek; yardım talep etmek” anlamlarında karşılık bulmaktadır (Cilacı, 1994: 529-530). İzutsu duayı, olağan üstü olay sonucunda kulun Yaratıcı’ya hitap etme düzeyine ulaşması olarak tanımlamıştır. Kriz durumu sonrasında bilinç günlük bilinç seviyesinin üzerine çıkmakta, ruh belirli bir gerginliğe ulaşmakta ve Yaratıcı’ya yönelme ihtiyacı oluşturmaktadır. Yaratıcı’ya duyulan sevgi, ölüm tehlikesi, bunalma vb. gibi pek çok sebep bu duruma neden olabilmektedir. Dua temelde Tanrı’ya duyulan güvene dayanmaktadır. O’na duyulan güvenin bilişsel, duygusal, davranışsal veya ilişkisel boyutları bulunmaktadır. Bilişsel güven, günlük olayların ilk nedeni olarak Tanrı’nın kabul edilmesidir. Gerçekleşen olayların O’nun izni ile olduğunu bilmektir. Duygusal açıdan güven, Tanrı’ya güven duygusunun içselleştirilmesidir. Davranışsal güven, danışanların eylemlerinde fizikî kanunlar çerçevesinde uygulayabileceğini bilmesidir. İlişkisel açıdan güven ise Tanrı’nın yakınlığını aramak, varlığına ve desteğine inanmaktır (Bonab & Koohsar, 2011: 216-217).

Dua, insanın ihtiyaçlarının, isteklerinin, tepkilerinin ve duygularının açığa vurulmasıdır. Duayla zamandan, mekândan ve dilden bağımsız bir şekilde Tanrı’yla iletişim kurulmaktadır (Baş, 2017: 161). Ruhsal gerilimle meydana gelen dua, ruhsal gerginliğin gevşemesi ve sabit bir faza geçmesiyle ibadete dönüşmektedir (İzutsu, 2012: 183-184). Dua danışanın kendi sorunlarına yönelerek iç görüşü kazanmasını sağlamaktadır. Bu şekilde zihin yeniden yapılanma sürecine girmektedir (Ekşi, 2020: 246). Özellikle insanın isteklerini ve üzüntülerini ilahî iradeye uygun hale getirmesi mucizevi sonuçları ortaya çıkarabilmektedir (Schimmel, 2001: 175). Çünkü dua ile danışan sorunları üzerinde düşünmeye bilişsel bir ara vererek, bu durumları aşkın bir güce havale etmektedir. Danışan dua tekniğiyle kontrolü dışında gerçekleşen olaylar karşısında umut duygusuna kavuşmaktadır (Baş, 2017: 161-198).

Danışanlar, isteklerine kavuştuklarında hamd, övgü ve tazim ile şükür duasında bulunurlar. İlahi emir ve yasaklara uygun davranmadıklarında af ve özür ile tövbe duasında bulunmaktadırlar. Kriz durumlarıyla karşılaştıklarında da her şeye gücü yeten Tanrı’dan yardım duasında bulunurlar (Horozcu, 2010: 209-240). İslam peygamberi Hz. Muhammed hastalıklardan ve musibetlerden korunmak için Allah’a dua edilmesini tavsiye etmiştir (Ebû Davud, Vitir, 32 (I, 569); Nesâî, İstiâze, 37(IV, 457)). Dualar sadece sözlü olarak düşünülmemeli fiili olarak da gerekenler yapılmalıdır. Örneğin hastalıklardan korunmak için fiziksel ve mental sağlığı

bozacak eylemlerden kaçınılmalıdır.

Manevi danışmanlık ve rehberlikte dua tekniğinin kullanılmasının kaygı, stres, anlam kaybı, yalnızlık hissi gibi problemlerin çözümüne yardımcı olduğu bilinmektedir. Ayrıca olumsuz durumların olumlu yanlarını bulabilme, başarı için gerekli çabayı gösterme gibi yönleri ön plana çıkararak kişilik gelişimini desteklemektedir (Hayta, 2000).

c.b. Sabır

Sabır, davranışsal, bilişsel ve duygusal yönleri olan çok boyutlu bir kavramdır. Sabır ile danışan amaçlanan amaca ulaşmak için korunmaktadır. Bu şekilde danışanın olgunlaşması için imkân sağlanmaktadır (Ekşi, 2020: 252). Sabır, aktif bir davranıştır ve yaşanan olayı kabulü içermektedir. Kabul etmek günümüz psikoterapi metotlarından Duygusal Özgürlük Tekniği (EFT) ve Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) tekniklerinde de kullanılan bir yöntemdir. Duygunun yaşanması ve bir sonraki aşamaya geçebilmesi için öncelikle kabul gerekir. Ancak bu süreç Kübler-Ross'a göre inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme şeklinde gerçekleşmektedir (Kübler-Ross, 1969: 69-99). İslam düşüncesinde olayın ilk gerçekleştiği anda verilen tepkiye dikkat çekilerek “sabır, ilk karşılaşıldığı anda” olması gerektiği ifade edilmiştir (Buhârî, Cenâiz: 31).

İslam dininde açlığa, can ve mallarda eksilmeye, hastalıklara, düşmanla karşılaşınca mücadeleye (Buhârî, Cihâd, 111, 4/51: No. 2966) sabredilmesi istenmiştir. Kur’ân-ı Kerim’de sabredebilmenin şartı olarak olayların iç yüzünü bilmek gösterilmiştir (el-Kehf, 18/68).

Hz. Zeyneb’in çocuğunun vefat haberini alan İslam peygamberi Hz. Muhammed (sav) “...sabretsin ve Allah’tan ecir beklesin” buyurmuştur. (Buhârî, Cenâiz, 32, 2/79: No. 1284; Müslim, Cenâiz, 6: No. 2/635). Bir başka rivayette Allah Teâlâ’nın “Mümin bir kulunun dünyada sevdiği dostunu aldığı zaman, o kimse sabrederse ve Allah’tan ecir beklerse, onun karşılığı cennettir” (Buhârî, Rikâk, 6, 8/90: No. 6424) buyurmaktadır. Bu rivayetlere göre sabır gösterebilmek için gelecekte bir kavuşma olacağını düşünmesi ve bu ayrılığın sonsuz bir ayrılık olmadığını bilmesi önemlidir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde sabır tekniğiyle danışanın öz benliğinin kontrolünün sağlanması hedeflenmektedir. Danışanın kriz durumlarını yumuşaklık ve sükûnetle karşılaması, zorlayıcı olaylar karşısında ruhsal çöküntü ve gerilemeye düşmeden iyimserlik ve hoşgörü içerisinde çözüm araması beklenmektedir. Sabır ile danışan problem temelli

öğrenme gerçekleştirmektedir. Problem temelli öğrenme problemin tanınması, kavranması, problemle ilgili bilgilerin toplanması, sorunun kaynağını tespit etme ve çözüm bulma çabası aşamalarından oluşmaktadır. (Kılınç, 2007: 563; Yavuz, 2020; Karagöz, 2022; Bilgin 2023; Yıldızoğlu, 2024).

c.c. Zikir

Dinî temelli uygulanabilecek bir diğer pratik zikirdir. Zikir, bir şeyi “anmak, hatırlamak” anlamına gelmektedir. Zikir, dilin kalpte olanı açığa çıkarmasıdır (Öngören, 2013). Allah’ı teşbih ve tâzime, hamd ve şükre dair sözleri söylemek dilin zikri, Allah’a inanmak, O’nun zât ve sıfatlarına işaret eden delilleri, emir ve yasaklarının anlam ve hikmetlerini, yarattıklarının sırlarını düşünmek kalbin zikri, emredilenleri uygulayıp yasaklananlardan sakınmak organların zikri kabul edilmektedir (Gazâlî, 1992: 292-303). Zikirten maksat Allah’ın zâtı, sıfatları ve isimleri, ihsanının bolluğu ve takdirinin geçerliliği hususundaki bilgileri kalpte hazır tutmaktır (Serrac, 2009: 290-291)

Zikrin dört mertebesi bulunmaktadır. İlk aşamada danışan Allah’dan başkasını unutmakta fakat kendi nefsini unutmamaktadır. İkinci aşamada danışan Allah’ı zikrinde nefsini unutmaktadır. Üçüncü aşamada kendi zikrini O’nun zikrinde unutmaktadır. Dördüncü aşamada Hak’ın kulu zikretmesinden dolayı kulun Rabbini zikretmesinde fani olmasıdır (El-Cevziyye, 2017: 337-338).

Zikir, manevi yolda ilerleyişi kolaylaştıracak manevi enerjiyi serbest bırakılmasını sağlamaktadır (Schimmel, 2001: 182). Zikrin nedeni Tanrı’ya olan güven ve sevgidir. Bu iki özellik ise danışanı dünyevî isteklerinden ve problemlerinden bağımsızlaştırmakta ve onları yönetebilir konuma getirmektedir (Schimmel, 2001: 186). Schuon’a göre zikir olumsuzlukların giremediği bir uzaydır (Schuon, 2018). Zikir sonucunda danışan manevi içgörüyü ulaşılmakta ve zihnin dinginlik hali (sekin) sağlanmaktadır (Mulyadi vd., 2023). Zikir sonucunda ulaşılan bu mutluluk danışanın olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan uzaklaşmasını sağlayacaktır (Şirin, 2018: 178-179).

İslam dininin kutsal kitabı Kur’ân-ı Kerim’de “Allah’dan korkarak içten ve alçak sesle sabah akşam zikredilmesi emredilmiştir” (el-A’râf 7/205; el-Ahzâb 33/41-42). Zikrin kalp huzuruna, kurtuluşa ve bağışlanmaya vesile olacağı vurgulanmıştır (el-Enfâl 8/45; er-Ra’d 13/28; el-Ahzâb 33/35; el-Cum’a 62/10). Zikirten uzak olmanın kalp katılığı olarak değerlendirildiği görülmektedir (ez-Zümer 39/22).

Hadislerde de zikrin önemine ve faydalarına dikkat çekilmiştir. Nitekim bir hadiste, “Zikreden kimse ile zikretmeyen kimse diri ile ölü gibidir” denilmiştir (Buhârî, Da‘avât, 67). Canlıların alıp verdiği her nefes zikir kabul edilmiştir (Necmeddîn-i Kübrâ, 2000). Bu sebeple danışanların nefeslerini denetim altında tutarak her ânın kıymetini bilmesi manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları içinde yer almaktadır.

Manevi danışmanlık ve rehberlikte zikrin terapi olarak kullanılması- nın danışanın daima Allah’ı hatırlamasını sağlayacağı ve kaygıyı gidereceği bildirilmiştir (Lestari, 2020). Kriz durumlarında kaygı yaşayan danışanlara uygulanabilecek zikir temelli manevi danışmanlık ve rehberlik metodu geliştirilmiştir (Indriani vd., 2024). Danışanların öfke kontrolünü geliştirmesi veya iyi oluşun sağlanması amacıyla da zikrin kullanıldığı araştırmalar bulunmaktadır (Nabila vd., 2024; Arroisi & Syamil, 2025; Brilianti vd., 2024). Kriz durumları sonrası bozulan ruh sağlığı için Gazzâlînin zikir metodu tavsiye edilmektedir, Allah’ın isimlerinin zikredilmesi ve O’nun yüceliğinin ve kudretinin tefekkür edilmesi danışanın olayları daha iyimser yorumlamasını sağlayarak kriz durumları sonrasında ortaya çıkan kaygıyı ortadan kaldırmaktadır (Jasmadi & Muslimah, 2016). Ülkemizde yapılan bir araştırmada da salgın sonrası danışanların kaygı ve korkularıyla başa çıkmada zikir yöntemini kullandıkları tespit edilmiştir (Kaplan vd., 2020).

c.d. Tefekkür

Tefekkür, f-k-r kökünden türetilmiş fikir üretmek anlamına gelmektedir. Fikir ise bilinen bir şeyle bilinmeyeni anlamak için aklın fikir üretmesidir (İbn Manzur, 1991: 65). Tefekkür, danışanın çaresiz hissettiği kriz durumlarında sonsuz güç sahibi Zât’a yönelerek, karşılaşılan zor durumla başa çıkabilmek için düşünceler üretmesidir. Bu noktada olumlu düşünceler geliştirebilmesi için yönlendirici sorular sormak suretiyle danışana yardımcı olunabilir (Ekşi, 2020: 252). Örneğin “Yaşamınızda size güç veren kaynaklar nelerdir?, Bu kaynakları nasıl kullanıyorsunuz?, Sizi mutlu eden durumlar ve davranışlar nelerdir?, Muhtaç insanları gördüğünüzde ne hissedersiniz?” gibi danışanı düşünmeye sevk eden sorular sorulabilir. İlgili bilgilerin aktarılmasından sonra ödevler verilerek bu tarz düşünme sistematigi kazandırılabilir (Şirin, 2013: 176).

İslam dininin kutsal kitabı Kur’ân-ı Kerim pek çok ayette insanı düşünmeye yönlendirmektedir. İnsanın düşünmesinin ardından anlaması istenmektedir (Âl-i İmrân, 3/191; el-En‘âm, 6/50). Kur’ân-ı Kerim’de tefekkür vasıtası olarak göz, kulak, kalp ve akıl olarak dört unsurdan bahsedilmektedir (Akgün, 2013: 55-80). Tefekkür metodu İslam Peygamberi Hz. Muhammed’in örneğinde de görülmektedir. Kendisiyle

sorunlarını paylaşan kişilere fetva şeklinde sonuç odaklı bir yaklaşım sergilemek yerine danışanın doğruyu bulmasını sağlayacak sürece yönlendirdiği görülmektedir. “Zina için izin isteyen” genç ile görüşmesinde öncelikle çevredeki kınamaları engellemiş, ardından “zina haramdır” şeklinde fetva vermek yerine gencin düşüncesindeki yanlışlı fark ederek ikna olmasını sağlamıştır (Müslim, “Hudûd”, 23).

Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında tefekkür tekniğiyle danışanların aniden gelişen veya rutin olarak gerçekleşen olaylar hakkında düşünmelerini sağlamak hedeflenmektedir. Bu düşünmeyle danışanın (i)doğruyla yanlışlı ayırt etmesi, (ii)kendisine faydalı olanı seçebilmesi, (iii)hayatın anlamı ve amacı üzerine düşünmesi, (iv)yaratılanları ve yaşananları hikmet nazarıyla görmesi, (v) geçmişi (tezekkür) ve şimdii değerlendirerek geleceği yönlendirebilmesi (tedebbür) amaçlanmaktadır (Şirin, 2018: 179-183). Tefekkür bu bakımdan bilişsel terapilerde bulunan kavrama, tahlil etme, değerlendirme ve uygulama süreçlerini içermektedir (Arslan & Erdoğan, 2024: 350-359). Bu nedenle manevi danışman önce danışanın problemini fark etmesini sağlamaktadır. Düşünme eylemiyle problemlerin önceden kestirilmesi yaşanacak kriz durumlarında danışanın ihtiyatlı hareket etmesini sağlamaktadır. Problemin tespitinden sonra basitten karmaşığa düşünce gücünden faydalanılmaktadır (Demir & Osmanoglu, 2013: 165-184).

Tefekkürle danışan yaratıcı güçle buluşmakta ve problemleri çözmek için gerekli olan motivasyona ulaşmaktadır (Karaca, 2018: 107-116). Danışan tefekkürle duygusal ve düşünsel olmak üzere iki çıktı üretmektedir. Danışanın Tanrı’ya yaşadığı farkındalıklar duygusal çıktıları tetiklerken, kendisiyle ilgili olarak fark ettikleri bilişsel çıktılar üretmektedir. Özellikle kriz durumlarında tefekkür danışanın acizliğini kavrayarak Allah’ın kudretinin farkında varılmasını ve dinî bir motivasyon kazanılmasını sağlamaktadır.

c.e. İbadet

Maneviyat kavramının dinî normlarla danışan-danışman ilişkisine alınması, zorlayıcı bir hal alabilmektedir. Günümüzde manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarının merhamet, affedicilik vb. kavramlarla uygulandığında olumlu psikolojik etkiler oluşturduğunu, buna karşılık “dindarlık” üzerine kurulmuş manevi danışmanlığın ruh sağlığı için problem oluşturabildiğini savunanlar olabilmektedir (Düzgüner, 2016: 35-37). Bu anlayış, Protestan dinî ideallerinden etkilenecek maneviyatı bireysel bir konu olarak görmesinden kaynaklanmaktadır (Jalalzai, 2016: 219). Müslüman olan manevi danışmanın danışanın öznel ilgi ve ihtiyaçlarıyla sınırlı moral-motivasyon hizmeti mi vereceği yoksa onu İslam’ın

normları çerçevesinde iyiye ve doğruya yönlendireceği tartışılan bir konudur. İslam dininin kutsal kitabı Kur'ân-ı Kerim'de Allah'ın koyduğu sınırlar (Hudûdullah) terkibi 12 yerde zikredilmektedir. İbadetlerini yerine getirmek sınırları korumak olarak kabul edilerek övülmüş (et-Tevbe, 9/112), isyankâr davranışlarda bulunmak sınırları çiğnemek olarak nitelendirilerek eleştirilmiştir (et-Tevbe, 9/87). Manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde ibadetler ışığında yol almanın katkı sağlayacağı söylenebilir.

İbadet, Allah'a saygı ve itaati göstermek, O'nun rızasını kazanmak için yapılan davranışlardır (Sinanoğlu, 1999). Manevi danışmanlık ve rehberlikte ibadet uygulamalarının danışma sürecine eklenmesinin pek çok faydası bulunmaktadır. İbadetler danışanda iç disiplinin sağlanmasıyla kişinin kendine güvenini oluşturmaktadır. Ayrıca sorunlara katlanmaya ve dayanma gücünü arttırmaya yardımcı olmaktadır. İbadetlerde sürekliliğin sağlanması danışanda otokontrol duygusunu geliştirmektedir. Otokontrolü gelişen danışanlar davranışsal ve duygusal durumlarda da kontrol sahibi olmaktadır. Ayrıca ibadetlerin danışanın direncini artırarak, kişinin hayata pozitif bakmasına katkı sağladığı bilinmektedir. Toplu yapılan ibadetler sosyalleşmeye ve birlik duygusunun oluşmasına yardımcı olmaktadır. Toplumsal yardım temelli ibadetler danışanda rahatlatma etkisi oluşturmaktadır (Ekşi, 2020: 248).

c.f. Sponsorluk

Din kavramını kapsayan anlam oluşturma yapılarının oluşum, gelişim, dönüşüm ve yeniden yapılandırması için Fowler İnanç Gelişim Teorisini tasarlamıştır. Ona göre dönüşümün kalp yoluyla gerçekleşmesi, bireyin yeni bir yorum ve davranış topluluğu içerisinde önceden bilinen veya bilinmeyen değer ve güç tasavvurlarının yeni bir yönelim ve sorumluluk dizgesi olarka bilinçli bir şekilde kabul etmesidir (1981: 281). O bunun için dinî temelli bir danışmanlık uygulaması olarak sponsorluğu önermektedir (1981: 286). Sponsor, danışanın öz-kandırılmalarına ayna tutan veya yanlış davranışlardan kaçınmasını sağlayan kişidir. Sponsor bir kişi veya topluluk olabilir. Sponsorun amacı danışanın yeni bağılıklarını derinleştirilmesi, genişletmesi ve deneyimlerini ve tecrübelerini aktarabilmesidir (Ok, 2007: 223).

Sponsorluk kavramı, insanlık tarihinin ilk dönemlerine kadar götürülebilir. Zira, Hz. Âdem'e tövbe etmenin vahiy yoluyla öğretilmesi, sponsorluk ilişkisine ilişkin erken bir misal olarak değerlendirilebilir. Bu yönünde bir kerede doğrunun yanlışın bildirilmeyip, danışanın onu özümsemesi, değişim ve dönüşümün sağlanması için süre verilmesi sponsorluğun temel ilke ve yöntemi olarak kabul edilebilir (Altaş, 2000: 329-

333). Sponsorluk kavramı, Hristiyan geleneğinde Hz. İsa'nın *çoban* metaforundan mülhemle ortaya çıkmış bir kavramdır (Çamur, 2020; 654). Din adamı-inanan birey ilişkisinin danışan-danışman ilişkisine evrilmesi dini danışmanlık (*pastoral care*) uygulamalarının akademide ele alınmasıyla başlamıştır (Gerard, 1799). Kavram, geleneksel Hristiyan teolojisinde günahkâr ve kurtarıcı ilişkisinden arındırılarak *şefkat ve beceriyle muhtaç olana yardım eden takım lideri* olarak yeniden tanımlanmıştır (Campbell, 1986: 31-33).

İslam düşüncesinde sponsorluk kavramı Hz. Peygamber'e dayanmaktadır. İslam peygamberi Hz. Muhammed (sav) bulunduğu topluma ayna tutarak değişmelerini ve gelişmelerini sağlamıştır. Nitekim danışanda iyilik ve kötülük duygusunun birlikte bulunduğunu Kur'ân-ı Kerim "Nefse ve onu düzgün bir biçimde şekillendirip ona kötülük duygusunu ve takvasını (kötülükten sakınma yeteneğini) ilham edene andolsun ki, nefsinin arındırarak kurtuluşa ermiştir" (eş-Şems, 91/7-8) ayetiyle bildirmektedir. İnsan yaşamı boyunca bu iki duygu arasında konumu belirlemede ve çoğunlukla bunun için bir rehber ihtiyacı duymaktadır. Peygamberlerin insanlara bu sponsorluğu sağlamasıyla birlikte danışan için yaşamında mevcut olan sponsorlar da olabilmektedir.

Danışanı uyaran, iç âlemine götüren bir diğer sponsor Kur'ân-ı Kerim'dir. Kur'ân-ı Kerim okunmasının belirli günlerle sınırlı kalması ve anlamadan okunması O'nun bu özelliğinden istifade edilmesini engelleyen durumlardandır. Hâlbuki Kur'ân-ı Kerim bir rehber, bir şifâ ve rahmet (Yunus, 10/57) olarak gönderilmiştir. Kur'ân-ı Kerim'e kendini açarak okuyan danışanların ihtiyacı olan sponsorluğun gerçekleştiği görülmektedir.

İslam geleneğinde sponsorluk kavramı bir başka şekilde müşid-mürid ilişkisinde görülebilmektedir. Müşidin görevi müridi incitmeden sözle veya hal diliyle uyarmaktır. Ancak öncesinde müşidin karşısındakinin durumunu ve yeteneklerini tespit edebilecek yeterlilikte olması beklenmektedir. Bununla birlikte müşidlerin de insan olmaları nedeniyle hata yapabilecekleri kabul edilmektedir. Beşer müşid anlayışıyla şeyhe olan güven duygusu geliştirilmektedir (Erkaya, 2017: 839-861).

Bir diğer sponsor olarak işaret edilen grup, salih arkadaşlardır. İslam kişinin arkadaşlarıyla ilişkisinin "kardeşlik" mesefesinde olmasını istemiştir. Arkadaşını doğruya sevk etmek ve bilgi ve tecrübelerini paylaşmak herkesin birbirine karşı vazifesidir. Selmân-ı Fârisî, aralarında kardeşlik akdi bulunan Ebü'd-Derdâ'nın ibadet düşkünlüğü yüzünden ailesini ihmaline şahit olunca ona tavsiyede bulunmuş, bu diyalogu öğrenen Hz. Peygamber (sav) O'nu takdirle karşılamıştır.

Danışana sponsor olabilecek bir diğer unsur olarak eşin sponsorluğu söylenebilir. Kur'ân- Kerim'in ifadesiyle eşler birbirine elbise olarak yaratılmıştır (el-Bakara, 2/187). Bu ayetle kast edilen eşlerin birbirine hayırhah olması, karşılıklı empati yaparak beklentilerini anlayabilmesi, muhabbet edebilmesidir (Köse, 2016: 223). Bu yönüyle eşlerin birbirine sponsor olduğu söylenebilir.

Manevi danışmanların da sponsorluğa ihtiyaç duyduyu söylenebilir. Hz. Musa (as)'ın iffetli, edepli ve güven telkin eden davranışlara sahip olmasına rağmen Hz. Şuayb'ın yanında geçirdiği süre manevi danışmanın deneyimli bir manevi danışman gözetiminde yetiştirilmesinin (süpervizyon) önemini göstermektedir (Ansari, 2011: 25-26).

Manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde sponsorluk bir teknik olarak uygulanırken öncelikle danışanın duygu, düşünce ve davranışlarını gözden geçirmesi tavsiye edilmektedir. Sonrasında inandığı değerlere uygun olmadığına karar verdiği duygu, düşünce ve davranışlar yerine değerlerine uygun olanları koyması hedef olarak verilmektedir (Şirin, 2018: 178-193). Bu süreçte danışan benlik saygısının düşmesini engellemek için savunma mekanizmaları gösterebilmektedir (Karaca, 2018: 107-116).

c.g. Doğa Maneviyatı

Doğa maneviyatı, ruhsallığı hissetmek için kullanılan bir diğer metottur (Gottlieb, 2011). Çünkü ruhun ihtiyacı olan ilahî ve kutsal olan doğada yer almaktadır. Tabiatın sonsuz hikmetin bir kitabı olması metafizik bir doğa anlayışını da beraberinde getirmektedir (Çakmak, 2015). Doğa maneviyatın somutlaşmış hali olarak kabul edilmektedir (Naor & Mayseless, 2020). Doğayla temas stres ve kaygıyı gidermek veya hastalıklarda iyileştirici bir önlem olarak incelenmiştir (Herzog, 2003; Kaplan, 2001).

Şehir yaşamının tükettiği psikolojik kaynaklar, doğayla yenilenmektedir. Doğa derin bağlantı ve birlik duygusuyla karakterize edilen zirve ve aşkın deneyimlerin en yaygın kullanılan araçlarından biri kabul edilmektedir (McDonald vd., 2009; Naor & Mayseless, 2017). Doğa günlük rutinlerden, sosyal kısıtlamalardan ve teknolojiden uzak kişinin “başkalarıyla ve Tanrı'yla yeniden bağlantı kurmak için zaman ve mekâna” sahip olduğu yerdir. Nehirlere ve göllere, denize, dağlara, rüzgârlara, güneşe, gökyüzüne ve yıldızlara terapötik farkındalıkla yaklaşmak, evrenin karşısında insanın ne kadar küçük olduğunu hatırlatır. Doğanın muazzamlığını deneyimleyen danışanın bakış açısı gelişmektedir. Kendisini doğanın bir parçası olarak kabul eden insan, çevresindeki kişileri ve olayları

anlayışla kabul edebilmektedir (Naor & Mayseless, 2020).

İslam dininin kutsal kitabı Kur'ân-ı Kerim'de pek çok ayette insanın kâinata bakması istenmiştir (el-Bakara 2/29; el-Ankebût 29/20; er-Rûm 30/42). Kur'ân-ı Kerim'de en çok gece ile gündüzün birbirini takip etmesi, gökyüzünün nasıl yükseltildiği, dağların nasıl dik olarak yerleştirildiği, , devenin nasıl yaratıldığı (el-Gâşiye, 88/17-20), bal arsının nasıl insanlara şifa veren ürün üretebildiği (en-Nahl, 16/68-69), suyun nasıl indirildiği ve onunla nasıl herşeyin yetiştirildiği (el-En'âm, 6/99) gibi tabiat olaylarına gönderme yapılarak insanı doğadaki maneviyatı düşünmeye teşvik etmektedir. Doğanın yapıcılığını düşünerek algı dünyası genişleyen danışan varolan her şeyin ardındaki ilahî güçle karşılaşacaktır. Bu üstün güç ve kudrete olan inanç kriz durumlarında sorunların üstesinden gelinmesine yardımcı olmaktadır.

Günümüzde doğa maneviyatının bir yöntem olarak kullanılmasında engel teşkil eden en önemli faktör şehirleşmedir. Tabiatın bir parçası olan insan modern zamanlarda gittikçe ondan kopararak madde ve teknoloji içerisine hapsedilmiştir. Bu durumun doğal sonucu ise tabiatdaki mücadeleden, var oluşun mucizeciliğinden kopuk bir şekilde dünyanın anlamlandırılmaya çalışılmasıdır. Manevi danışmanlık ve rehberlik tekniği olarak doğa ile baş başa kalmanın uygulanması danışanlarda evrendeki sınırsızlığın, gücün ve onarıcılığın farkına varmasını sağlayacaktır.

d. İnançsız Bireylerde Kriz Manevi Danışmanlığı

Varoluşsal bir gelişim olan soyut düşünceye geçiş aşamasından sonra sorgulama ve şüphe dönemi yaşanmaktadır. Bu süreçte Tanrı kavramı ve temel dini sorular doğru temellendirilemezse, dini inançlar askıya alınabilir. Bu duruma “morotoryum” adı verilmektedir. Bunun sonucunda kimlik dağınıklığı yaşayan danışan ters kimlik oluşturabilmektedir (Yapıcı, 2016: 83-113).

Fromm'a göre din, topluluk içerisinde bireylerin ortak bir yönelim ve bağlanma amacı kazandıran herhangi bir düşünce ve eylem sistemidir (Fromm, 1990: 31). Fowler'a göre inanç ise topluluk içerisinde etkileşim halinde farkında olarak veya olmadan kendini adadığı üst düzey değerler çerçevesinde yaşamını anlamlandırması (*constitutive-knowing*) olarak tanımlanmaktadır. Her iki tanıma göre de inancı olmadığını belirten danışanlarında da aslında bir inanca sahip olduğu söylenebilir. Bu nedenle manevi danışmanlık inançlı-inançsız veya dindar-dinsiz ayrımı yapmamaktadır (Ok, 2008: 550-574). Smith bireyin hiçbirşeye kendini adadığı herşeye yabancılaştığı durumu inançsızlıktan ayırmış ve nihilizm olarak tanımlamıştır. Bu durumun kimlik kaybı, bağlılık geliştirememiş

olma ve güvensizlik nedeniyle oluşan karşılıklılık düşüncesinin kaybolmasından kaynakladığı öne sürmüştür (Smith, 2003: 12).

Danışan kriz durumlarında yaşamı ahenk bulamadığı farklı parçalarından oluşmuş olarak algılamaktadır. Tanrı'ya veya dini sembollere dair aynı anda olumlu ve olumsuz tepkiler veren danışanlara, öz-yeterlilik algıları geliştirilerek veya uzman desteği arttırılarak rehberlik ve danışmanlık yapılması önem arz etmektedir (Testoni vd., 2016: 174-184). Çünkü olumsuz tanrı tasavvuru inançsızlığa neden olabilmektedir (Ercik, 2018: 687-708). Kriz durulumlarında oluşan olumsuz tanrı tasavvurunun neden olduğu inançsızlığı hakiki bir ateizm olarak görmek yerine geçici bir tepki hareketi olarak görmek daha doğru kabul edilmektedir (Armstrong, 2017: 22). Bu durumun temelinde danışanların bireysel direnme güçlerini aşan acılara ve problemlere Tanrı'nın kayıtsız kaldığını düşündükleri Tanrı'nın sessizliği olarak adlandırılan metafor kabul edilmektedir (Fitzpatrick, 1981: 25). Sonuç olarak din psikolojisi açısından inançsızlık doğuştan var olan inanma potansiyelini aktifleştirememesi durumudur (Yavuz, 1987: 37).

Dinin kriz zamanlarında danışanlara verdiği en önemli destek, yaşamı anlamlandırmadır. Diğer taraftan inancı olmayan danışanlar da kurumsal dinler olmadan yaşamda anlama dair yanıt bulabilir (Ok, 2008: 37). Maneviyatla anlam bulmanın psikoterapiye eklenmesi tarih boyunca tartışmalı bir konu olmuştur. Freud ve Ellis din ve maneviyatın psikoterapiye entegre edilmesini olumsuz karşılarken; Jung, Maslow ve Allport gibi bazı psikologlar bu entegrasyonu savunmuştur (Kasapoğlu, 2017). Maneviyat kavramı pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla psikolojide daha çok kabul görmeye başlamıştır.

Psikolojinin patolojiye odaklanmak yerine pozitif becerilere odaklanması sonucu yeni terapi metotları gelişmiştir. Bunlardan ilki “Logoterapi”dir. Logoterapi insanın varoluş amacının haz, iktidar veya kendini gerçekleştirilmeden ziyade anlam arama olduğunu kabul etmektedir. Bu metotta danışan hayatın anlamıyla yüzleştirilerek bu anlamı keşfetmeye yönlendirilmektedir. Hayatın anlamına ulaşmak danışanın krizi aşmasına yardımcı olmaktadır (Frankl, 1958: 82-88). Farkındalık temelli psikoterapi metotlarından Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) maneviyatın entegre edildiği ekollerin başında gelmektedir. ACT’de temel amaç danışanın psikolojik esnekliğe kavuşmasıdır (Harris, 2017).

Carl Rogers tarafından geliştirilen hümanist psikolojide amaç, danışanda büyüme sürecini serbest bırakmaktır. Hümanist psikolojide manevi odaklı terapilerde sanat terapisi, meditasyon uygulamaları, öz-sevgi bağlamında sağlıklı yaşam uygulamaları tavsiye edilmektedir (Thorne,

2012).

Manevi temelli bir diğer terapi olarak gestalt terapi söylenebilir. Gestalt terapide önemli olan farkındalık, tamamlanmamış işler-duygular ve temas kavramlarıdır. Bu terapi danışanın anda kalmasına, ihtiyaçlarının karşılanmasına ve çevresiyle ve en çok da kendisiyle temas kurmasını sağlamasına odaklanmaktadır (Latner, 1973). Gestalt terapiyle nihai amaç kutupların bütünleştirilmesidir. Bu kavrama göre kişilik özellikleri bir boyut üzerinde yer almaktadır. Bu boyutun iki ucunda birbirine zıt kişilik özellikleri yer almaktadır. Danışanın iki kutuptaki kişilik özelliklerine sahip çıkması istenilmektedir (Daş, 2017).

Modern psikoterapi metotlarından olan öyküsel terapi de maneviyanın danışma sürecinde ele alınmasına imkân sağlayacak bir çerçeve sunmaktadır. Çünkü hikâyeler danışanların yaşamlarındaki anlamları belirler, hayatlarına yön verir ve ilişkilerinde gerçek bir etkiye sahiptir (White & Epston, 1990). Danışan hikayesinde hayatta olmayan bir kişiye yer verebilir, atalarından bahsedebilir veya kutsal bir güçle olan ilişkisini terapi ortamına taşıyabilmektedir (McVeigh, 2016).

Kriz durumlarında inançsız bireyler için kullanılabilecek bir diğer yöntem rüya tekniğidir. Rüyalar danışanların zor durumlarında doğal acil tepki sistemi olarak işlev göstermektedir. Rüyalar, dinî dogmaların ötesinde danışanın biyolojik doğasında bulunan, aşkın bir anlayış ve iç görüşü elde etmeye çalışan ve bilinçaltı tarafından harekete geçirilen yeteneklerdir (Bulkeley, 2008: 192-276). Modern psikolojik rüya yorumculuğu Freud ve Jung tarafından oluşturulmuştur. Freud'a göre rüyalar arzuların tatmin edilmesi iken; Jung'a göre kişinin gölge yanlarıyla karşılaşmasıdır (Kısa, 2004: 105). Rüyalarda manevi bir süreç bulunmaktadır ve uyanıklık durumundaki bilincin tersine işlemektedir (Schimmel, 2005: 12-32). Bu nedenle çok farklı metabilîşsel farkındalık ortaya çıkmaktadır.

Manevi danışmanlık ve rehberlikte rüya uygulamaları yapılırken çoğulcu bir yaklaşımla dürtülere, aileye, sorunlara indirgenmeden geçmişle birlikte gelecek boyutuyla ele alınarak yorumlanmalıdır (Bulkeley, 2008: 192-275; Kugler, 2001: 186). Bir diğer dikkat edilmesi gereken husus danışanın rüyaları gereksiz ve önemsiz görmesi nedeniyle daha az ilhama açık hale gelmesi problemidir.

S o n u ç

Yaşamda travmatik veya gelişimsel nedenlerle kriz olarak değerlendirilen durumlar olabilmektedir. Kriz durumlarıyla başa çıkmada psikoterapi yöntemlerinin yanında dinî veya manevi danışmanlık ve rehberlik

metotları kullanılabilir. Dinî temelli uygulamalar, Hristiyan kültürüne uygun olarak başlatılmışsa da İslamî yöntemlerle yapılan danışmanlıkların her geçen gün sayısı artmaktadır. Manevi danışmanın yetki ve otoritesini, danışmanlık sırasında nerede yönlendirme nerede bilgilendirme yapması gerektiği davranış bilimlerinin yanında dinî referanslar bağlamında da önem arz etmektedir. Zira manevi danışmanlık ve rehberlik kendine özgü bir iletişim biçimi gerektirmekle birlikte, Kur'ân-ı Kerim ve sünnet zemininde meşruiyet kazanmaktadır (Çamur, 2020: 659). Ancak manevi danışmanın görevi fikhî hükümleri beyan etmenin ötesinde danışanın Allah ile irtibatını destekleyecek yollar bulmaktır. Bu bilgiler doğrultusunda bu makalede kriz durumlarında danışanlara uygulanabilecek dinî temelli teorik ve pratik metotların neler olabileceği incelenmiştir. Ayrıca inançsız danışanlar için uygulanabilecek maneviyat entegre edilmiş psikoterapilerin neler olabileceği de makalede ele alınmıştır.

Kriz durumlarında bilinç ve bilinçaltı unsurları olan gölge ve alt kişiliklerin oluşturduğu gerginliği gidermek amacıyla aşkın işlevden yararlanılabilir. Bu şekilde bilinçle çözülemeyen olaylar aşılabilmektedir. İslam dininin kutsal kitabı Kur'ân-ı Kerim'de kullanılan bir yöntem olan Allah'ın isim ve sıfatlarıyla yönelme, aşkın işleve örnek olarak verilebilir. Mesela yakınıni kaybeden bir danışan el-Mumît ismiyle yönelerek her canlı için bir ömür biçildiğini düşünmesi bu durum ile başa çıkabilir. Olayla başa çıkabilen danışan, kişilik gelişiminin sağlanmasıyla birlikte dünyanın ötesinde bir zaman ve mekân algısına ulaşacak ve ölümün bir son olmadığını kavrayacaktır.

Hastalık ve sakatlıkların kabul ve farkındalık terapisiyle karşılanması sonucunda danışan yaşamı daha verimli geçirmesini sağlayan uyarıcılar olduğunu fark edebilecektir. Tefekkür yöntemiyle bu durumun danışana sağladığı katkılar bulunabilir. Sabır yöntemiyle bu sürecin sonuna gelene kadar ruh sağlığı korunabilir. Şâfi, Sabur ve Samet isimlerinin tecellileri düşünülerek bireyde zıt kutupların birleşmesi sağlanabilir.

Danışan boşanma, evlilik ve çocuk sahibi olma gibi durumların Allah'ın iyileştirmek amacıyla, menetmek, düzeltmek, hükmetmek anlamına gelen Hakîm isminin tecellisi ile gerçekleştiğini düşünebilir. Bu durumlarda kişi yakın ilişki içinde olduğu kişilerle sabır metoduyla bilinçaltı unsurları kontrol ederek üst mertebelere geçebilmektedir. Bu şekilde alan varoluştan veren varoluşa geçmekte; latif duygular kazandıkça daha da güçlenmektedir.

Danışan maddi kayıplar durumunda herşeyin sahibi olan Yaratıcı'nın

Muğni olduğunu düşünerek aşkınlık işlevini kullanabilir. Bu ismin karşısında ne kadar zengin olursa olsun her daim fakr içinde olduğunu fark edebilir. Doğal felaketlerle karşılaşan bir danışan aşkınlık işlevini cezalandırıcı Tanrı tasavvuru yerine hikmetiyle muamele eden mutlak iyi olan Tanrı ile gerçekleştirmesi durumunda olayları bütünsel açıdan değerlendirebilecektir.

Danışan emeklilik döneminde sonsuz olanın Tanrı olduğu düşünceyle geçmişle bir bütünleşmeye girdiğinde, bu dönemde bilgelige ulaşabilecektir. Bu şekilde geçen zamanların hasretini çekmek yerine sonsuz bir yaşama hazırlık yapılmış olacaktır. Tükenmişlik sendromu, panik bozukluk gibi duygu durum bozukluklarında danışan Hafız Tanrı tasavvuruyla aşkınlık işlevi gerçekleştirilebilir. Bilincin ruhtan uzaklaşması nedeniyle ortaya çıkan bu duygular ruha yaklaştıkça huzur ve sükûnete dönüşecektir.

Manevi danışmanlık ve rehberlikte dua tekniğinin kullanılmasının bilinçaltında var olan kaygı, korku, anlam kaybı gibi olumsuz duyguları gidererek kriz durumlarıyla mücadeleye katkı sağladığı söylenilebilir (Hayta, 2000). Sabır tekniğiyle danışan problem temelli öğrenme gerçekleştirmektedir. Yaşanan kriz durumuyla danışan problemi tanımakta, problemi kavramakta, gerekli bilgileri toplayarak sorunun kaynağını tespit etmekte ve çözüm bulmaktadır (Kılınç, 2007: 563). Allah'ın isimlerinin zikredilmesi ve O'nun yüceliğinin ve kudretinin tefekkür edilmesi danışanın olayları daha iyimser yorumlamasını sağlayarak kriz durumları sonrasında ortaya çıkan kaygıyı ortadan kaldırmaktadır (Jasmadi & Muslimah, 2016).

Manevi danışmanlık ve rehberlikte tefekkür metodu bilişsel terapilerde bulunan kavrama, tahlil etme, değerlendirme ve uygulama süreçlerini içermektedir (Arslan & Erdoğan, 2024: 350-359). Bu nedenle manevi danışman önce danışanın problemini fark etmesini sağlamaktadır. Problemin tespitinden sonra basitten karmaşığa doğru problemle ilgili çıkarımlar yapılmaktadır.

Manevi danışmanlık ve rehberlikte ibadet uygulamalarının danışmaya eklenmesinin pek çok faydası bulunmaktadır. İbadetler danışanda iç disiplinin sağlanmasına ve sorunlara dayanma gücünü arttırmasına yardımcı olmaktadır. Manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde sponsor danışanı öz-kandırmalarına ayna tutan veya yanlış davranışlardan kaçınmasını sağlayan; Allah (cc), Hz. Peygamber (sav), Kur'an-ı Kerim, mürid, salih arkadaş veya eşi olabilir. Sponsorluk bir teknik olarak uygulanırken öncelikle danışanın duygu, düşünce ve davranışlarını gözden ge-

çirmesi tavsiye edilmektedir. Sonrasında inandığı değerlere uygun olmadığına karar verdiği duygu, düşünce ve davranışlar yerine değerlerine uygun olanları koyması hedef olarak verilmektedir (Şirin, 2018: 178-193). Manevi danışmanlık ve rehberlik tekniği olarak doğa ile baş başa kalmanın uygulanması danışanlarda evrendeki sınırsızlığın, gücün ve onarıcılığın farkına varmasını sağlayacaktır.

İnançsız bireylerde uygulanabilecek yöntemler olarak “Logoterapi”yle danışanın anlam arayışına yardımcı olunabilir. “Hümanist psikoloji”de manevi odaklı terapilerde sanat terapisi, meditasyon uygulamaları, öz-sevgi bağlamında sağlıklı yaşam uygulamaları tavsiye edilmektedir. “Gestalt terapi”yle danışanın anda kalması, ihtiyaçlarının karşılanması ve çevresiyle ve en çok da kendisiyle temas kurması sağlanabilir (Latner, 1973). Modern psikoterapi metotlarından olan “öyküsel terapi”de maneviyatın danışma sürecinde danışanların yaşamlarındaki anlamların belirlenmesine ve hayatlarına yön vermesine katkı sağlamaktadır (White & Epston, 1990). Rüyalar, dinî dogmaların ötesinde danışanın biyolojik doğasında bulunan, aşkın bir anlayış ve iç görüyü elde etmeye çalışan ve bilinçaltı tarafından harekete geçirilen yetenekler olması nedeniyle inançsız bireylerde manevi danışmanlık sürecinde kullanılabilecek yöntemlerden biri olarak “rüya uygulamaları” kabul edilmektedir (Bulkeley, 2008: 192-276).

Manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde danışana hangi yöntemin uygun olduğunu doğru tespit etmek önem arz etmektedir. Literatürdeki bilgiyi danışanın özel durumuna uyarlamadan vermek, teşhis koymadan ilaç vermek gibi hatalı bir durum ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle öncelikle manevi danışmanın kendisini ve danışanını doğru konumlandırması ve ürettiği hizmetin içeriğini doğru geliştirebilmesi için dinî kaynakları süreç odaklı yorumlama bilgi ve becerisi meslekî yeterliliğinin olması beklenmektedir.

Dua, sponsorluk ve doğa maneviyatı gibi yöntemler Fowler’ın inanç gelişim aşamalarının her bir düzeyinde manevi danışmanlık sürecine fayda sağlayabilirken; sabır, zikir ve ibadet gibi metotlar danışanın inanç gelişiminin daha üst düzeyde olduğu aşamalarda fayda sağlayabilmektedir. Aksi takdirde kriz durumlarında danışanda olumsuz dinî başa çıkmaya neden olabilmektedir. Ayrıca tefekkür metodunu uygularken danışanın doğruyla yanlış ayırt etmesi, kendisine faydalı olanı seçebilmesi, hayatın anlamı ve amacı üzerine düşünmesi, yaratılanları ve yaşananları hikmet nazarıyla görmesi, geçmişi ve şimdiyi değerlendirerek geleceği yönlendirebilecek düzeyde bilişsel gelişime sahip olması beklenmektedir.

Danışana uygunluğu belirlenmiş bu yöntemleri ödev vermek suretiyle düşünce sistematığının yerleşmesini sağlamak, dikkat edilmesi gereken hususlardandır. Bu makalede önerilen yaklaşımların ampirik araştırmalarda sınanması, yöntemlerin işlevselliğinin değerlendirilmesine katkı sağlayabilir.

Beyanlar ve Bildirimler | Statements & Declarations –

Etik Onay | Ethical Approval

Bu çalışma etik onay gerektirmemektedir.

This study does not require ethical approval.

Araştırma Etiği Beyanı | Research Ethics Statement

Bu çalışma, uluslararası akademik etik ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür.

This study was conducted in accordance with international academic ethical principles.

Bilgilendirilmiş Onam | Informed Consent

Bu çalışma için bilgilendirilmiş onam gerekli değildir.

Informed consent was not required for this study.

Katılım Onayı | Consent to Participate

Bu çalışma için katılım onayı gerekli değildir.

Consent to participate was not required for this study.

Yayın Onayı | Consent for Publication

Yazar(lar), bu makalenin yayınlanmasına tam onay vermektedir.

The author(s) give their full consent for the publication of this article in its current form.

Çıkar Çatışması | Conflict of Interest

Yazar(lar), bu makalenin araştırma, yazarlık ve/veya yayınıyla ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan eder.

The author(s) declare no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.

Rekabetçi Çıkarlar | Competing Interests

Yazar(lar), bu araştırmaya ilişkin herhangi bir rekabetçi menfaatlerinin bulunmadığını belirtir.

The author(s) declare that they have no competing interests.

Şeffaflık Beyanı | Transparency Statement

Yazar(lar), çalışmanın tüm aşamalarında şeffaflık ilkesine bağlı kalmışlardır.

The author(s) confirm that transparency principles were followed at all stages of this research.

Finansman | Funding

Bu çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır.

This research received no financial support.

Veri Paylaşımı ve Erişilebilirlik | Data Availability & Accessibility

Bu çalışmada veri paylaşımı mevcut değildir.

Data sharing is not available for this study.

Yazar Katkıları | Author Contributions

Kavramsallaştırma: ZK; Literatür Taraması: ZK; Veri Toplama: ZK; Veri Analizi: ZK; Yazım – Taslak: ZK; Yazım – Gözden Geçirme ve Düzenleme: ZK. Conceptualization: ZK; Literature Review: ZK; Data Collection: ZK; Data Analysis: ZK; Writing – Draft: ZK; Writing – Review – Editing: ZK.

Özgünlük Beyanı | Statement of Originality

Bu makale, özgündür.

This article is orijinal.

Çalışma Sınırlılıkları | Study Limitations

Bu araştırmanın bazı metodolojik sınırlılıkları bulunmaktadır ve gelecekteki çalışmalar için öneriler içermektedir.

This study has some methodological limitations and provides recommendations for future research.

Açık Bilim Beyanı | Open Science Statement

Bu çalışma, açık bilim ilkelerine uygun olarak yürütülmüş ve verilerin paylaşımı araştırma etik kuralları çerçevesinde değerlendirilmiştir.

This study was conducted in compliance with open science principles, and data sharing has been evaluated within the framework of research ethics guidelines.

Erişim Politikası | Access Policy

Bu makale, Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası (CC BY-NC 4.0) lisansı altında yayınlanmıştır.

This article is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) license.

Telif Hakkı ve Lisans | Copyright & License

Yazar(lar), makalenin telif hakkını elinde tutar ve CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayınlanmasını kabul eder.

Author(s) retain the copyright of their work, which is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) license.

Kaynaklar

- Akgün, İ. (2013). Kur'an perspektifinde tefekkür ve vasıtalari. *Iğdır Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1, 55-80.
- Altaş, N. (2000). Dini danışmanlığın teorik temelleri. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XLI, 327-350.
- Ansari, B. (2011). *The foundations of pastoral care in Islam: Reviving the pastoral voice in Islamic prison chaplaincy* (Yüksek Lisans Tezi). Hartford Seminary.
- Armstrong, K. (2017). *Tanrı'nın tarihi: İslam, Hristiyanlık ve Yahudiliğin 4000 yıllık tarihi*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Arroisi, J. & Syamil, A. H. (2025). Al-Ghazali's dhikr theory: An analysis of the treatment of psychological problems in Islam. *al-Afkar, Journal for Islamic Studies*, 8(1), 728-746.
- Arslan, S., Tutkun, Ö. F., Demirtaş, Z., & Duygu G. (2024). Bloom orijinal bilişsel alan sınıflaması ile yenilenmiş sınıflamanın karşılaştırılması. *The Journal of Academic Social Science*, 10(10), 350-359.
- Avcı, H. (2023). Maneviyat yönelimli aile danışmanlığı bağlamında Rûm sûresi 21. âyet üzerine bir değerlendirme. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 560-576.
- Aydın, G. (2015). *Hadislerde bastalara yönelik manevi destekler* (Doktora Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Aydın, G. (2019). *Ayet ve hadisler ışığında bastalara manevi destek*. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- Ayten, A. (2015). *Tanrı'ya sığınmak: Dini başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Baş, S. (2017). Manevi danışmanlıkta duanın bir destekleme metodu olarak kullanımı. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52), 161-198.
- Bilgin, M. (2023). *Özel eğitim gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin yaşama anlam verme düzeylerinin, manevi iyi oluş ve sabır düzeyleri açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Bonab, B. G., & Koohsar, A. A. H. (2011). Reliance on God as a core construct of Islamic psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 216-220.
- Brilianti, N. I., Kurniyawan, E. H., Deviantony, F. & Kusumaningish, A. (2024). The application of dhikr spiritual therapy to reduce signs of risk of violent behavior in the mawar room at Dr. Radjiman Wediodiningrat Hospital. *Health and Technology Journal*, 2(5), 440-444.
- Bulkeley, K. (2008). *Dreaming in the world's religions: A comparative history*. New York: NYU Press.
- Campbell, A. V. (1986). *Rediscovering pastoral care*. Lonton: Darton, Longman & Todd.

Certel, H. (2016). Hz. Peygamberin aile danışmanlığı uygulamaları. *Asos Journal: The Journal of Academic Social Science*, 4(36), 36-67.

Cılacı, O. (1994). Dua. [çinde] *TDV İslâm Ansiklopedisi-9*. (ss. 529-530). İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları.

Çakmak, F. (2015). Değerler krizi: Dönüşen maneviyat ve çevre bilinci. *Abi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 44-52.

Çamur, F. Y. (2020). Dini danışmanlıkta danışan danışman ilişkisi hadisler çerçevesinde teolojik bir bakış. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(2), 647-678.

Daş, C. (2017). *Gestalt yaklaşımı: Bütünleşmek ve büyümek*. Ankara: Altınordu Yayınları.

Demir, Ö., & Osmanoğlu, D. E. (2013). Lise öğrencilerinin düşünme stillerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 165-184.

Dölek, A. (2002). Bazı hadislerin psikoterapi açısından yorumlanması. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2(1), 21-38.

Düzgüner, S. (2016). Nereden çıktı bu maneviyat: Manevi bakımın temellerine ilişkin kültürlerarası bir analiz. [çinde] *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. ed. A. Ayten, M. Koç, & N. Tınaz. İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları.

Düzgüner, S. (2021). *Maneviyat algısı ve yansımaları*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Ekşi, H. (2020). *Manevi yönelimli psikolojik danışma*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

el-Acluni, İ. b M. (2019). *Keşfü'l hafa-2*. (çev. M. Genç). İstanbul: Beka Yayınları.

El-Cevziyye, İ. K. (2017). *Medaricu's salikin: Kur'ani tasavvufun esasları* (çev. Y. A. Bebek, M. Tan, A. Durusoy, A. Ataç, M. Deniz, & M. Özşenel). İstanbul: İnsan Yayınları.

Ercik, H. (2018). Teizm-ateizm gerilimi: Postmodern durumlar ve problemler. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(21), 687-708.

Erkaya, M. E. (2017). Hâlidîyye tasavvuf geleneğinde mürid-mürşid ilişkileri. *e-Şarkîyat: İlmî Araştırmalar Dergisi*, 9(18), 839-861.

es-Sülemî, E. A. (1969). *Tabakâtı's-sâfiyye*. Kahire: Mektebetü'l -Hancî.

Fitzpatrick, F. J. (1981). The onus of proof in arguments about the problem of evil. *Religious Studies*, 17(1), 19-38.

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

Frankl, V. E. (1958). The will to meaning. *Journal of Pastoral Care*, 12, 82-88.

Fromm, E. (1990). *Servinin ve şiddetin kaynağı* (çev. Y. Salman & N. İçmen). İstanbul: Payel Yayınları.

Fromm, E. (1993). *Sahip olmak ya da olmak* (çev. A. Arıtan). Ankara: Say Yayınları.

Gazzâlî, İ. (1992). *İhyâu ulûmi'd-dîn-1*. Kahire: Dârü'l-Hadîs.

Gerard, A. (1799). *Pastoral care*. London: Printed for T. Cadell Jun. and W. Davies.

Gottlieb, R. S. (2011). Dark green religion: Nature spirituality and the planetary future. *Worldviews: Global Religions, Culture & Ecology*, 15(1), 120-122.

Harris, R. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi: ACT'yi kolay öğrenmek, ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç* (çev. H. T. Karatepe & K. F. Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Hayta, A. (2000). U.Ü. ilahiyat fakültesi öğrencilerinin ibadet ve ruh sağlığı (psiko-sosyal uyum) ilişkisi üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1), 486-506.

Herzog, T. (2003). Assessing the restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 159-170.

Hill, P. C., Pargament, K. ı., Hood Jr, R. W., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2015). Din ve maneviyatı kavramlaştırma: Birleşme ve ayrılma noktaları (çev. N. Kimter). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3, 85-118.

Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal*, 7(1), 209-240.

Indriani, T., Jarkawi, J., & Ridhani, A. R. (2024). Dhikr therapy: Overcoming life anxiety with Islamic counseling based on QS ar-Ra'd verse 28. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 8(2), 562-571.

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

İbn Manzur, C. M. b. M. (1991). *Lisanu'l-Arab-3*. Beyrut: Daru Sadr.

Jacobi, J. (1946). *The psychology of Carl Gustav*. Londra: Yale University Press.

Jalalzai, S. (2016). *Translating Islamic authority: Chaplaincy and Muslim leadership education in north American protestant seminaries* (Doktora Tezi). New York: Columbia University.

Jasmadi, & Muslimah, L. (2016). Hubungan kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada mahasiswa aktivis dakwah kampus (ADK) Unsyiah. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1).

Jung, C. G. (1970). *The structure and dynamics of the psyche* (çev. G. Adler & R. F. C. Hull). New Jersey: Princeton University Press.

Kanger, F. (2015). Manevi rehberlikte proaktif bir yaklaşım olarak Hz. Muhammed'in (sav) örnekliği. *Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(6-7), 79-103.

Kaplan, H., Sevinç, K., & İşbilen, N. (2020). Doğal afetleri anlamlandırma ve başa çıkma: Covid-19 salgını üzerine bir araştırma. *Turkish Studies*, 15(4), 509-598.

Kaplan, R. (2001). *The nature of the view from home: Psychological benefits*. 33, 507-542.

Karaca, F. (2018). Günümüzde dinî tefekkürün yüzleştiği temel problemler. *Diyanet İlmî Dergi*, 54(4), 107-116.

Karagöz, F. B. (2022). *Ergenlerin öz anlayış düzeyleri ile sabır ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi.

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

Kasapoğlu, F. (2017). Terapötik süreçte maneviyatın değerlendirilmesi. [içinde] *Psikoterapi ve psikolojik danışmada maneviyat: Kuramlar ve uygulamalar*. ed. H. Ekşi. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Kılınç, A. (2007). Probleme dayalı öğrenme. *Kastamonu Education Journal*, 15(2), 561-578.

Kılınçer, H. (2017). Manevi danışmanlık ve rehberlik (mdr) üzerine: Psikoloji, ilahiyat ve tıp alanlarında maneviyat ve mdr algısı. [içinde] *Manevi danışmanlık ve rehberlik: Teori ve uygulama alanları* (ss. 19-60). ed. A. Ayten. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.

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

Koç, Y. (2020). Danışan merkezli manevi danışmanlık örneği olarak İslam peygamberi Hz. Muhammed'in uygulamaları. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 2, 159-200.

Köse, S. (2016). *Genetiğiyle oynanmış kavramlar ve aile medeniyetinin sonu*. Konya: Mehîr Vakfı Yayınları.

Kugler, P. (2001). Modernizmden postmodernizme: Rüyaların derinlik psikolojisi için göndermeler. [içinde] *Bir Bilim olarak Psikyatri*. ed. E. Göka & K. Sayar. (ss. 179-190). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Kula, M. N. (2020). Manevi danışmanlık açısından Fatîha suresinin psikolojik analizi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 2, 135-158.

Kula, M. N. (2022). Manevi danışmanlık açısından Duha suresinin psikolojik analizi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 5, 9-25.

Kula, M. N. (2023). Manevi danışmanlık açısından Asr Suresi'nin psikolojik analizi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 7, 51-64.

Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Scribner.

Latner, J. (1973). *The gestalt therapy book: A holistic guide to the theory, Principles, and techniques of Gestalt therapy developed by Frederick S. Perls and others*. US: The Gestalt Journal Press.

Lestari, P. D. (2020). *Bimbingan konseling Islam dengan terapi dzikir untuk menangani maladjustment seorang menantu yang mendapat tuntutan dari ibu mertua di desa Durungbedug Candi Sidoarjo*. (Yüksek Lisans Tezi) Jawa Timur: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

McDonald, M., Wearing, S. L., & Ponting, J. (2009). The nature of peak experience in wilderness. *The Humanistic Psychologist*, 37(4), 370-385.

McVeigh, A. K. (2016). *Spirituality in practice: An exploration into narrative practitioners' approaches to addressing spirituality in counselling practices* (Yüksek Lisans Tezi). Auckland: Unitec Institute of Technology.

Mulyadi, N., Sirait, S., & Subur, S. (2023). Soulful balance: Unleashing the potential of dhikr in nurturing counselor wellness and effectiveness. *International Journal of Scientific Research and Management*, 12(8), 119-129.

Nabila, N. I., Hadi Kurniyawan, E., Deviantony, F., & Kusumaningsih, A. (2024). The application of dhikr spiritual therapy to reduce signs of risk of violent behavior in the mawar room at Dr. Radjiman Wediodiningrat Hospital. *Health and Technology Journal*, 2(5), 440-444.

Naor, L., & Mayseless, O. (2017). How personal transformation occurs following a single peak experience in nature: A phenomenological account. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(1), 1-24.

Naor, L., & Mayseless, O. (2020). The therapeutic value of experiencing spirituality in nature. *Spirituality in Clinical Practice*, 7(2), 114-133.

Necmeddîn-i Kübrâ, Ş. (2000). *Tasavvufî hayat* (çev. M. Kara). İstanbul: Dergâh Yayınları.

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

Ok, Ü. (2008). *İnanç bakım ve danışmanlığı: Bir model geliştirme denemesi-II*, 550-574.

Öngören, R. (2013). Zikir. [çinde] *TDV İslam Ansiklopedisi-44*. (ss. 409-412). İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları.

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

Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Hartsma, K. V., & Warren, R. (1990). God help me-(I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*, 18(6), 793-824.

Sayar, K. (2016). *Sufi psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Schimmel, A. (2001). *İslam'ın mistik boyutları* (çev. E. Kocabıyık). İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Schimmel, A. (2005). *Halifenin rüyaları islamda rüya ve rüya tabiri* (çev. T. Erkmen). İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Schuon, F. (2018). *Tasavvuf kabuk ve öz*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Serrac, E. N. A. b. A. (2009). *El-Lîma*. Kahire: Mektebetü's-Sekafeti'd-Diniyye.

Shah, A. A. (2005). Psychotherapy in vacuum or reality: Secular or Islamic psychotherapy. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 3(1-2), 1-18.

Sinanoğlu, M. (1999). *İbadet*. [içinde] TDV *İslam Ansiklopedisi*-19. (ss. 233-235). İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları.

Smith, M. (2003). *Ways of faith: A handbook of adult faith development*. North of England Institute for Christian Education.

Soğucak, M. A. (2024). *Hadisler bağlamında manevi danışmanlık ve rehberlik* (Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi.

Şirin, T. (2013). *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli* (Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

Şirin, T. (2018). *Manevi danışmanlıkta ihsan modeli*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Tarsin, A. M. (2012). *Commanding good & forbidding evil—Islamic chaplaincy through the prophetic model of pastoral care* (Yüksek Lisans Tezi). Hartford: Hartford Seminary.

Testoni, I., Visintin, E. P., Capozza, D., Carlucci, M. C., & Shams, M. (2016). The implicit image of God: God as reality and psychological well-being. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 55(1), 174-184.

Thorne, B. (2012). *Counselling and spiritual accompaniment: Bridging faith and person-centred therapy*. New-Jersey: Wiley-Blackwell.

Topçu, N. (2013). *Var olmak*. İstanbul: Dergâh Yayınları.

Ürkmez, A. (2017). Nebvî sünnette manevi danışma ve rehberlik: Abdullah b. Amr'ın "ibadet hayatı" görüşmesi. *Diyanet İlmi Dergi*, 12(3), 11-23.

Vieten, C., Scammell, S., Pilato, R., Ammondson, I., Pargament, K. I., & Lukoff, D. (2013). Spiritual and religious competencies for psychologists. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(3), 129-144.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: W. W. Norton & Company.

Yapıcı, A. (2016). Müslüman Türk kültüründe inanç gelişimi: Bir model denemesi. *DEUİFD Din Psikolojisi Özel Sayısı*, 83-113.

Yavuz, K. (1987). *Psikanalizde ilk dini gelişmelerin değeri*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Basımevi.

Yavuz, T. (2020). *Hemodiyaliz hastalarında sabır ve yaşam memnuniyeti ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi.

Yıldızoğlu, Ş. (2024). *Ebru sanatıyla meşgul olan bireylerde sabır ve dindarlık ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Afyon: Kocatepe Üniversitesi.

