Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisinde Manevi Dayanıklılık

Canan YİLMAZ

Yüksek Lisans Tezi

Eskişehir, 2026

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK PERSPEKTİFİNDEN NEFS PSİKOLOJİSİNDE MANEVİ DAYANIKLILIK

Canan YİLMAZ

T.C.

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eskişehir, 2026

T.C.

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Canan YİLMAZ tarafından hazırlanan "Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisinde Manevi Dayanıklılık" başlıklı bu çalışma 02/ 01/ 2026 tarihinde Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddesi uyarınca yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan (Prof. Dr. Mustafa KOÇ), (Danışman)	
Üye (Doç. Dr. Elif KARA ÖZATİK)	
Üye (Doç. Dr. Abdulhan ÜNLÜSOY)	

ONAY

.../... /2026

Doç. Dr. Şafak AĞDENİZ

Enstitü Müdürü

……./……/….

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi hükümlerine göre hazırlandığını; bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla taranmasını kabul ettiğimi ve hiçbir şekilde intihal içermediğini beyan ederim. Yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması halinde ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Canan YİLMAZ

İmza

T.C.

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ

ÜRETKEN YAPAY ZEKÂ KULLANIMI BEYAN FORMU

Bu tezi/projeyi hazırlarken aşağıdaki Üretken Yapay Zekâ (ÜYZ) araçlarından destek aldığımı beyan ederim:

Aşağıdaki ÜYZ araçlarını kullandım. (Birden fazla seçenek işaretlenebilir)

☐ Claude
✓ ChatGPT
☐ DeepSeek
☐ Gemini
☐ Microsoft Copilot
☐ DALL-E
✓ Diğer (Belirtiniz): Deepl Translate

ÜYZ araçlarını tezimin/projemin aşağıdaki aşamalarında ilgili amaçlar için kullandım. (Birden fazla seçenek işaretlenebilir):

☐ Metin oluşturma
✓ Literatür tarama
✓ Çeviri
✓ Düzenleme/dil kontrolü
☐ Veri işleme ve analizi
☐ Veri görselleştirme
☐ Görüntü üretme
☐ Kaynakça düzenleme
☐ Diğer (Belirtiniz): .....

Bu çalışmada ÜYZ kullanımı ***Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Faaliyetlerinde Üretken Yapay Zekâ Kullanımına Dair Etik Rehber***'e ve akademik dürüstlük ilkelerine uygun şekilde gerçekleştirilmiş olup ÜYZ araçlarından alınan destek etik kurallar ve kaynak gösterme esaslarına uygun biçimde belirtilmiştir.

ÜYZ araçlarının sağladığı bilgilerin doğruluğunu kontrol ettiğimi, yanlış veya eksik bilgi bulunması halinde tüm sorumluluğun tarafıma ait olduğunu; ayrıca çalışmamla ilgili bu beyana aykırı bir durumun herhangi bir zamanda tespit edilmesi durumunda ortaya çıkabilecek akademik ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi beyan ederim.

Canan YİLMAZ

ÖZ

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK PERSPEKTİFİNDEN NEFS PSİKOLOJİSİNDE MANEVİ DAYANIKLILIK

YİLMAZ, Canan
Yüksek Lisans, 2025
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Hastalık, yas ve ölüm gibi sarsıcı yaşam olayları karşısında bireylerin dinî ve manevi referans alanlarına yönelerek bu alanlardan psikolojik güç, dayanıklılık ve anlam edinmeleri, din psikolojisi literatüründe çok sayıda ampirik bulgu tarafından desteklenmektedir. Bu durum, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin yalnızca inanç temelli sorunların çözümüne odaklanan bir alan olmaktan öte bireyin psikolojik iyi oluşunu güçlendiren bütüncül bir disiplin olduğunu göstermektedir. Bu tez çalışmasında, bireyin ruhsal ve manevi gelişimini merkeze alan nefs psikolojisi yaklaşımı ekseninde manevi dayanıklılığın nasıl inşa edildiği, terapötik süreçte nefs psikoterapisinin bu inşa sürecine nasıl katkı sunduğu ve tüm bu sürecin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarıyla nasıl desteklenebileceği kuramsal bir perspektiften analiz edilmiştir. Birinci bölümde, nefs psikolojisinin kavramsal ve tarihsel temelleri açıklanmış; bireyin çok katmanlı varlık yapısı, nefsin eğitimi, ruhsal olgunlaşma süreçleri ve manevi danışmanlık–rehberlik faaliyetleri bu yaklaşımın temel ilkeleri çerçevesinde değerlendirilmiştir. İkinci bölümde, manevi dayanıklılık kavramı psikolojik ve manevi boyutlarıyla ele alınmış; bireyin kriz dönemlerinde içsel gücünü yeniden yapılandırma süreci sabır, tevekkül, rıza, kader bilinci ve şükür gibi temel manevi bileşenler bağlamında incelenmiştir. Maneviyatın, yaşamın zorlayıcı dönemlerinde anlam üretme, umut inşa etme ve psikolojik direnci güçlendirme işlevi ayrıntılı biçimde tartışılmıştır. Üçüncü bölümde, nefs psikolojisi perspektifinden manevi dayanıklılığın kuramsal temelleri açıklanmış; bireyin ruhsal ve manevi dayanıklılığını etkileyen teolojik, psikolojik, sosyolojik ve pedagojik faktörler psiko-sosyo-teolojik bir bütünlük içerisinde analiz edilmiştir. Dördüncü bölümde ise nefs psikoterapisinde kullanılan farkındalık temelli uygulamalar, dua, tefekkür, rüya analizi, ibadet ve hayır terapisi gibi yöntemlerin bireyin psiko-spiritüel dayanıklılığına katkısı değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır: (i) Nefs psikolojisi, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifiyle bütünleştiğinde, bireyin ruhsal dayanıklılığını güçlendiren temel bir yerli yaklaşım olarak öne çıkmaktadır; (ii) Nefs psikoterapisi, danışanın içsel manevi kaynaklarını fark etmesini ve bu kaynakları etkin biçimde kullanabilmesini sağlayarak onun yaşamla baş etme kapasitesini artırmaktadır; (iii) İçsel denge ve manevi huzurun tesis edilmesi, psikolojik dayanıklılığın ve stresle başa çıkma becerisinin temel bileşenlerini oluşturmaktadır; (iv) Dini inancın güçlendirilmesi, manevi dayanıklılığı destekleyen önemli bir psiko-teolojik faktör olarak değerlendirilmektedir; (v) Nefs psikoterapisi, danışanın manevi gelişim ve olgunlaşma süreçlerine katkı sunmakta, böylece ruhsal direncini pekiştirmektedir; (vi) Terapötik süreçte oluşturulan manevi ekosistem, etkili başa çıkma stratejileri ve güven temelli manevi danışman–danışan ilişkisiyle bireyin

yaşam zorluklarına karşı daha güçlü bir duruş geliştirmesine imkân tanımaktadır. Sonuç olarak, bu tez çalışması nefs psikolojisinin, Türk manevi danışmanlık ve rehberliğinde yerli, kültürel ve bütüncül bir ekol olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda çalışma hem kuramsal gelişime katkı sunmayı hem de uygulamaya dönük alana ve ekole ilişkin yeni terapötik yaklaşımlar ve yönelimler geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Nefs psikolojisi, Psikolojik Dayanıklılık, Manevi Dayanıklılık, Nefs Psikoterapisi.

ABSTRACT

SPIRITUAL RESILIENCE IN NAFS PSYCHOLOGY FROM THE PERSPECTIVE OF SPIRITUAL COUNSELING AND CARE

YİLMAZ, Canan
Master's Thesis, 2025
Department of Philosophy and Religious Studies
Supervisor: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Empirical research within the psychology of religion demonstrates that, when confronted with distressing life events such as illness, bereavement, or death, individuals tend to turn toward their religious and spiritual reference systems, drawing from these sources psychological strength, resilience, and existential meaning. This finding indicates that spiritual counseling and care constitutes not merely an intervention for faith-based concerns but rather a holistic discipline closely associated with the enhancement of psychological well-being. This thesis explores, from a theoretical standpoint, how spiritual resilience is cultivated within the framework of nafs psychology—a paradigm centered on the individual's spiritual and moral development—and how nafs psychotherapy contributes to this process. It further examines how this therapeutic process can be strengthened through the principles and practices of spiritual counseling and care. The first chapter explicates the conceptual and historical foundations of nafs psychology, addressing the multilayered constitution of the human self, the spiritual training of the nafs, stages of inner maturity, and the integration of counseling and guidance practices within this framework. The second chapter elaborates the construct of spiritual resilience through both psychological and theological dimensions, analyzing how individuals reconstruct their inner strength during crises by cultivating core spiritual attributes such as patience (ṣabr), trust in God (tawakkul), acceptance (riḍā), consciousness of destiny (qadar), and gratitude (shukr). The discussion highlights the essential role of spirituality in generating meaning, nurturing hope, and reinforcing psychological endurance in times of adversity. The third chapter delineates the theoretical foundations of spiritual resilience from the perspective of nafs psychology, analyzing the theological, psychological, sociological, and pedagogical determinants that collectively sustain spiritual fortitude within a psycho-socio-theological framework. The fourth chapter evaluates the therapeutic efficacy of techniques employed in nafs psychotherapy—such as mindfulness-based practices, prayer, contemplation (tafakkur), dream interpretation, worship, and altruistic or "charity therapy"—in fostering the individual's psycho-spiritual resilience. The findings of this study lead to several key conclusions: (i) Nafs psychology, when integrated with the principles of spiritual counseling and care, functions as a foundational and culturally grounded approach for strengthening spiritual resilience; (ii) Nafs psychotherapy enhances clients' capacity for coping with adversity by facilitating awareness and effective utilization of their inner spiritual resources; (iii) The attainment of inner balance and spiritual serenity constitutes the basis of psychological resilience and adaptive stress management; (iv) Strengthening religious faith operates as a crucial psycho-theological factor in promoting spiritual endurance; (v) Nafs psychotherapy contributes to the individual's spiritual growth and maturation, thereby reinforcing psychological robustness; and (vi)

A spiritually attuned therapeutic ecosystem—supported by adaptive coping strategies and a trust-based counselor–client relationship—enables individuals to confront life's challenges with greater strength and coherence. In conclusion, this thesis positions nafs psychology as an indigenous, culturally embedded, and holistic paradigm capable of contributing to the theoretical and practical development of Turkish spiritual counseling and care. It aims both to enrich the theoretical corpus of the field and to propose novel therapeutic models and orientations that integrate spirituality into contemporary psychotherapeutic practice.

Keywords: Spiritual Counseling and Guidance, Nafs Psychology, Psychological Resilience, Spiritual Resilience, Nafs Psychotherapy.

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ iii

ÜRETKEN YAPAY ZEKÂ KULLANIMI BEYAN FORMU iv

ÖZ v

ABSTRACT vii

İÇİNDEKİLER ix

KISALTMALAR LİSTESİ xi

ÖNSÖZ xii

GİRİŞ 1

1. Problem 2

2. Amaç 4

3. Önem 5

4. Yöntem 7

5. Temel Kavramlar 8

BİRİNCİ BÖLÜM 10

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK EKOLÜ OLARAK 10

NEFS PSİKOLOJİSİ 10

1.1. Nefs Psikolojisi Nedir? 10

1.2. Nefs Psikolojisi ve Kişisel gelişim 16

1.3. Nefs Terbiyesi ve Manevi Gelişim 27

1.4. Nefs Psikolojisi ve İnsan İlişkileri 37

1.5. Nefs Psikolojisinin Tarihsel Gelişimi 47

1.6. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Ekolü Olarak Nefs Psikolojisi 59

İKİNCİ BÖLÜM 70

MANEVİ DAYANIKLILIK 70

2.1. Manevi Dayanıklılık Nedir? 70

2.2. Manevi Dayanıklılığın Bileşenleri 80

2.3. Manevi Dayanıklılığın Geliştirilmesi 91

2.4. Manevi Dayanıklılığın Psikolojik Etkileri 102
2.5. Manevi Dayanıklılık ve Toplumsal Bağlam 111
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 121
NEFS PSİKOLOJİSİ PERSPEKTİFİNDEN MANEVİ DAYANIKLILIK 121
3.1. Nefs Psikolojisinin Manevi Dayanıklılık Yorumu 121
3.2. Nefs Psikolojisindeki Manevi Dayanıklılıkta Din ve Maneviyatın Rolü 131
3.3. Nefs Psikolojisinde Manevi Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri .. 140
3.4. Nefs Psikolojisi Bağlamında Manevi Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler 149
3.4.1. Manevi Dayanıklılığı Etkileyen Teolojik Faktörler 153
3.4.2. Manevi Dayanıklılığı Etkileyen Psikolojik Faktörler 173
3.4.3. Manevi Dayanıklılığı Etkileyen Sosyolojik Faktörler 199
3.4.4. Manevi Dayanıklılığı Etkileyen Pedagojik Faktörler 220
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 236
NEFS PSİKOTERAPİSİ PERSPEKTİFİNDEN 236
MANEVİ DAYANIKLILIK 236
4.1. Nefs Psikoterapisinde Manevi Dayanıklılık Analizi 236
4.2. Manevi Dayanıklılığın Dinsel ve Spiritüel Temelleri 245
4.3. Manevi Dayanıklılığın Gelişiminde Manevi Liderlik ve Rehberlik 255
4.4. Manevi Pratik ve Ritüellerin Manevi Dayanıklılığa Etkileri 265
4.5. Meditasyon ve Farkındalık Pratikleri 275
4.6. Manevi Dayanıklılık ve Manevi Krizle Başa Çıkma Stratejileri 286
4.7. Psikoterapi Ödevi Olarak Manevi Dayanıklılık Betimlemesi ve Yorumu 299
4.8. Manevi Dayanıklılığı Arttırmanın Terapötik Sonuçları 313
SONUÇ 325
KAYNAKÇA 329

KISALTMALAR LİSTESİ

ABD : Alt Bilinçdışı
ACA : American Counseling Associatıon (Amerikan Psikolojik Danışma Derneği)
ACT : Kabul ve Kararlılık Terapisi
APA : American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)
akt : aktaran
BDT : Bilişsel Davranışçı Terapi
bkz : Bakınız
Çev : Çeviren
Ed : Editör/ler
Et al., : ve diğerleri
DBD : Değişik Bilinç Durumları
DDT : Diyalektik Davranış Terapisi
DİB : Diyanet İşleri Başkanlığı
DSM-IV : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü
FBD : Farklı Bilinç Durumları
GADB : Günlük Alışılmış Bilinç Durumu
krş : Karşılaştırınız
MDR : Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
ÖYD : Ölüme Yakın Deneyimler
PSK : Psiko-Spiritüel Krizler
RS : Spiritual Resilience (Manevi/ruhsal dayanıklılık)
SF : Sipiritual Fortitude (Manevi metanet/dayanıklılık/cesaret)
ss : Sayfadan sayfaya
STK : Sivil toplum kuruluşları
TDK : Türk Dil Kurumu
TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu
vd : ve diğerleri

ÖNSÖZ

Maneviyat, bireyin yaşam, hastalık ve ölüm gibi temel varoluşsal olgular karşısında anlam arayışına yönelmesini sağlayan; kişinin kendini tanımasına, içsel gücünü fark etmesine ve zorlayıcı koşullarla psikolojik çöküntü yaşamadan baş edebilmesine imkân veren çok boyutlu bir kavramdır. Etimolojik olarak "spiritus" kökünden gelen maneviyat, "nefes almak" ve "yaşamak" anlamlarının ötesinde, hayatı derinden hissedebilme ve ona içsel bir anlam kazandırabilme kapasitesi olarak değerlendirilmektedir. Umut, içsel güç, güven, moral, iman, ahlak ve dayanma gücü gibi pek çok insani değeri bünyesinde barındıran maneviyat, bireyin hem kendisiyle hem de hayatla kurduğu ilişkinin temel belirleyicisidir. Manevi dayanıklılık, bu ilişkiyi sürdürülebilir kılan psikospiritüel bir beceri olarak, bireyin inancına, değerlerine ve içsel kaynaklarına dayanarak yaşamsal krizlere karşı direnç gösterebilme gücünü temsil eder. Manevi yönden güçlü bireyler, yaşamın zorlukları karşısında içsel bir farkındalık geliştirir, umut duygusunu korur ve yeniden anlam kurma kapasitesini harekete geçirirler.

Dayanıklılık kavramı, yaşanan olumsuzluklar karşısında duygusal kopukluk değil, aksine yeniden toparlanma, içsel direnci sürdürme ve hayatla yeniden bütünleşebilme yetisini ifade eder. Manevi dayanıklılık da insanın yaşadığı sıkıntılarla yüzleşirken sergilediği derin bilinç ve ruhsal olgunluğun bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Özellikle kronik hastalıklar, kayıplar veya yoğun stres durumlarında bireyin maneviyatına yönelmesi, onun ruhsal iyilik hâlini korumasına ve yaşamla bağını sürdürmesine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda manevi dayanıklılığın temelini, insanın içsel bütünlüğünü muhafaza etme arzusu, yaşamına anlam kazandırma isteği ve uzun vadeli hedeflerine sadık kalma gücü oluşturmaktadır.

İnsanı anlamaya ve onun ruhsal yapısındaki derinlikleri çözümlemeye yönelik çabalar, modern çağın hızla değişen yaşam koşulları içinde daha da önem kazanmıştır. Günümüz insanı, karmaşık ilişkiler ve yoğun stres ortamında kendi iç dünyasıyla bağ kurmakta zorlanmakta, kimlik ve anlam krizleri yaşamaktadır. Bu duruma karşı geliştirilen psikolojik yaklaşımlar önemli katkılar sunsa da insanın manevi boyutunu göz ardı ettiklerinde eksik kalmaktadır. Bu noktada, Doğu'nun derin manevî birikimi, insanın ruhsal bütünlüğünü yeniden tesis etmede güçlü bir kaynak olarak öne

çıkmaktadır. Nefs psikolojisi gibi Doğu temelli yerli yaklaşımlar, bireyin içsel dünyasını, duygusal denge ve ahlaki olgunlukla bütünleştirerek, Batı merkezli seküler psikoloji modellerinin eksik bıraktığı alanlara yeni bir derinlik kazandırmaktadır. Bu bağlamda, doğunun hikmet geleneği ile modern psikoterapötik anlayışın sentezinden doğan nefs psikolojisi, bireyin içsel dönüşümünü destekleyen, ruhsal uyanışı merkeze alan özgün bir bakış açısı sunmaktadır.

Nefs psikolojisi, insanın çok katmanlı yapısını merkeze alan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda, insanın olumsuz eğilimlerinden arınarak olgunlaşması, kendini tanıması ve içsel huzura ulaşması hedeflenir. Nefs terbiyesi süreci, bireyin hem psikolojik hem manevi olgunluğa erişmesini sağlayan bir gelişim modelidir. Bu modelin sonucunda ortaya çıkan insan tipi, kaygılarından arınmış, duygusal olarak dengeli ve ruhsal açıdan dirençli bir bireydir. Günümüz dünyasında giderek artan psikolojik sorunlar, insanın anlam krizlerini derinleştirirken, nefs psikolojisinin sunduğu bu bütüncül insan modeli, yeniden dengeye ulaşmak için umut vadeden bir yol haritası sunmaktadır.

Bu tez, bireyin manevi ihtiyaçlarını merkeze alarak, nefs psikolojisi çerçevesinde manevi dayanıklılığın nasıl geliştirilebileceğini teorik olarak incelemektedir. Çalışma dört ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde nefs psikolojisinin kavramsal temelleri ve tarihsel gelişimi, bireysel gelişim ve ruhsal olgunlaşma süreciyle ilişkilendirilerek ele alınmıştır. İkinci bölümde manevi dayanıklılık kavramı ve bileşenleri tanımlanmış, bireyin kriz anlarında içsel gücünü yeniden inşa etme süreci açıklanmıştır. Üçüncü bölümde manevi dayanıklılığın inşasında dinî ve manevi kaynakların rolü ile psikolojik, sosyolojik ve pedagojik etkenler değerlendirilmiştir. Son bölümde ise nefs psikoterapisi uygulamaları çerçevesinde farkındalık çalışmaları, dua, ibadet, hayır terapisi, empati ve sembolik rüya analizi gibi yöntemlerin bireyin manevi dayanıklılığı üzerindeki etkileri tartışılmıştır. Ayrıca örnek vakalar üzerinden bu tekniklerin danışmanlık süreçlerindeki işlevselliğine dair çıkarımlar yapılmıştır.

Tez süreci, insanın hem akademik hem de manevi yolculuğunun bir yansıması niteliğindedir. Bu süreçte rehberliğini, desteğini ve özverisini hiçbir zaman esirgemeyen değerli akademik danışman hocam din psikoloğu Sayın Prof. Dr. Mustafa Koç'a en derin teşekkürlerimi sunarım. Yönlendirmeleriyle bu alanda çalışmama vesile olan Sayın Doç. Dr. Feim Gashi'ye; süreç boyunca manevi desteğini ve dostluğunu hissettiren sevgili arkadaşım Yonca Karakurt ve ailesine; huzurlu bir

çalışma ortamı sağlayarak tezimi yazmamı sağlayan kardeşim Serhat'a; maddi manevi desteği ile her daim yanımda olan kardeşim Servet'e ve tüm aile fertlerime şükranlarımı sunarım. Ayrıca bu çalışmanın kuramsal ilham kaynaklarından biri olan nefs psikolojisi ekolünün kurucusu sufi psikiyatr Dr. Mustafa Merter'e derin saygı ve teşekkürlerimi ifade etmek isterim.

Bu tez çalışması, modern insanın yaşadığı manevi boşluklara dikkat çekerek, içsel bütünlüğün yeniden inşasına katkı sunmayı amaçlamaktadır. Çalışma, psikoloji, eğitim, sosyoloji ve İslam düşüncesi gibi farklı disiplinleri bir araya getirerek bütüncül bir akademik yaklaşım ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçların, hem akademik hem de uygulamalı Türk manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerine katkı sağlaması en içten dileğimdir.

Edirne – 2026

GİRİŞ

Modern yaşamın en belirgin açmazlarından biri, insanı yalnızca biyolojik bir organizma ya da bilişsel bir varlık olarak değerlendiren indirgemeci yaklaşımların, onun ruhsal ve manevi boyutunu ihmal etmesidir. Bu anlayış, bireyi yalnızca bedensel ve psikolojik süreçlerin toplamı olarak ele almakta, böylece varoluşun anlam boyutunu göz ardı eden tek boyutlu bir insan tasavvuru üretmektedir. Oysa insan, doğası gereği yalnızca maddi ihtiyaçlarını karşılamakla yetinmeyen; anlam arayışı, aşkın olana yönelme ve kendi sınırlarını aşma arzusu taşıyan çok katmanlı bir varlıktır. Bu yönüyle, bireyin yalnızca fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasıyla içsel huzura ulaşamayacağı gerçeği, insanlık tarihinin en eski gözlemlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

İnsanın manevi boyutu, inanç sistemleri aracılığıyla anlam kazanmakta; özellikle din, bireyin ruhsal dengesini kuran, yaşamına yön veren ve psikolojik bütünlüğünü destekleyen temel bir referans alanı olarak işlev görmektedir. Bu bağlamda, din hizmetleri, bireyin yaşamını anlamlandırmasına, inanç temelli sorumluluklarını yerine getirmesine ve manevi istikrarını sürdürmesine katkı sağlayan rehberlik süreçleri olarak tanımlanmaktadır (Martı, 2021: 8–9). Günümüzde insanın yalnızca biyolojik ve psikolojik değil, aynı zamanda manevi bir varlık olduğu yönündeki farkındalık giderek artmakta; dolayısıyla manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri hem akademik hem de kurumsal düzeyde yapılandırılmaktadır. Nitekim birçok ülkede bu hizmetlerin profesyonel bir çerçeveye kavuşturulduğu, bazı hukuk sistemlerinde ise anayasal güvence altına alındığı görülmektedir (Düzgüner & Ayten, 2021: 15–20).

Bununla birlikte, Batı'da Aydınlanma ve Rönesans hareketlerinin ardından gelişen pozitivist düşünce biçimi, bilgi ve inancı birbirinden koparark dinî öğretileri insan hayatının dışına itmiştir. Bu süreçte bilim-din dikotomisi derinleşmiş, psikoloji bilimi de bu paradigmanın etkisiyle insanı materyalist bir zemin üzerinde açıklamaya yönelmiştir. Ancak bu yaklaşım, insanın varoluşsal kaygılarını, anlam krizlerini ve ruhsal ihtiyaçlarını açıklamada yetersiz kalmış; insanın özsel manevi yönünü dikkate almayan bir psikoloji anlayışının sınırları giderek görünür hâle gelmiştir. Dolayısıyla, bireyin manevi gerçekliğini ve aşkın deneyimlerini merkeze alan yeni paradigmalar ortaya çıkmıştır. Bu yeni yönelimlerden biri olan transpersonel psikoloji, insan

doğasının aşkın, spiritüel ve bütüncül yönlerini merkeze alarak modern psikolojiye derinlik kazandırmış ve maneviyatı bilimsel söylem içine yeniden dâhil etmiştir (Atak, 2021a: 73).

Sufi psikiyatr Dr. Mustafa Merter tarafından geliştirilen nefs psikolojisi, modern psikolojinin eksik bıraktığı maneviyat alanını İslam tasavvufunun zengin mirasıyla bütünleştiren yerli ve özgün bir psikolojik model olarak öne çıkmaktadır. Merter, nefs psikolojisinin teorik olarak transpersonel psikolojiye yakınlık gösterdiğini, ancak epistemolojik kaynağının İslamî geleneğe dayandığını vurgulamaktadır (Merter, 2014: 116). Nefs psikolojisi, bireyin iç dünyasını anlamaya yönelik olarak benlik uyumsuzluğu, içsel motivasyon, anlam arayışı, yaşam doyumu ve manevi olgunlaşma gibi kavramları psikoterapötik bir bağlamda yeniden tanımlamaktadır. Bu yaklaşım, insanı nefs, kalp ve ruh bütünlüğü içinde ele alarak hem Kur'an ve sünnet verilerine hem de modern psikolojik tekniklere dayanan bir sentez geliştirmekte; insanın çok katmanlı doğasını anlamaya yönelik bütüncül bir bakış açısı sunmaktadır.

Birey, kendi benliğiyle yüzleşerek içsel derinlik kazanmakta, nefsi aşarak ilahi hakikatle bütünleşmeye yönelmektedir. Modern psikoloji ekolleri, bireyin bilinç ve bilinçdışı süreçlerini çözümlemede önemli katkılar sunmuş olsa da, çoğu zaman insanın ruhsal boyutunu materyalist bir çerçeveye hapsetmeleri nedeniyle sınırlı kalmıştır. Oysa nefs psikolojisi, insanın aşkın olanla temas kurarak içsel özgürlüğe ulaşabileceğini, ruhsal uyanış yoluyla varoluşsal anlamını yeniden inşa edebileceğini savunan özgün bir yaklaşım geliştirmektedir (Atak, 2021b: 5–6).

Modern psikolojinin bireyi yalnızca zihinsel süreçlerle açıklayan paradigmasına karşılık, nefs psikolojisi insanı ruh–kalp–nefs bütünlüğü içinde ele alarak psikoterapiye yeni bir yön kazandırmaktadır. Bu yönüyle nefs psikolojisi, hem din psikolojisi hem de manevi danışmanlık ve rehberlik disiplinleri için teorik bir zemin oluşturmakta; bireyin manevi dayanıklılığını güçlendiren, yerli ve kültürel temellere dayalı bir ruh sağlığı modeli sunmaktadır.

1. Problem

Günümüzde bireyin yalnızca biyolojik veya psikolojik yönleriyle değil, aynı zamanda manevi boyutuyla da tanımlanması gerektiği anlayışı, hem psikoloji literatüründe hem de ruh sağlığı uygulamalarında giderek daha fazla kabul görmektedir. Ancak bu manevi boyutun, ilahi kaynaklardan ve aşkın referanslardan

bağımsız biçimde yalnızca bireysel deneyim ya da öznel bir psikolojik olgu olarak ele alınması, modern insanın ruhsal bütünlüğünü zedeleyen sonuçlar doğurmuştur. Bu durum, bireyin yaşamında anlam kaybı, varoluşsal boşluk ve değer yitimine dayalı çeşitli ruhsal sorunların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Nitekim "manevi boşluk", "manevi depresyon" ve "manevi tükenmişlik" gibi kavramlar, bireyin aşkın olana yönelme ve ilahi referansla bağ kurma ihtiyacının yeterince karşılanamamasının sonucu olarak değerlendirilmektedir (Yiğit, 2022: 2).

Pozitivist paradigmanın maneviyatı yalnızca öznel bir deneyim düzleminde yorumlaması, insanın ruhsal gerçekliğini anlamada indirgemeci bir bakış açısını beraberinde getirmiştir. Dolayısıyla insanın ruhsal yönü, bilimsel çerçevede tanımlanabilir bir alan olmaktan çıkarılarak, bireysel inanç deneyimlerine indirgenmiştir. Bu yaklaşım, bireyin ruhsal çözülmelere karşı savunmasız kalmasına ve psikolojik dayanıklılığının zayıflamasına zemin hazırlamaktadır. Oysa maneviyat, farklı kültürlerde ve inanç sistemlerinde, özellikle çaresizlik anlarında bireyin yaşamını yeniden anlamlandırmasını, içsel dengesini korumasını ve psikolojik gücünü yeniden yapılandırmasını sağlayan güçlü bir kaynak olarak görülmektedir (Tan & Yıldız, 2022: 456).

Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları, bireylerin içsel denge arayışında önemli bir destek işlevi görmekte ve bireyin kendi varoluşsal potansiyellerini keşfetmesine aracılık etmektedir. Modern psikoloji kuramlarının insanı bütünüyle kapsamakta yetersiz kaldığı noktada, nefs psikolojisi gibi yerli ve manevi temelli yaklaşımlar, bireyin öz benliğiyle kurduğu ilişkiyi derinleştirme ve içsel bütünlüğünü yeniden kurma yönünde önemli bir potansiyel taşımaktadır. Nefs psikolojisi, insan ruhsallığını İslam tasavvufunun rehberliğinde ele alarak, manevi öz kaynakların aktif biçimde kullanımı yoluyla bütüncül bir iyileşme hedeflemektedir.

Manevi dayanıklılık, bireyin yaşamın kaçınılmaz zorlukları, stres, kayıp ve travma gibi durumlar karşısında ruhsal dengesini koruyabilmesini sağlayan temel bir içsel güç olarak değerlendirilmektedir. Manevi dayanıklılık, bireyin yaşamı anlamlandırma ve yeniden yapılandırma sürecine psikospiritüel bir zemin sunarken; nefs psikoterapisi, bu zemini güçlendiren ve içsel direnci pekiştiren terapötik bir araç olarak işlev görmektedir. Bununla birlikte, Türkiye'de henüz gelişim sürecinde bulunan nefs psikolojisi ekolü üzerine yapılan akademik araştırmaların sınırlı olduğu, mevcut çalışmaların ise daha çok kuramsal düzeyde kaldığı görülmektedir. Bu alanın

saha uygulamaları, terapötik teknikleri ve danışmanlık süreçleri bakımından yeterli çeşitliliğe ulaşamaması, yeni araştırma ve modelleme çalışmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu tezin temel problem cümlesi şu şekilde formüle edilmiştir: "Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden manevi dayanıklılık olgusu kapsamında, bireylerin zorluklarla başa çıkma, stres yönetimi ve maneviyatın ruhsal direnci artırma etkilerinin psikolojik çözümlemesini yaparak, manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olarak nefs psikolojisinin manevi dayanıklılığı artırmaya yönelik terapötik rolü nasıl betimlenebilir?"

Araştırmanın temel problemi, bireyin maneviyatla kurduğu ilişkinin psikolojik işlevsellik, dayanıklılık ve ruhsal bütünlük üzerindeki etkisini açıklamaya yöneliktir. Bu çalışma, manevi dayanıklılığı güçlendiren temel unsurları teorik bir düzlemde analiz ederken, aynı zamanda nefs psikolojisinin bu sürece sunduğu katkıyı derinlemesine incelemektedir. Böylece araştırma, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik literatürüne hem kuramsal bir açılım kazandırmayı hem de nefs psikolojisinin terapötik işlevlerini görünür kılarak alana bütüncül bir perspektif sunmayı hedeflemektedir.

2. Amaç

Bu çalışmanın temel amacı, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden hareketle nefs psikolojisi ekseninde manevi dayanıklılık olgusunu kuramsal bir bağlamda ele almak ve bu kavramı bireyin ruhsal işleyişiyle bütüncül bir biçimde ilişkilendirmektir. Araştırma, bireylerin zorlu yaşam koşulları, kayıplar, travmalar, belirsizlikler ve anlam krizleri karşısında sergiledikleri dayanıklılık biçimlerini psikospiritüel bir çerçevede incelemekte; bu süreçlerde içsel manevi kaynakların nasıl aktive edildiğini ve nefs psikoterapisinin bu kaynakların keşfedilmesi, dönüştürülmesi ve yapılandırılmasında nasıl bir terapötik rol üstlendiğini analiz etmektedir.

Çalışma, nefs psikolojisinin sunduğu yaklaşım, yöntem ve tekniklerin bireyin içsel gücünü görünür kılma, onu psikolojik işlevselliğe dönüştürme ve yaşamın anlam boyutuyla bütünleştirme kapasitesini anlamaya yöneliktir. Bu kapsamda araştırmanın birincil amacı, Türkiye'de kuramsal ve uygulamalı gelişim süreci henüz olgunlaşmamış olan nefs psikolojisi ekolünün, yerli bir yaklaşım olarak Türk manevi danışmanlık ve rehberlik alanındaki konumuna dair teorik bir temel oluşturmaktır.

Nefs psikolojisinin, bireyin manevi öz kaynaklarını keşfetme, anlamlandırma ve işlevselleştirme süreçlerine sunduğu katkı analiz edilerek, bu yaklaşımın danışmanlık ve psikoterapi süreçlerine entegre edilebilirliği değerlendirilecektir. Araştırma, özellikle bireylerin manevi dayanıklılık kapasitelerini artırmaya yönelik geliştirilen tekniklerin ve uygulamaların, psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma becerileri ve içsel bütünlük oluşturma süreçleri üzerindeki etkilerini teorik düzeyde ortaya koymayı hedeflemektedir.

Bu çalışma aynı zamanda, bireylerin travmatik yaşam deneyimleriyle başa çıkmalarında nefs psikoterapisinin nasıl bir iyileştirici rol üstlendiğini, hangi yöntemler aracılığıyla danışanın içsel direncini güçlendirdiğini ve bu terapötik sürecin danışan üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerini derinlemesine analiz etmeyi amaçlamaktadır. Manevi dayanıklılığın gelişim süreçlerinin terapötik ortamlarda nasıl desteklenebileceği, bireyin ruhsal dengesinin yeniden tesisinde hangi psikospiritüel mekanizmaların etkili olduğu ve bu sürecin danışanın bütüncül iyilik hâline nasıl yansıdığı sistematik olarak incelenecektir.

Araştırma, bireyin anlam arayışını, maneviyatla kurduğu bağı, içsel huzur ve denge sağlama yönündeki çabalarını nefs psikolojisi bağlamında disiplinlerarası bir perspektifle ele almaktadır. Çalışma, sadece bireyin ruhsal dayanıklılığını açıklamakla kalmayıp, aynı zamanda manevi danışmanlık ve rehberlik alanında uygulanabilir yeni terapötik yaklaşımlara teorik bir dayanak oluşturmayı da hedeflemektedir. Dolayısıyla bu çalışma, manevi danışmanlık ve rehberlik disiplini içinde din psikolojisine katkı sunan özgün bir kuramsal metin olarak, alanda mevcut olan önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Araştırma, gelecekte bu alanda çalışma yürütecek akademisyenlere, danışmanlara ve uygulayıcılara yönlendirici bir kaynak olma işlevi taşımakta; aynı zamanda yerli ve kültürel temelli bir psikoterapi modeli olarak nefs psikolojisinin akademik meşruiyetini güçlendirmeyi hedeflemektedir. Bu bağlamda çalışma, hem teorik derinliği hem de uygulama önerileriyle, manevi dayanıklılığın psikolojik, teolojik ve kültürel boyutlarını bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmektedir.

3. Önem

Bu çalışma, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik literatürü açısından taşıdığı özgün konum ve teorik derinlikle dikkat çekmektedir. Özellikle nefs psikolojisi ekolü

temelinde manevi dayanıklılık olgusunu sistematik biçimde ele alan ilk çalışmalardan biri olması, araştırmanın bilimsel özgünlüğünü ve alana katkı potansiyelini güçlendirmektedir. Nefs psikolojisinin İslam teolojisi ve tasavvuf geleneğinin manevi birikimini, modern psikolojik yaklaşım ve tekniklerle bir araya getiren hibrit yapısı, bu çalışmayı disiplinlerarası düzeyde özgün bir teori–pratik bütünleşmesine dönüştürmektedir. Bu bağlamda çalışma, yalnızca akademik alana kuramsal katkı sunmakla kalmayıp, psikolojik yardım hizmetlerinde kültürel ve manevi duyarlılığı merkeze alan yerli bir modelin geliştirilmesi yönünde de önemli bir adım teşkil etmektedir.

İnanç sistemleri, değer temelli yaşam felsefeleri ve maneviyat eksenli ritüel pratikler, bireyin ruh sağlığı üzerinde onarıcı, bütünleştirici ve güçlendirici etkiler yaratmaktadır. Dolayısıyla, bireyin manevi dayanıklılığının geliştirilmesi yalnızca psikolojik sağlamlığı artırmakla kalmamakta, aynı zamanda yaşamın anlam boyutunun yeniden inşasına ve benliğin içsel bütünlüğünün korunmasına da katkı sağlamaktadır. Bu çalışma, nefs psikolojisi çerçevesinde manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarının, bireylerin içsel manevi kaynaklarını fark etmelerine, bu kaynakları işlevsel hale getirmelerine ve yaşamın zorlukları karşısında daha dirençli bir duruş sergilemelerine olanak sağladığını göstermektedir. Bu yaklaşım, bireye yaşadığı sorunları yalnızca rasyonel analizlerle değil, aynı zamanda derin manevi ve anlam merkezli bir perspektifle değerlendirme fırsatı sunmaktadır. Böylelikle birey, kendi benlik bilincini güçlendirirken sosyal uyum kapasitesini de genişleten bütüncül bir gelişim süreci yaşamaktadır. Bireyin manevi gücünün desteklenmesi, yaşam krizleri karşısında psikolojik sağlamlık kazanmasını, psiko-sosyal uyum düzeyinin yükselmesini ve genel yaşam doyumunun artmasını mümkün kılmaktadır.

Çalışma, yalnızca teorik bir çerçeve oluşturmakla kalmayıp, terapötik süreçlerde kullanılabilecek yeni yöntem, teknik ve uygulamaların geliştirilmesi için güçlü bir zemin sunmaktadır. Nefs psikolojisinin sunduğu manevi perspektifle desteklenen danışmanlık hizmetleri, bireyin yaşam yolculuğunu daha anlamlı, dirençli ve bütüncül bir düzleme taşımayı amaçlayan psiko-spiritüel bir dönüşüm modeli niteliği taşımaktadır. Dolayısıyla bu çalışma, modern psikolojiye İslam düşünce geleneğinin manevi mirasından beslenen özgün bir yorum kazandırmakta; maneviyatı merkeze alan bir ruh sağlığı yaklaşımının inşasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca araştırma, gelecek çalışmalara kuramsal temel oluşturması, yerli psikoterapi modellerinin

geliştirilmesine ilham vermesi ve Türk manevi danışmanlık ve rehberlik disiplini içinde nefs psikolojisi ekolünün akademik meşruiyetini pekiştirmesi bakımından hem bilimsel hem kültürel hem de uygulamalı düzeyde önemli bir konuma sahiptir.

4. Yöntem

Bu araştırmada, ilgili literatürden elde edilen veriler *dokümantasyon yöntemi* temelinde sistematik biçimde incelenmiş ve elde edilen bilgiler, tematik bir çerçeve dâhilinde analitik olarak sınıflandırılmıştır. Çalışmanın yöntemsel tasarımında, kavramsal bütünlüğün korunması, içerik geçerliliğinin sağlanması ve disiplinlerarası bağlamın bütüncül biçimde dikkate alınması esas alınmıştır. Bu süreçte, teorik veriler betimleyici bir düzeyde aktarılmakla kalmamış, aynı zamanda yorumlayıcı analiz ve bağlamsal çözümleme ilkeleri doğrultusunda yeniden yapılandırılmıştır (Karasar, 2012: 90).

Araştırmanın yöntemi, yalnızca verileri sıralamakla sınırlı kalmayıp, bunları nefs psikolojisi ve manevi dayanıklılık kavramları arasında anlamlı ilişkiler kuracak şekilde yapılandırmayı hedeflemiştir. Bu yönüyle çalışma, betimleyici yaklaşımdan yorumlayıcı kuramsal senteze uzanan bir metodolojik bütünlük sergilemiştir. Teorik çözümleme süreci boyunca, her kavram kendi bağlamı içinde ele alınmış; terminolojik netlik, kavramsal tutarlılık ve analitik geçerlilik ölçütleri temelinde değerlendirilmiştir. Bu bütüncül metodoloji, nefs psikolojisinin teorik derinliğini manevi dayanıklılık olgusu ile ilişkilendiren çok katmanlı bir analiz ortaya koymuştur. Böylelikle bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesini güçlendiren manevi unsurlar ile nefs psikoterapisinin işlevsel yapısı arasında dinamik bağlar kurulmuş; maneviyatın bireysel, psikolojik ve kültürel düzlemlerdeki etkileri bütünleşik biçimde ele alınmıştır.

Araştırmanın yöntemsel yaklaşımı, hem psikoloji hem de din bilimleri disiplinlerinden beslenen disiplinlerarası bir bakış açısını temel almıştır. Bu sayede çalışma, manevi danışmanlık ve rehberlik alanına yalnızca kuramsal bir derinlik kazandırmakla kalmamış, aynı zamanda nefs psikolojisini merkeze alan özgün bir metodolojik çerçeve önermiştir. Kullanılan yöntemsel strateji, verilerin yalnızca betimlenmesini değil, aynı zamanda yeni kavramsal açılımlar üretmesini sağlamış; böylece araştırma, manevi danışmanlık ve rehberlik literatüründe kuramsal bir referans metin niteliği kazanmıştır.

5. Temel Kavramlar

(i)-*Nefs Psikolojisi*: İslam düşünce geleneği ve tasavvufî epistemoloji içinde temellenen, insanın iç dünyasını ve ruhsal katmanlarını anlamaya yönelik özgün bir psikolojik yaklaşımdır. "Nefs" kavramı, bireyin içsel benliğini, duygusal tepkilerini, bilinç katmanlarını ve ahlaki yönelimlerini temsil eder. Nefs psikolojisi, bu içsel yapının çözümlemesini yaparak bireyin ruhsal olgunlaşma sürecini açıklamayı amaçlar. Müslüman mistik psikoloji ekollerinden biri olarak kabul edilen bu yaklaşım, çağdaş psikolojiye alternatif bir paradigmatik yönelim kazandırmıştır. Sufi psikiyatrist Mustafa Merter tarafından sistematik bir biçimde ortaya konan bu ekol, insanı "nefs–kalp–ruh" bütünlüğü içinde ele alır; bu unsurlar arasındaki manevi bağları görünür kılarak bireyin özüne ulaşmasını hedefler. Nefs psikolojisi, insanın içsel potansiyellerini ortaya çıkarma sürecinde üst bilinçdışı ile bağlantı kurmayı, böylece bireyin varoluşsal anlam arayışına yeni bir yön kazandırmayı amaçlayan bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Atak, 2021a: 78).

(ii)-*Nefs Psikoterapisi*: Nefs psikolojisi ekolünün klinik uygulama alanına uyarlanmış biçimi olup, bireyin ruhsal problemlerini, manevi boşluklarını ve anlam arayışlarını bütüncül bir şekilde ele alır. Bu yaklaşım, bireyin kendisini tanıma, duygusal dengeyi yeniden kurma ve yaşamını daha anlamlı bir düzlemde sürdürme kapasitesini güçlendirir. Terapötik süreçte hedeflenen, bireyin içsel karmaşası içerisinde sağlam bir varoluş zemini bulmasını sağlayarak ruhsal uyum, bilinç açıklığı ve içsel bütünlük geliştirmesidir.

(ii)-*Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*: Teoloji ve psikoloji disiplinlerinin katkılarıyla gelişmiş, teorik olarak hümanist, pozitif ve transpersonel psikoloji temellerine dayanan bütüncül bir yaklaşımdır. Bu danışmanlık modeli, bireyin yalnızca psikolojik sorunlarını değil, aynı zamanda anlam, amaç ve maneviyat eksenli ihtiyaçlarını da ele alır. Uygulamada, danışanın içsel potansiyellerini fark etmesine, yaşam krizleriyle başa çıkmasına ve ruhsal gelişimini desteklemesine yardımcı olur. Bu yönüyle manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin yalnızca iyileşmesini değil, aynı zamanda kendilik bilincini ve ahlaki yönelimini güçlendiren psiko-spiritüel bir destek süreci sunar (Göcen, 2020).

(iii)-*Psikolojik Dayanıklılık*: Bireyin stres, kayıp, travma ve kriz gibi olumsuz yaşam koşullarına karşı gösterdiği esneklik ve toparlanma kapasitesi olarak tanımlanır.

Modern psikoloji bu kavramı, bireyin olumsuz bir durumu yaşaması ve ardından bu duruma uyum sağlayabilme yeteneği olarak iki aşamada ele almaktadır. Psikoloji, psikiyatri, nörobilim, sosyoloji ve din psikolojisi gibi disiplinlerde yapılan araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın hem biyolojik hem de psiko-sosyal bileşenlere dayandığını ortaya koymuştur. Öz denetim, maneviyat, umut, iyimserlik ve dışa dönüklük gibi koruyucu faktörler, bireyin stresörlerin etkisini azaltmasını, duygusal dengeyi korumasını ve yaşam doyumunu sürdürmesini sağlayan psikolojik güç kaynakları olarak değerlendirilmektedir (Karagöz, 2022a: 52).

(iv)-*Maneviyat*: Kavramsal olarak "anlamla ilgili, tinsel, dini ya da soyut" alanlara işaret eder. Türk Dil Kurumu'na göre maneviyat, "maddi olmayan şeyler, yüksek moral ve yürek gücü" olarak tanımlanmaktadır. Literatürde maneviyat; bireyin doğuştan getirdiği bir potansiyel, yaratıcı ve bütünleştirici bir güç, kendisinden aşkın bir varlıkla bağlantı kurma isteği ve varoluşsal anlamın temeli olarak görülmektedir. Bu yönüyle maneviyat, bireyin içsel istikrarını sağlayan, dayanıklılık potansiyelini besleyen ve ruhsal gelişimi destekleyen bir bütünleştirici güç olarak tanımlanmaktadır (Tan & Yıldız, 2022: 452–453).

(v)-*Manevi Dayanıklılık*: Bireyin dini ve manevi değerlerine dayanarak yaşamın zorluklarına karşı koyabilme kapasitesini ifade eder. Din ve maneviyat, bireyin stres, kayıp ve travma gibi yaşam olayları karşısında psikolojik direncini güçlendiren temel bir unsurdur. Namaz, oruç, sabır, teslimiyet, dua ve iyilik yapma gibi dini ve ahlaki pratikler, bireyin hem yaşamdan aldığı doyumu artırmakta hem de içsel huzuru desteklemektedir. Bu davranışlar, bireyin yaşamla bağını yeniden kurmasını, umut duygusunu korumasını ve ruhsal iyileşme sürecini hızlandırmasını sağlamaktadır (Ayten, 2018). Manevi dayanıklılık, bu yönüyle bireyin hem psikolojik sağlamlık hem de varoluşsal anlam arayışı açısından en önemli psiko-spiritüel güç kaynaklarından biridir.

BİRİNCİ BÖLÜM

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK EKOLÜ OLARAK NEFS PSİKOLOJİSİ

1.1. Nefs Psikolojisi Nedir?

İnsanın kendini tanıması ve benliğini inşa etmesi, her şeyden önce uzun bir yolculuğun başlangıcıdır. Sufilere göre insan nefsini tanıyabildiği ölçüde kendi hakikatine ulaşabilir, bu anlayışla yaşamın amacını kavrayabilir ve bu sürecin sonunda kendini tamamlayabilir. Ancak bu kısa vadeli bir çaba değil, bireyin tüm yaşamını kapsayan uzun ve sürekli bir dönüşüm sürecidir. Değişen coğrafyalar ve geçen yüzyıllara rağmen, bireyin manevi dünyasındaki temel dinamikler, özünü koruyarak varlığını sürdürmektedir. Bu nedenle, insanın nefsiyle olan ilişkilerini düzenleme sorunu, günümüzde de çözülecek temel meselelerden biridir. Modern çağda bireyin dünyayı ve eşyayı algılama biçimi önemli derecede değişmiş olsa da, sufizmin, nefs üzerine köklü teoriler geliştirmiş geleneği, günümüz insanının anlam arayışına katkı sunma potansiyeli devam etmektedir. Yaklaşık bin yıl önce nefs konusuna dair derin fikirler öne süren sufi düşünürlerin yaklaşımları, çağdaş insanın ruhi, manevi problemlerini anlamada değerli bir kaynak mesabesindedir. Ayrıca sufi psikolojinin zengin bilgi birikimi, modern dünyanın kavram ve yaklaşımlarıyla yeniden yorumlandığında, manevi dönüşüm süreçlerine rehberlik edecek yeni bir bakış açısı sunabilir. Tasavvuf yalnızca tarihsel bir öğreti değil, aynı zamanda bugünün insanına yol gösteren değerli bir kaynaktır (Uyar, 2016: önsöz).

Binlerce yıldır dünyada bulunan insan, kendisini, çevresini ve yaşadığı evreni, aynı zamanda yaratıcısını anlamak amacıyla sürekli bir çaba içinde olmuştur. Hz. Adem'den son peygamber olan Hz. Muhammed'e kadar ortaya konulan tüm vahiy ve öğretiler, bireylerin bu anlam arayışına rehberlik etmiştir. Zamanla birey, yaşadığı koşulları değiştirirken aynı zamanda bu değişimlerin etkisiyle de şekillenmiştir. Bireyin kendisi, çevresi ve tanrı ile olan ilişkileri, değişen toplumsal ve kültürel koşullarla birlikte evrim geçirmiştir. Bu dönüşüm, insan doğasına dair eski geleneklerde yer alan bilgilerin günümüzün şartları içerisinde yeniden gözden geçirilmesine yol açmıştır (Düzgüner & Ayten, 2021: 15-20).

Bireyin din ile psikoloji arasındaki kesişim noktasında bulunması, psikolojinin insan davranışları ve zihinsel süreçlerini incelemesinin, birçok dini geleneğin ana ilgi

alanlarıyla örtüştüğü gerçeğiyle uyum sağlamaktadır. Psikoloji, bağımsız bir bilim dalı olarak gelişim gösterirken, başlangıçta dinin sunduğu perspektiflere gereken dikkati göstermemiş olabilir. Ancak günümüzde Pozitif Psikoloji, Transpersonal Psikoloji, Varoluşçu Psikoloji ve Kişilik Psikolojisi gibi yaklaşımlar, dini temalar üzerinde önemli bir şekilde yoğunlaşmaktadır (Gürses, 2019: 36).

Psikolojide dördüncü güç olarak kabul edilen Transpersonel Psikoloji, maneviyat ve aşkınlık kavramlarına büyük önem vermekte ve özellikle Uzak Doğu dinlerinden ilham alarak alternatif bir psikoloji anlayışı geliştirmeye çalışmıştır. Hinduizm, Budizm gibi dini geleneklerden alınan öğretiler, psikoloji disiplininde sıklıkla uygulanmaya başlanmıştır. Tanrısız dinler olarak adlandırılan bu inanç sistemleri, başlangıçta yenilikçi ve heyecan verici bir yaklaşım sunmuşsa da, bireylerin karşılaştığı zorluklar ve varoluşsal bunalımlar için yeterli çözümleri sunmakta sınırlı kalmıştır (Atak, 2021a: 9).

İlahi kaynaklar referans alınmadan manevi ihtiyaçların karşılanması, manevi boşluk, manevi depresyon ve manevi tükenmişlik gibi çeşitli sıkıntılara yol açmaktadır. Pozitif bilimlerin maneviyatı yalnızca bireysel bir deneyim olarak değerlendiren yaklaşımları, bu sorunların çözümü için yeterli değildir. Bunun nedeni, bireyin ruhsal ve manevi boyutlarıyla şekillenen karmaşık yapısıdır. Bu karmaşa içerisinde yer alan manevi unsurlar, aslında en büyük güç kaynağını teşkil etmektedir (Yiğit, 2022: 1-2). Malik Bedri, modern psikolojinin dini unsurları göz ardı etmesinin sonucunda İslam dünyasında ortaya çıkan sorunlara dikkat çekmiştir. Robert Frager ise İslam ve tasavvuf ile tanışmasının ardından, tasavvuf pratiklerinin psikolojik terapi teknikleri olarak değerlendirilebileceğini belirtmiş ve bu alanda önemli çalışmalar gerçekleştirmiştir. Frager, terapötik süreçlerde bu pratiklerin nasıl entegre edilebileceği konusunda çeşitli katkılarda bulunmuştur. Mustafa Merter, İslami kaynaklarda "nefs ilmi" olarak adlandırılan psikolojinin, psike (ruh) ve nefs yapısını anlamadan insan doğasının karmaşıklığını çözüme kavuşturulamayacağını ifade etmektedir. Bu durumun, bireylere yeterince rehberlik yapabilmenin önünde bir engel teşkil ettiğini belirtmektedir. Merter, özellikle nefs psikolojisi üzerinde yoğunlaşarak, patolojik sorunlara yaklaşım şekli ile birlikte, psikolojide Freud'un öncülüğünde başlayan rüya analizi gibi konulara da açıklık getirmiştir. Bu noktada, nefs psikolojik yapısının anlaşılması, daha derin ve etkili bir terapi süreci için hayati öneme sahiptir (Atak, 2021a: 9-10).

Merter, kurduğu ekolün yaklaşımını açıklarken insanın içindeki durmaksızın devam eden arayışı sorgulamıştır. Bu bağlamda, Heinz Kohut'un ilginç bir teorisine değinmektedir. Kohut, insan kişiliğinin gelişimini iki paralel yönden ele almanın mümkün olduğunu savunmuştur. Freud, bireyin "ben" ve "ego" yönlerini araştırarak yapısal teorisini oluşturmuş, buna karşın Winnicott, Jung ve Hartman gibi diğer araştırmacılar, insanı benlik (self) boyutundan anlamaya çalışmışlardır. Kohut, bu alanda yaptığı çalışmalarla benlik psikolojisi (self psychology) nin temellerini atmıştır. Kohut'a göre benlik, temel gerçeklik duygusunu oluşturan maksatlar, anlamlar, arzular, tutkular ve ideallerden meydana gelir. Kohut, benliğin merkezinde dinamik bir çekirdek alan olduğunun farkında olarak burayı çekirdek benlik (nuclear self) olarak tanımlamıştır. Bu çekirdek, iki kutuplu bir süreç olarak değerlendirilmektedir; bir kutbunda temel arzular, diğer kutbunda ise temel idealler ve hedefler bulunmaktadır. Bu iki kutup arasında bir gerilim mevcuttur ve birey, emellerine ulaşarak bu gerilimi aşmaya çalışmaktadır.

Merter'e göre benlik, zaman ve mekan bağlamında üstlendiğimiz rollerin bir toplamı olarak karşımıza çıkmaktadır. Benliğin merkezinde ise hakim olan duygular; umut, arzu ve hayal kırıklığı olarak deneyimlenmektedir. Ancak, henüz bu rolleri üstlenmeden veya benlik tasavvurlarımız ile alt kişiliklerimiz oluşmadan önce kim olduğumuz ve dünyayı nasıl algıladığımız sorusu, modern psikoloji biliminin yeterince yanıtlayamadığı bir meseledir. Bugüne kadar yürütülen araştırmalar daha çok sonradan ortaya çıkan duygular ve oedipus kompleksi gibi patolojik durumlar üzerine yoğunlaşmışken, insanın miladından önceki gerçek kimliği göz ardı edilmiştir. Bu dar bakış açısının temelinde, insanın bilinmezliği çözme çabasının karşısında kullandığı enstrümanların, yani alt kişiliklerinin ve benliğinin sınırlı görüş açısının bulunması yatmaktadır. Bir başka deyişle, bireyler kendi nefsinin kısıtlı perspektifiyle dünyayı anlamaya çalışmaktadır.

Merter, devamında nefsin yapısı ve özelliklerini, bazı psikologların nefsi/ benliği keşf etme süreçlerini Nur Suresi'nin 35. Ayeti ile ele almaktadır. " Ve o kandil, ışığını doğuda da olmayan batıda da olmayan mübarek bir zeytin ağacından alır. Ve o ağacın yağı, öyle arı duru öyle parlak ki, neredeyse yakılmadığı halde ışık verecek, nur üstüne nur" (Nur, 24/ 35). Bu parıltı, ne doğuda ne de batıda ve yaşadığımız boyutları bir kenara bıraktığımızda, bu dört boyutlu evrende eşine rastlanmayan bir ışık enerji türüydü. İnsanı simgeleyen şeklin merkezinde bulunan bu garip ışık, arayış içinde olan

psikologlar tarafından da fark edildi. Işığın etrafındaki unsurlar yapbozun parçaları gibi yerlerine yerleşti. Bu noktada yapılan önemli bir gözlem, her bireyin kendine özgü bir resmi, yani nefsi yapısı ve özelliklerinin bulunduğuydu. Bazı bireyler bazı özelliklerini diğerlerinden daha belirgin bir şekilde sergiliyorlardı (Merter, 2022: 64-78).

Bu süreçle birlikte, bireyler kişilik yapılarına göre sınıflandırılmaya başlanmıştır. Freud, Jung, Kretschmer, Reich, Horney ve Fromm gibi psikologlar, psikolojik tiplemeler üzerine çeşitli çalışmalar yürütmüşlerdir. Ancak, her birinin kendi bakış açılarından değerlendirme yapmaları nedeniyle, bu tiplemeler oldukça sınırlı kalmıştır. Bu sınırlılık, kişiliğin karmaşıklığını ve çok boyutlu doğasını yeterince yansıtamamıştır. Batı psikoloji bilimi, bireyi yalnızca nefsi emmarenin düzeyinde değerlendirmiştir. Bu anlayışa göre, nefsi emmarenin cinsel ve maddi arzularının tatmin edilmesi self-fulfillment (kendini gerçekleştirme) ve özgür bir yaşam sürdürmesi self-actualisation (kendi potansiyelini gerçekleştirme), insanın mutluluğunu arttıracağına inanılmıştır. Ancak, bu yaklaşımın sonuçları ne yazık ki tam tersini ortaya koymuştur. Merter'e göre, böylece narsisistik bir yaşam tarzı, hem toplumda onaylanmış hem de teşvik edilmiştir. Bireyler sürekli olarak daha fazlasını alma motivasyonu ile yönlendirilerek narsizim hastalığı yayılmış, vermenin değeri ve önemi genellikle göz ardı edilmiştir. Atak'a göre ise modern psikoloji, genellikle bireyin egosunu güçlendirip ona bir ego gücü kazandırmaya odaklanırken, aslında benliğin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapmaktadır. Bunun aksine nefs psikolojisi, egoyu ortadan kaldırmak için çaba sarf etmektedir. Bireyin nihai amacı, benliğini tamamen Allah'a yöneltmektir. Yaratıcı ile bütünleşebilmek, egonun yok edilmesi ve bencil olan nefsin terk edilmesini gerektirir (Atak, 2021a: 81).

Her şeye rağmen, iki yüz yılı aşkın bir arayışın ürünü olan modern psikolojinin elbette pek çok olumlu yönü de bulunmaktadır. Jung, toplumsal bilinçdışı kavramıyla insanın evrensel birliğine dikkat çekmiştir. Bu noktada, Doğu bilgeliğiyle olan etkileşiminin bu sonuçları elde etmesinde önemli bir rol oynamış olabileceği düşünülebilir. Jung'un rüya analizlerinde, benliğindeki derin sanatçıyı kısmen keşfetmiş olması, hepimizin içinde var olan muazzam gelişme potansiyelini ve yalnız olmadığımız gerçeğini aydınlatmaktadır. Modern psikolojinin gelişiminde ve bilinçdışının keşfinde Roberto Assagioli'nin de önemli katkıları bulunmaktadır. Assagioli, o dönemde bir Avrupalının ulaşabileceği tüm Uzak Doğu maneviyat

öğretilerine ilgi göstererek, Vedanta ve temel Budist metinler üzerinde çalışmalar yapmıştır. Assagioli, ünlü "yumurta şemasıyla" bilinçdışının topografik bir haritasını oluşturur ve bireyin manevi gelişimine anlam katan üst bilinçdışı kavramını bu şemada konumlandırır. Bu üst bilinçdışı yapısının doruk noktasında, her insanda potansiyel olarak var olan ve eşsiz bir mücevher gibi parlayan asli bir boyut olduğunu belirtir. Assagioli'nin yumurta şeması, insan nefsinin gelişim potansiyeli hakkında sunduğu ipuçları açısından büyük bir öneme sahiptir. 1970'lerde Transpersonal psikoloji yaklaşımında günümüze kadar yeterince anlaşılamamış olan, bir yeniden keşif gerçekleşmiştir. Bu keşif, 1880'lerin psikoloji dünyasında William James'in üzerinde durduğu insan bilincinin göreceliği kavramıdır. Charles Tart'ın "Bilincin Halleri" ve Ken Wilber'in "Bilinç Yelpazasi" adlı kitapları, bu konu hakkında yazılmış iki önemli kitaptır (Merter, 2022: 64-78).

Modern psikolojideki bu gelişmeler, İslam tasavvufu temelli nefs psikolojisi anlayışının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bu anlayış, modern psikolojideki bazı yöntemleri Kur'an ve sünnet perspektifinden değerlendirerek ele almakta ve bu şekilde insan psikolojisine yönelik daha derin bir bakış açısı sunmaktadır. Modern psikolojide birey genellikle yalnızca bilinç ve bilinçdışının bir ürünü olarak değerlendirilmektedir. Oysa tasavvuftan ilham alınarak geliştirilmiş olan nefs psikolojisi, bireyi üst bilinçdışı ya da alemi misal düzeyine ulaştıracak bir süreç sunmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin metafizik boyutlarını keşfetmesine olanak tanırken, ruhsal derinliklerindeki gerçek potansiyelini anlamasına da yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, nefs psikolojisi bireyin ruhsal sağlığını iyileştirmek için hem bilimsel hem de manevi unsurları bir araya getirerek, kişinin içsel yolculuğuna rehberlik etmektedir.

İnsan tasavvuf ve psikoloji bağlamının merkezinde yer almaktadır. Modern psikolojinin sunduğu insan tanımından farklı bir yaklaşım geliştiren nefs psikolojisinde, sufizm geleneğinden yola çıkılarak "nasıl bir insan modeli?" sorusuna cevap aranmaktadır (Frager, 2009). Sufi psikolojisinin bütüncül insan anlayışı, metotları ve değerleri gibi unsurlar, nefs psikolojisinde stres, kaygı bozukluğu ve anksiyete tedavisi, ayrıca zihinsel ve spritüel sağlık sorunlarının iyileştirilmesinde kullanılmakta, kadim sufi anlayıştan beslenerek, nefs beden ilişkisi ve manevi boyutu ele alınmaktadır. Sufizmin insan anlayışını referans alan nefs psikolojisi, bireyin doğuştan sahip olduğu potansiyel güçleri, gelişim kapasitesini ve çok katmanlı yapısını incelemektedir (Merter, 2022). Bu bağlamda, bireyin psikolojik ve manevi açıdan nasıl

bir dönüşüm geçirdiğini ve bu süreçte hangi unsurların rol oynadığı gibi konulara odaklanarak, insan doğasının derinliklerini anlamaya çalışmaktadır. İnsanın aşkın tecrübelerine dair konular, bu tecrübelerin kökenleri ve manevi gelişimin etki ve pratikleri kapsamlı bir şekilde değerlendirilmektedir. Bütünleşme, ideal insan gelişimi ve zihinsel sağlık konularının üzerinde durulmakta, tefekkür, sabır, şükür, tevazu ve tevekkül gibi pratikler, meditatif yöntemlerle birleştirilerek uygulanmaktadır. Bununla beraber, bireyin nihai potansiyelini ifade eden vecd, huşu, aşkın tecrübesi ve farklı bilinç hallerinin önemli bir yer tuttuğu bu yaklaşım, öz-farkındalık, kişisel gelişim ve güçlenme kavramlarını içermekte ve bireylerin manevi ve psikolojik açıdan gelişimine katkı sağlamayı hedeflemektedir (Sağır, 2023a).

Batı psikolojisi ile İslam tasavvufu temelli nefs psikolojisi arasında bazı temel farklılıklar ve benzerlikler bulunmaktadır. Genel bir karşılaştırma yapmak gerekirse, batı psikolojisi evreni maddi bir gerçeklik olarak ele alır ve varlığın anlamı ya da amacıyla ilgili metafiziksel bir yaklaşımla ilgilenmez. Buna karşın, nefs psikolojisi, evrenin ilahi bir irade tarafından yaratıldığı ve ilahi huzurun kâinatın her zerresinde derinleştiğini vurgular. Bu inanç Kur'an'da "Doğu da Batı da Allah'ındır. Hangi yöne dönerseniz Allah'ın yüzü oradadır" şeklinde ifade edilmiştir (Bakara, 2: 115). Âlem, Rabbimizi arayış yolculuğunun yeridir. Ünlü bir hadisi şerifte cenabı Allah, "Ben gizli bir hazineydim; bilinmek istedim, varlığı yarattım" buyurur. Bu hadisin anlamlarından biri, âlemin kutsalın aynası olmasıdır. Allah her eşyada ve varlıktadır. O'nu görebilmek için görünenin ardına, eşyanın hakikatine nazar etmek gerekmektedir.

Geleneksel psikolojide, insanın doğasına ilişkin yaklaşım genellikle ya bireyin sınırları ve nevrotik davranışlarına veya bireyin doğal iyiliğine ve özündeki olumlu fıtrata odaklanılmaktadır. İlk yaklaşım, tipik bir klinik perspektifi temsil ederken; ikinci yaklaşım ise hümanist psikolojiyi yansıtmaktadır. Sufi psikolojisinde ise insan, melek ve hayvan arası bir konumdadır. Bu iki varlığın fıtratını paylaşan insan, meleklerden daha yükseğe çıkma potansiyeline sahip olduğu gibi, hayvanlardan daha aşağı inme eğilimine de sahiptir. Bu nedenle olumsuz huylar ve eğilimlerle başa çıkmak zorundayız; bu süreç nefs terbiyesi olarak adlandırılmaktadır. Fıtratımızdaki olumlu manevi yönlerin ortaya çıkması ve etkin hale gelmesi için aklımızın ve irademizin güçlenmesine ihtiyaç duymaktayız (Frager, 2023: 35-37).

Sufi psikolojisi temelli nefs psikolojisi, insanı birbirinden farklı özellik ve eğilimin bir araya geldiği çoklu bir gelişim aşamaları bütünü olarak ele alır. Bu şekilde,

gerçekleştirilebilecek temel görevlerden biri, bu özellik ve eğilimlerimizi dengelemek ve manevi gelişimimizi kuvvetlendirmektir. Kişiliğin bütünlük kazanması, yüksek bir evrimsel aşama olarak kabul edilmektedir. William James'in vurguladığı üzere, toplumun büyük bir bölümü cömert, hayırsever, aydın kimseler, filozoflar, sporcular ve manevi rol modeller olarak tanınma arzusundadır. Ancak gerçek anlamda içsel bütünlüğe ulaşma, nadir görülen bir başarıdır. Manevi gelişimin en yüksek seviyelerde, aklın ötesinde bir algı ve deneyim gerektirmesi, bu seviyeye ulaşmak için kişinin kendini rabbinden ayrı gören nefsini terk etmesi önemlidir. Modern psikolojiye göre en yüksek bilinç düzeyi bireyin uyanık olma halidir. Ancak sufi psikologlar, insanların büyük bir kısmı için bu durumun aslında bir uyurgezerlik hali olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin deneyimleyebileceği zikir, tevazu, havf ve reca gibi pek çok manevi hal mevcuttur. Bu hallere yalnızca Allah'ın zikri, nefsin dönüşümü ve gönlün manevi disiplinlere açılması aracılığıyla ulaşılabilir (Frager, 2023: 37-42).

Nefs psikolojisinde temel amaç, bireyin nefs yapısının bilinmesi ve anlaşılması için gereken özellikleri elde etmektir; bu da bireyin en değerli ve önemli ilkelerini anlamadan mümkün olmaz. Batı psikolojisi, insanı anlama hedefi gütse de, onun nefsini göz ardı etmektedir. Nefs yapısı, karmaşık bir bilinmezlik içinde varlık gösterirken, kendini ifade etmeyi başarmıştır. Nefsin varlık bilgisine ulaşılsa da, niteliği ve mahiyeti açısından halen gizemi devam etmektedir. Bu gizemli durum, belki de bireyin değeri ve inceleme alanını her geçen gün daha da önemli hale getirmektedir. Geleneksel psikoloji bilimsel olarak ampirik verilerle hareket ettiğini savunsa da, bireyin ihmal edilen yönlerini tam anlamıyla yansıtacak bir çalışma alanına ulaşamamıştır. Bireye bütüncül bir yaklaşımın benimsenmemesi, nefs psikolojisi ekolünün önemini ortaya koymaktadır (Uzgur, 2024: 52).

1.2. Nefs Psikolojisi ve Kişisel gelişim

Kâinatta, değiştirilmesi mümkün olmayan birtakım kurallar bulunmaktadır. İnsan, diğer canlılar gibi, bu kurallara tabi olup gelişim süreci de bu yasalardan biridir. Dünyaya geldikten sonra, hiç kimse büyümeme veya yaşlanmama gibi bir özellik taşımamaktadır. Varoluş mücadelesine girilmesiyle birlikte gelişim aşaması da başlamaktadır. Kişisel gelişim, kalıcı bir değişim içerir ve bu değişim süreci, bireyin kendini gerçekleştirmeye yönelik atılımının ilk adımıdır. Bu süreç, insanın değişmesinden önce ve değiştikten sonra şeklinde tanımlanabilecek iki farklı dönemi beraberinde getirir. Geçmişte olduğu gibi, çağdaş dönemde de birçok farklı düşünür

ve bilim insanının da bu süreci yaşadığı ifade edilir. İlk başta, asabi, düşük farkındalık düzeyine sahip ve sorunlarla mücadele eden bir kişi mevcutken, değişim süreciyle birlikte bu kişi daha sakin, duygusal ve zihinsel olarak güçlü, hislerini kontrol edebilen ve hayatı dolu yaşayan birine dönüşür. Değişimle birlikte, kişi artık amacını belirlemiş ve farkındalık kazanmış olarak hayat yolculuğuna çıkmaya hazırdır. Bu süreç, bireyde, ailede, sosyal iletişimde ve toplumsal boyutta üretken bir kişilik gelişimini sağlar.

Kişisel gelişim, bireyin verimliliğini ve performansını arttırmayı amaçlayan arayışları, müşteri hedef kitlesine ulaştıran bir hizmet sektörü olarak, modern ve seküler yaşam hızına ayak uydurmaya çalışan insanların eksikliklerini gidermeye ve tamamlamaya yönelik bir çalışma alanıdır. Kişisel gelişimin temel belirleyicilerinden biri, hedef kitlesi olan bireylere bir model sunmaktır. Benzer şekilde, dinlerin de ana amacı, insanlara huzura, mutluluğa ve başarıya ulaşacak yolu göstermektir. Hıristiyanlıkta sevgi insanı olarak sunulan bu model, İslam'da insan-ı kamil kavramıyla ifade edilmektedir. Dinlere göre, bir bireyin büyümesi ve gelişmesini gerçekleştirmesi için öncelikle kendi iç potansiyelinin ve sınırlarının farkında olması gerekmektedir. Geleceğe ulaşmanın en güvenilir yolunun geçmişin iyi bir şekilde değerlendirilmesinden geçtiği göz önünde bulundurulursa, İslam medeniyetinin zengin birikiminin günümüz kişisel gelişim anlayışıyla birleştirilmesinin önemli bir kaynak sunacağı açıktır (Tokur, 2006: 1). Bu noktada İslam sufizmi temelli nefs psikolojisi, bu kaynağı güzel ve etkili bir şekilde yorumlayarak hem çağımız insanına hem de gelecek nesillere ciddi bir fayda sağlayabilir. Bu sayede, zengin bir geçmişle harmanlanan modern kişisel gelişim anlayışı, nefs psikolojisi uygulama ve terapilerinde bireylere potansiyellerini gerçekleştirmeleri ve içsel dengeyi sağlamaları için etkili bir yol sunabilir.

Konu ve nitelik açısından benzerlik gösteren bilimsel disiplinler arası çalışmaların yapılması, akademik perspektifin gerekliliklerindendir. Bütüncül bir anlayış geliştirebilmek için disiplinler arası sistematik çalışmaların gerçekleştirilmesi elzemdir. Bu bağlamda, psikoloji ve tasavvuf, birbirleriyle etkileşimi incelenen disiplinler arasında bulunmaktadır. Psikoloji ve tasavvufun temel konuları, nihayetinde bireyin tutum ve davranışları etrafında şekillendiğinden dolayı, bu iki alan arasında ilişki kurulması önem taşımaktadır (Yılmaz, 2000: 63-67). Psikoloji, ruhsal durumları, bilinç olguları ve zihinsel süreçler gibi öznel boyutları incelemekle birlikte, tepkiler, eylemler, hareketler ve ifadeler gibi nesnel olayları da araştırmaktadır

(Hökelekli, 2008: 1-2). Tasavvuf ise, İslami anlayışın öngördüğü manevi insan modelinin teşekkülü ve gelişimi için gerekli olan yöntem ve yaklaşımlar üzerinde durmaktadır (Yılmaz, 2000: 28-52). Sufi disiplini, söylenenlerin pratikte hayata geçirilmesini ön koşul kabul eder ve kendini gerçekleştirme sürecini önemli bir hedef olarak değerlendirmektedir. Aksi halde, bireyi bütünsel bir biçimde anlamak ve yorumlamak mümkün gözükmemektedir (Işıtan, 2020: 22). Bu anlayışa göre, bireysel mutluluğu ve huzuru elde etmenin yolu, kişiliğimizi şekillendiren her türlü dış etkiden arınarak kendimizi gerçek varlığın rehberliğine teslim etmektir. Kalbin derinliklerinde saklı olan ince hakikatleri kavramak, en etkili terapötik yaklaşımlardan biridir. Zira insan, varlığın bütün vasıflarını ve aşamalarını bünyesinde barındıran çok katmanlı bir varlık olduğundan, gelişimini en son aşamasına kadar sürdürmesi elzemdir. Gelişim süreçlerinden birinde duraksamak, insan mekanizmasının işleyişini engelleyerek bozulmalara yol açacaktır (Frager, 2023: 135-153).

Psikoloji çalışmalarının ortaya koyduğu bir alan olan kişisel gelişim, bireylerin duygusal iletişim yönleri üzerine odaklanmaktadır. Kişisel gelişim kullanımlarının bir bölümünde sufi psikolojisi ile benzer konulara değinilmektedir. Bunun yanı sıra, kişisel gelişimde sufizme dair eğitim unsurlarının kullanılması da önemli bir husus olarak öne çıkmaktadır (Yılmaz, 2017). Doğan Cüceloğlu'un verdiği bir röportajda ve kişisel gelişimle ilgili çalışmalarında kullandığı unsurlar sufi psikolojisinin de önemsediği kavramlardır. Bu unsurlar; öz-farkındalık, bireyin iç dünyasını ve canı bilme, aidiyet duygusu, ölüm tefekkürü, günlük muhasebe ve sevgi gibi kavramlardır (Cüceloğlu, 2002). Bu bağlamda, sufi psikolojisi perspektifinden yaklaşacak olursak: öz-farkındalık; canı bilmek, bireyin kendini tanıma sürecidir ve varoluşundan bu yana ilgi gösterdiği önemli bir alandır. "Kendini bilen rabbini bilir" beyanı bu anlayışın temelini oluşturur. Kişisel gelişim perspektifine göre, bireyin içindeki canı fark etme süreci, arayış, uyanış ve niyet aşamalarını kapsar. Bu süreçte kişi, önce bir arayışa geçerek kendini keşfetme yolculuğuna başlar; ardından bilinç artar ve içsel bir uyanış başlar. Tasavvuf anlayışında bu sürece yakaza adı verilir. Yakaza kulun kendini idrak etmesi, kusurlarını görüp onları arındırma çabası içine girmesidir. Kendini/canı bilmek, bireyin nefsini, kendi potansiyelini tanıması, yetenek ve zayıf yönlerinin farkındalığı anlamına gelmektedir. Birey, yeteneklerinin ortaya çıkmasını sağlamakta, zaaflarını da eğitimle iyileştirebilmektedir. Eğitim, bireyde var olan yeteneği

keşfetmesine ve eksik yönlerini fark edip düzeltme imkânı sağlamaktadır (Yılmaz, 2017).

Psikolojide değişim ve dönüşüm sürecinin başlangıcı farkındalıktır. Farkındalık bireyin, kendi içinde ya da çevresinde meydana gelen davranışların (örneğin, bir duygu, düşünce veya algı) bilincine varması anlamına gelmektedir (Budak, 2009: 98). Farkındalık zihinsel içeriklerin ortaya çıktığı bir zemin olarak işlev görür, düşünceler, duygular ve algılar, bu zemin üzerinde var olur ve yine aynı zemin üzerinde silinirler (Deikman, 2007). Üst bilişsel iç görüyü geliştirdiği ifade edilen ve yaklaşık otuz yıldır Batı'daki psikoterapi tedavilerinde kullanılan farkındalık temelli terapiler, davranış terapilerinin üçüncü dalgası olarak kabul edilmektedir. Bu terapi yönteminde danışanların farkındalık düzeylerini arttırmak amacıyla çeşitli teknik ve yöntemler kullanmaktadır, bunlardan biri yoğun meditasyon uygulamalarını kapsamaktadır (Çatak & Ögel, 2010). Farkındalık, psikoloji ve psikoterapi alanlarında olduğu gibi, mistik deneyimlerde de önemli bir uygulamadır. Örneğin, Zen Budizm'inde, mistik deneyimle aynı anlamı taşımaktadır ve öz-farkındalığımıza dair duygusal ve zihinsel engelleri aşmaya yönelik etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Ismail, 2008).Tasavvuf geleneğinde ise bireyin kamil bir insan olamamasının getirdiği acı, hatalı algı ve bilginin sonucu olarak görülmektedir. Manevi pratikler, duyulara dayalı bilgi ve fiziksel gerçekliğimizin sınırlarını aşarak bu acıyı ortadan kaldırmayı sağlar (Hammerle, 2002). Bu süreçle birlikte, Allah'ın farkındalığına erişilir. Yaratıcının lütfunun farkında olmak, bireysel anlamda Allah'ı her an hissetmek ve O'nun yakınlığını bilmek, çok az insana bahşedilen iç huzuru ve sükuneti her an deneyimlemek anlamına gelmektedir. Bu tecrübe ve farkındalık büyük bir sorumluluğu da beraberinde getirmektedir (Peck, 1992). Sufizm, zikir, tefekkür, riyazat ve halvet gibi pratiklerle, bu evrensel sorumluluk bilincinin sürekliliğini sağlar. Gaflete bilinçsizce dalan birey, tasavvuf yoluyla hayret makamına ulaşarak gerçek farkındalığa varır (Ornstein, 1990).

Zikir, insanın zihinsel ve ruhsal varlığını özgürleştirerek, bilincinin daha yüksek bir düzeye ulaşmasını sağlar. Düşüncelerin kontrolü ve disipline edilmesi, bireylerin zihinsel dağınıklıktan kurtulmasına ve içsel huzura kavuşmasına yardımcı olur. Riyazat, kişinin manevi olgunluğunu taşıyan, boyutları ve ruhsal egolarını aşma sürecidir. Halvet ise, bireyin yalnızlık içinde Allah ile daha yakın bir ilişki kurarak, dış dünyadan soyutlanarak ruhsal bir arınma yaşamasını ifade eder. Nefs psikolojisinde

uygulanan bu pratikleri Merter şöyle yorumlamıştır; yaşadığımız aşırı uyarılma çağında insanların hikmete ulaşabilmesi için zaman zaman duyusal yalıtım yaşamaları gerekmektedir. Hikmet, görünen dış dünyanın ötesinde, içsel dünyayı kavrayabilme yeteneğidir ve bu, bireysel kapasiteye göre mümkündür. Aşırı uyarılma halinin depresyon, kronik kaygı gibi rahatsızlıklara yol açabileceği öngörülmektedir. Bu tür rahatsızlıklar yaşayan bireylerin dönemsel olarak cep telefonu, internet, televizyon ve şehrin gürültüsünden uzaklaşarak doğa ile iç içe olmaları gerekmektedir. Zihinsel anlamda "zamanın başlangıcına dönüş", rasyonel akılla şekillendirdiğimiz düşünce dünyamızı geçici olarak silme ve zihinsel bir uzaklaşma sağlama anlamına gelir, zihinsel bir arınma için bu zaruridir. Bunun için yeni veri alımının bir süreliğine yavaşlaması gerekmektedir. Zamanın başına dönmek ve dünyaya yenilenmiş bir bakış açısıyla bakabilmek, ilaç ve psikoterapi kadar önemlidir. En zor zamanlarda bile kişi gönül halvetine çekilebilme yeteneğine sahip olmalıdır. Bu bağlamda Ekopsikoloji dikkate alınması gereken önemli bir alandır (Merter, 2014: 244).

Riyazet psikolojik anlamda, düşünce ve duyguları kontrol etmekle başlar. Zihnimize hücum eden gereksiz düşünceleri fark etmek, bu sürecin ilk adımıdır. "Şu anda nasıl bir varoluş içindeyim?" farkındalığı riyazetin başlangıcıdır. Sufizm de bu amaç için çeşitli kurallar ve uygulamalar mevcuttur. Örneğin, başka insanlar hakkındaki duygu ve düşünceleri kontrol yöntemlerinden biri o insana yönelik suizan yapmamaktır. Yani, kişinin potansiyel olarak yapabileceklerinin en kötüsünü değil, en iyisini düşünmeye çaba göstermektir. Bu bağlamda, ister sanal ister gerçek anlamda bir kişiyi yücelttiğimizde biz de manevi olarak yüceliriz. Seçici dikkatin olumsuzluklara takılmaması önemlidir. Aslında, kendi bilinçaltımıza bastırdığımız benzer özellikleri, başkasına yansıtmamız, geçici bir rahatlama istemidir. Psikolojik riyazeti farklı bir şekilde tanımlayacak olursak, zihin ekolojisini temiz tutmak olarak ifade edilebilir. Ruh sağlığını korumada psikolojik arınmanın yanı sıra fiziksel arınmanın da önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Az yemek, az uyumak, az konuşmak, bu arınma sisteminin ikinci aşamasıdır. Psikolojik ve fizyolojik arınma tecrübeleri sonucunda, gurur ve kibir gibi olumsuz yönleri ıslah eğilimi, tevazu gibi olumlu özelliklerin ortaya çıkması sağlanır (Merter, 2014: 245-246).

Sufi psikolojisi ve kişisel gelişimde ortak kavramlardan biri de kişinin belirlediği hedefleridir. Bireyi hayata bağlayan ve yaşamına anlam katan hedefleri ve yetenekleridir. İnsan hedefleri oldukça enerjik ve canlı bir yaşam sürer. Hedefler, hem

kısa hem de uzun vadede olacak şekilde planlanmalı, hayata geçirildikçe bir sonraki hedefe doğru adım atılmalıdır. Bu hedefler pozitif, esnek ve somut nitelikte olmalıdır. En önemlisi kişinin hedeflerinden vazgeçmemesidir. Hedefler önce hayallerle başlar ve zamanla bu hayaller gelişerek idealleri ve nihai hedefleri doğurur. Nihai amaç ise Allah'ın rızasını kazanmaktır. En yüce hedef, Allah'ın sevgisi ve O'nun rızasıdır, bireyi buna sevk eden yüreğindeki coşku ve aşktır (Yılmaz, 2017). Nefs psikolojisinde, insanın fıtri yapısı gereği, ontolojik olarak sürekli daha yüksek varoluş mertebelerine yükselmesi gerekli görülür. Duraklama, stagnasyon, adeta can çekişmekle aynı anlamdadır. Bireyin her ara katı, yani nefs mertebeleri, bir önceki aşamaya kıyasla daha yüksek bir akıl ve hikmet potansiyeline sahiptir. Aynı nefs düzeyinde sabit kaldıkça, epistemolojik gelişim ve akıl ilerleme gösteremez; bu durumda kişi bataklığa saplanıp kalır. Tıpkı evrenin yaratılışındaki ilk patlamanın, Big Bang'in yankısının hassas cihazlarla hala algılanabiliyor olması gibi, "kün!" ol emrinin sesi de insanda yankılanmaya devam eder, yeter ki kalp temiz ve saf kalabilsin. Bilgi, Rabbimizin "Alim" ismiyle onurlandığında, zamanın sınırlarından kurtulup sonsuz bir nitelik kazanır. İlim ile hayat bulan, sonsuza dek varlığını sürdürür (Merter, 2014: 138-140).

Kişisel gelişim uzmanları, birey, hedeflerini belirledikten sonra bu hedeflerin rutin takibi için, en az beş dakika uygulanacak günlük muhasebeyi önermektedirler. İlk uygulama, o gün gerçekleştirilecek faaliyetler ve bunların amacını düşünerek bir plan yapılmasıdır. Aynı şekilde gece yatmadan önce de en az beş dakika ayırarak günün değerlendirilmesi ve bunlara dair notlar alınmasıdır. Her gün bu uygulamanın tekrar edilmesi sayesinde birey, ilerleyip ilerleyemediğini gözlemleyebilir. Günlük muhasebe, kişisel gelişimin takibini sağlar. Bu süreçte, terk edilmesi gereken olumsuz davranışlar ile kazanılması gereken olumlu alışkanlıklar yazılı olarak izlenebilir. Ayrıca Allah için yapılan infaklar, ziyaretler, işler, davranışlar ve yapılacak olanlar listelenerek gelişim süreci takip edilebilir (Yılmaz, 2017). Nefs psikolojisi açısından muhasebe, yaşadığımız dünyaya ve geçmişe ibret nazarından, yani nefs-i levvame düzeyinden bakmak anlamına gelir. İnsan olmanın en temel özelliklerinden biri var olduğunu fark etmekse, bir sonraki evre nasıl var olduğunu anlamaktır. Bu farkındalık, insanı gelişim açısından sınırsız bir varlık haline getirir. Ancak olup biteni ibret nazarından değerlendirmek için kıyas yapmak gereklidir. Bu karşılaştırma, sadece rasyonel aklı değil, aynı zamanda vicdanı da devreye sokarak gerçekleşir. Vicdanın katılımı, aklın yanı sıra gönlün de sürece dahil olmasını gerektirir. Rasyonel akıl,

dünyayı yüzeysel ve yatay bir nedensellik çerçevesinde kavrarken, nefsin daha yüksek katmanlarına yükseldikçe, bakış açısı nazardan müşahedeye dönüşür ve analiz derinleşir. Bu süreçte, olaylar, eşyalar ve insanın hakikatine yönelik bir yolculuk başlar; bilgi, hikmete evrilir. Hikmetin ilk anlamı ise bir şeyi ıslah etmek amacıyla onu kontrol altına almak ve sınırlamaktır. İbn Arabi, muhasebe konusunda şöyle bir açıklamada bulunur: Şeyhlerimiz, Hz. Peygamber'in "Hesaba çekilmeden önce, nefsinizi hesaba çekiniz" emrine uygun olarak, yaptıkları her konuşma ve işledikleri her amelden kendilerini hesaba çekerlerdi. Öyle ki söyledikleri sözleri ve gerçekleştirdikleri eylemleri bir deftere kaydederek, yatsı namazını kıldıktan sonra evlerine gidip bu kayıtlara dayanarak kendilerini muhasebeye tabi tutarlardı (Ankaravi, 2011: 220). Ruh sağlığı açısından ele alındığında, muhasebe, uzun vadeli ve istikrarlı bir insani gelişim amacı güdüyorsak, bilinçdışı kaynaklı aktarımlardan doğan problemleri düzeltmek için son derece önemli bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Merter, 2014: 235-237).

Kişisel gelişimde önemli aşamalardan biri de kendini gerçekleştirmedir. İnsanlar, psikolojik olarak gelişme, büyüme ve dengeli bir yaşam sürme yönünde eğilim gösteriler. Bu yönelim, kendini gerçekleştirme ya da sadece gerçekleştirme olarak ifade edilir (Cüceloğlu, 2018). Maslow'a göre, her insan da doğuştan gelen bir kendini gerçekleştirme eğilimi bulunmaktadır. Bu, en yüksek düzeydeki insan ihtiyacı, bireyin tüm yetenek ve niteliklerini aktif bir şekilde kullanması ve potansiyelini geliştirerek tam anlamıyla ortaya koymasını kapsar (Schultz ve Schultz, 2002). Maslow'un kişilik kuramında benlik bilinci önemli bir yere sahiptir. Maslow, güdüleri aşamalı bir yapı içinde değerlendirir; bu yapıda, daha alt basamaktaki ihtiyaçları karşıladıktan sonra üst basamaktaki ihtiyaçları karşılamaya yönelmesi sağlanır. Nihayetinde bireyin varması gereken en yüksek nokta, kendini gerçekleştirme aşamasıdır. Maslow, bu bağlamda, tarihte kendini gerçekleştiren önemli figürler olarak Eleanor Roosevelt, Einstein, Baruch Spinoza ve Abraham Lincoln gibi isimleri göstermiştir (Cüceloğlu, 2018: 426). Maslow'a göre, insanın kendini gerçekleştirme yönünde bir ilerleme ve gelişme eğilimine sahip olduğunu gösteren çok sayıda anlamlı, teorik ve deneysel veri bulunmaktadır. Bu eğilim, bireyin içsel bir kişilik bütünleşmesine ulaşması, doğal bir dışavurum sergilemesi, tam bir bireysellik ve kimlik kazanması ile yaratıcı olma arzusunu içerir. Genel anlamıyla bu eğilim, iyi

değerlere, huzur, nezaket, cesaret, dürüstlük, sevgi, özveri ve erdemli olma isteğine yönelmiş bir çaba olarak anlaşılmaktadır (Maslow, 2001).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin temel düzeyinde, bireylerin hayatta kalmasını sağlamak amacıyla gerekli olan yeme, içme ve cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçlar bulunmaktadır. İkinci basamakta, bireylerin güvenlik arayışları yer alırken, üçüncü basamakta ait olma ve sevgi arayışının önemi vurgulanmaktadır. Dördüncü basamak, saygınlık ihtiyacını temsil ederken, piramidin en üst aşamasında kendini gerçekleştirme yer almaktadır. Maslow, ilk bakışta basit gibi görünse de, derinlemesine düşünüldüğünde insana hayret veren bir gözlem daha ortaya atar. Bu gözleme göre, kendini gerçekleştiren bireylerin mevcut değerlerine yeni unsurlar eklemedikleri, aksine kaybettikleri değerlere yeniden ulaşmaya çalışıyorlardı. Merter'e göre, kaybedilene yeniden kavuşma ve içsel değeri keşfetme fikri, aslında İslam ve tasavvufla şekillenmiş Doğu dünyası için yeni bir anlayış değildir. Zira insana atfedilen ve emanet verilen, güzel isimler/ahseni takvim kavramı, en güzel şekilde yaratılmış insan anlayışı, 1400 yıldır bilinmektedir ve bütün sufi öğretileri bu temele dayanmaktadır. Maslow, kendini gerçekleştirmiş bireylerin, yaşamın zorluklarına rağmen daha anlamlı ve mutlu bir hayat sürdüğünü, bu bireylerin ilgi alanlarının, sıradan insanlara kıyasla çok daha geniş ve acıların varlığına rağmen neşe bulabilme yeteneğine sahip olduklarını ileri sürer. Bu bireyler için acı, ontolojik bir sıçrama fırsatı olarak değerlendirilir.

Maslow, kendini gerçekleştiren bireyin, yani insan-ı kamilin, bir başka önemli özelliğine dikkat çeker. Piramidin alt basamaklarındaki ihtiyaçların tatmin edilmesinin ardından, insanı daha yüksek bir amaç ve ideale yönlendiren bir motivasyon ortaya çıkmaktadır. Bu motivasyon, bireyin kişisel sınırlarını aşarak daha yüce bir hedefe kendisini adamasıdır. İlginç olan, bu arayışlar yeterince tatmin edilemediğinde, gerilim benzeri bir rahatsızlık hissedilebilmektedir. Yani, birey ulvi yönlerini yaşayamayıp ve ideallerini gerçekleştiremediğinde, anlaşılmaz bir bunalım süreci yaşayabilir. Bu bağlamda, insan-ı kamilin özelliklerinden biri olan alturzm; İslami terimle diğerkamlık/hayır hasenat, her hangi bir eylem olmaktan çıkarak bir zorunluluk haline gelir. Birey ancak bu şekilde varlığını anlamlandırır ve gerçek yaşamı bulur. Yaşamın bir seçimler dizisi olduğu düşünüldüğünde, insan-ı kamilin her seçimi, onun için bir gelişim fırsatı olarak görülebilir (Merter, 2022: 60-62). Nefs psikolojisinde terapi yöntemi olarak uygulanan diğerkamlık/hayır hasenat terapisinde

umutsuzluk, depresyon, anlam arayışı ve huzursuzluk gibi ruhsal problemler yaşayan bireylerin, karşılık beklemeden ihtiyaç sahibi insanlara iyilik yapmaları ve bunun sonucunda rahatlama hissi yaşamaları hedeflenmektedir (Atak, 2022: 40). Bu yöntem bireyin hem kişisel gelişimini desteklemekte hem de ihtiyaç sahibi insanlara yardım ederek manevi tatmin sağlamaktadır (Yilmaz, 2024: 37). Üst düzey bir insan olabilmenin nitelik ve prensipleri, hem kadim geleneklerde hem de batı psikolojisinde üzerinde durulan önemli bir konudur. Sufi psikolojisinde "kemale erme" ya da "ulaşma" kavramlarıyla tanımlanan benlik gelişimi, batı psikolojisinde "kendini gerçekleştirme" olarak ifade edilmektedir. Bu aşıdan bakıldığında, sufizmdeki benlik dönüşümünü, bireyin kendini gerçekleştirme süreci olarak değerlendirmek mümkündür. Sufi yaklaşım, bireyin özünü keşf etme ve potansiyelini tam anlamıyla açığa çıkarma hedefini taşır ve bu süreç, insanın ruhsal ve psikolojik olgunlaşmasını teşvik eder (Küçük, 2009; Kuzgun,1973).

Tasavvuf tarihi incelendiğinde, önemli şahsiyetlerin kişisel gelişimlerini bireysel düzeyde gerçekleştirdiği ve bu süreçte yaşadıkları toplumları da derinden etkiledikleri anlaşılmaktadır. Bu önemli figürlerden biri olan Sadreddin Konevi' nin düşüncesinde, tasavvuf psikolojisinin öngördüğü kişisel gelişim belirli aşamalar halinde gerçekleşmektedir. İlk aşama, bilincin metafizik bilgiye dayalı olarak gelişmesidir. Bu süreç, bireyin bilinç seviyesindeki algı, düşünce ve yargılarını yönlendiren dinamikleri belirler. Bilişsel psikoloji perspektifiyle gerçekleştirilen araştırmalar, bilinç seviyesindeki algı ve düşüncelerimizin tutum ve davranışlarımızı şekillendirdiğini ortaya koymuştur. Normal bir birey, bu bilinç seviyesini kendi kişilik yapısı ve çevresel etkiler aracılığıyla oluşturur. Tasavvufi perspektifte bilinç, manevi tekamülün merkez noktası olan kalbin içsel aşamalarını geçerek, hakiki varlıkla kurulan etkileşim aracılığıyla elde edilen bilgi edinimi ile şekillenmektedir. Konevi, bu bağlamda, "Hakkı bilmenin sırrı, hak ile kul arasındaki çokluğu ortadan kaldırdığı için, bilinen her şeye nüfuz eder ve kulun bilgisi, hakkın bilgisine dönüşür", şeklinde ifade eder (Konevi, 2002: 57). Bu metafizik bilinç seviyesi, sufi kişilik ve benlik yapısının en temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Allah'ı tanımak, kişinin ruhsal yapısına ve benliğine derin bir boyut kazandırır (Işıtan, 2020: 29).

Sufi kişisel gelişiminde seyrü süluk ikinci gelişim aşamasıdır. Tasavvuf psikolojisinin dikkate değer yönlerinden biri de, seyrü süluk uygulamasının bireyi dizayn etmesidir. Konevi düşüncesinde süluk, esasında bireyin haktan kopma ve

farklılaşma anında kendisinde meydana gelen durumların izale edilmesidir. Bu izolasyon süreci, bireyin geçtiği her aşamadaki kemalatı/olgunluğu elde etmesiyle, yeniden kendi kaynağıyla birleşmesini sağlar (Konevi, 2002: 20-21). Bu bakış açısına göre, insanın kişiliği, maddileşme sürecinde kendisine eklenen ve tabiatında olmayan ikincil unsurların ortadan kaldırılmasıyla biçimlenir. Bu noktada, bireyin eylemleri, tutumları ve davranışları üzerinde doğrudan etkili bir rolü bulunmaktadır. Bundan dolayı, birey sürekli olarak kendini hesaba çekmeli ve yaşadığı evrende meydana gelen değişim ve dönüşümlerden kendi payına düşeni görebilmelidir. Bu yaklaşım, tasavvuf psikolojisinin hem dinamik hem de çözüme yönelik bir karakter taşıdığını göstermektedir. Kişilik bozuklukları ise, bireyin tutum ve davranışlarının kaynağına dair farkındalık geliştirememesinden kaynaklanmaktadır (Işıtan, 2020: 33).

Tasavvuf tarihinin önemli şahsiyetlerinden biri olan Ebu'l Hasan Harakani'nin düşünce sisteminde kişisel gelişim, fizyolojik/bedensel boyut ve psiko-ruhsal boyut şeklinde iki aşamalı olarak sınıflandırılmaktadır. Gelişimin fizyolojik yönü, bireyin fiziksel davranışlarını düzenlemekte ve manevi yaşamın gerektirdiği olgunluğa ulaşılabilmesi için bedensel arzu ve istekleri kontrol altına almayı amaçlamaktadır. Nefs, heva ve şehvet eğilimlerine sahip olduğundan, bedensel arzuların ve isteklerin sınırlanması ve dengelenmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Başka bir ifadeyle, ruhsal boyutun gelişimi, bedenin arzu ve isteklerinin kontrol altına alınmasına bağlıdır. Böylelikle arzu ve istekleri sınırlandırılan beden ve organlar, kalbin manevi yapısına uygun bir yaşam sürme fırsatı bulurlar. Böylece ruhsal gelişim, bedensel yeteneklerin davranış biçiminde tezahür etmesine olanak tanır. Gelişimin psiko-ruhsal boyutu, tasavvufi yaşamın bireyin algı dünyasına ve bunun sonucunda tutum ve davranışlarına sirayet etmesini ele alır. Bu boyutun gelişiminde ilk adım, bireyin gaflet halinden uyanmasıdır; bu da psikolojik açıdan farkındalık kazanmak ve manevi dönüşüm yoluna adım atma kararı almak anlamına gelmektedir. Gaflet halinde yaşamak, manevi ölüm şeklinde değerlendirilir. Uyanık olma tutumunu benimsemek için yapılması gerekenler hakkında Harakani, ömrünüzü sona ermiş sayın ve son nefesinizi vermek üzere olduğunuzu düşünün şeklinde tavsiyede bulunmuştur (Harakani, 2004). Bu ifadesiyle, ölüm tefekkürünü, gaflet halinden sıyrılmanın bir aracı olarak görmektedir. Tasavvufi anlayışın temel öğelerinden biri olan gafletten uyanma, manevi doğuş için kritik bir öneme sahiptir (Işıtan, 2020: 50).

Psiko-ruhsal gelişimin bir aşaması da kararlılıktır, kararlı olmak ateşte yanmayı göze almak demektir, aksi takdirde hedeflenen psiko-ruhsal dönüşüm gerçekleşmeyecektir. Harakani'ye göre birey ilk aşamada "Allah var başka şey yok der. İkinci aşamada Allah ile yakınlık kurar ve üçüncü aşamada ise ateşte yanar" (Harakani, 2004). Bu üç aşamalı formül, sufi literatürde ilme'l-yakin, ayne'l-yakin ve hakke'l-yakin terimleri ile ifade edilen hakikati kavrama sürecinin üç aşamasını simgelemektedir. İlk basamakta, gerçeği bilgi aracılığıyla kavramak, ikinci basamakta bu gerçeği doğrudan gözlemlemek ve üçüncü basamakta ise gerçeklikte yok olup bu gerçeklikle bütünleşmektir. Nihai noktada, bireyin alt benliği ve istekleri izale olduğu için maddi/dünyevi benlik ortadan kalkmış ve hedeflenen ideal benlik gerçekleşmiştir (Kuşeyri, 1991). Psiko-ruhsal gelişimin davranışlar üzerindeki yansımalarının ilk özelliği cömertliktir. Bu, bireyin alt benliğindeki istek ve arzularını kontrol altına aldıktan sonra, mevcut imkanlarını (maddi ve manevi) başkalarının hizmetine sunabilme kapasitesidir. Bir diğer özellik ise, bireyin Allah'a şükür makamında bulunmasıdır; bu durum nimetin kendisinden ziyade, nimeti verenin varlığına şükretmenin kavranmasıyla ilişkilidir. Ayrıca bireyin yaratıklara (Allah'ın yarattığı her şey insan, hayvan, madde) karşı sergilediği şefkat, psikolojik gelişimin bir başka önemli yönüdür. Şefkat başkalarının acılarını kalpte hissedebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Olumsuz kişilik özelliklerinin giderilmesi, sufizmin ruhsal terapi yaklaşımının en temel prensiplerinden birini oluşturmaktadır (Işıtan, 2020: 56-57).

Tarihsel süreç içinde insanlar, buzdağının görünmeyen yönü şeklinde tanımlanan, beden ve zihnin ötesinde bir derinliğe sahip olduğu düşüncesiyle arayışlarını sürdürmüşlerdir. Her an bizden daha öteye uzananla olan bağımızı deneyimlemek amacıyla kendi sınırlarımızın ötesine uzanmaya çalışırız. Bu aşamada kişisel gelişim ve dinin etkileşimini anlama çabasına gireriz. Aslında kişisel gelişimin kökeninde mistik unsurların varlığından söz edilebilir. Çünkü kişisel gelişim, ruhsal ve metafizik öğeleri insanla ilişkilendirir. Bu durum, kişisel gelişim yaklaşımının mistik temalardan özellikle de dini perspektiften etkilendiğini göstermektedir (Özbay & Erengil, 2004). Bireyin gelişimi ile ilgili teoriler, insanlık tarihiyle eş bir geçmişe sahiptir. Ancak, insanın gelişimini içinde yaşadığı toplumdan ve onu insan yapan manevi faktörlerden bağımsız olarak değerlendirmek zordur. Kişisel gelişimin yönü ve önemi, birçok alanda olduğu gibi toplumun ihtiyaçları ve beklentileri tarafından şekillenmektedir. Kişisel gelişim, insanlara doyum veren bir yaşam sunma amacı

taşımaktadır; bu süreç bireyde hayatın anlamını derinleştirmeyi hedefler. Aynı şekilde din de benzer bir şekilde yaşamın anlamına dair bir çerçeve sunmaktadır. Bu iki olgunun etkileşimi oldukça muhtemeldir; zira kişisel gelişimin uygulamaları, kaynakları, yöntemleri, insan ve toplum anlayışları, dini perspektiflerden etkilenerek şekillenebilir (Tokur, 2006: 2).

Kadim sufi gelenekten beslenerek ortaya çıkan nefs psikolojisi, bireyin gelişim süreci, ruhsal ihtiyaçları, arzu ve motivasyonuyla yakından ilişkilidir. Nefs, bireyin öz kimliğini ifade ederken aynı zamanda onun potansiyelinin ortaya çıkmasında bir engel veya destek unsuru olabilir. Nefs psikolojisi kişisel gelişim uygulamaları, nefsin olumsuz etkilerini aşma ve pozitif bir benlik inşası için yol sunar. Bu süreç, kişinin kendi içsel çatışmalarını tanıması, kendini keşfetmesi ve nefsini eğitmesi ile mümkündür. Böylece, nefs psikolojisi, bireylerin kişisel gelişim yolculuklarında daha anlamlı ve derin bir kavrayış sağlar. Birey, nefsiyle yüzleşerek, kişisel değerlerine ve hedeflerine uyum sağlamaya çalışırken aynı zamanda etrafındaki topluma da katkıda bulunur. Nefsin dönüşümü, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde bir değişim ve evrilme süreci olarak karşımıza çıkar. Sonuç olarak, bireylerin manevi ve ruhsal yönleri, toplumsal gereksinimlerle sentezlenerek daha zengin ve anlam dolu bir hayatın inşasına katkıda bulunur. Nefs psikolojisi, bu süreçte derin bir anlayış sağlayarak, bireylerin kişisel gelişimi için önemli bir zemin oluşturur.

1.3. Nefs Terbiyesi ve Manevi Gelişim

İnsanın problemlerine yönelik daha yenilikçi ve gerçekçi yaklaşımlara duyulan ihtiyaç her geçen gün artmaktadır. Bu durum, bilimlerin yeni arayışlara yönelmesine neden olmuştur. Bu ihtiyaç ve arayışlar sonucunda, nefs psikolojisi gibi yeni disiplinler ortaya çıkmıştır. Bu yeni yaklaşımlar, bireyi nefs güçleri üzerinden anlamaya ve çözümlemeye odaklanmaktadır. Bu süreçte, nefsin yapısının ve dinamiklerinin anlaşılması, aynı zamanda dinlerin ve inanç sistemlerinin ahlaki ilkelerine ters düşen davranış biçimlerinin psikolojik açıdan yarattığı zararlar üzerinde durulmaktadır. Zira insanın iç ve dış dünyasıyla bütüncül bir şekilde doğru tanınması, zamanla değişen psikolojik ve ahlaki sorunların çözülebilmesi için elzem görünmektedir. İnsan doğru bir şekilde tanındığında ise, nefsin sorunları tespit edilip, kişilik yapılarına uygun tedavi yöntemleri geliştirilebilir (Merter, 2022: 305). Tasavvufi perspektiften bakıldığında, insanın anlaşılması çoğunlukla nefs güçleri ve aşamaları üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu anlayış benimsenmeden, insanı anlamaya yönelik çabaların

etkili çözüm üretemediği görülmüştür. Bu nedenle psikoloji, ruhsal ve davranışsal yapıların kaynağı olarak nefsin önemini vurgulamış ve ruh sağlığı problemlerinde nefsin etkilerine atıfta bulunmuştur. Bu atıflar nefsin çok yönlü niteliklerini ve geniş etki alanlarını ortaya koyan bir mahiyet taşımaktadır. Nefs, eğitilebilen ve ıslah edilmeye açık özellikleriyle, hem dünya hem de ahiret mutluluğunu sağlayan ruhsal ve davranışsal durumların özüdür. Sufi öğretiler ışığında disipline edilmesi sayesinde, bireyi daha yüksek mertebelere ulaştırabilecek bir nitelik taşır; bu nedenle manevi gelişimin en önemli unsuru olarak kabul edilir (Çetin, 2019: 234).

Nefs, İslam düşünce sisteminde ve tasavvufta insanın içsel ve ruhsal yönünü ifade etmek için kullanılan bir kavramdır. Nefs psikolojisi ise, bireyin ruhsal ve zihinsel durumlarını anlamayı amaçlayan bütüncül bir disiplindir. Zamanla nefs kavramı, felsefe, İslam felsefesi ve sufi psikolojide kullanıldığı gibi modern psikoloji ve din psikolojisi gibi farklı disiplinlerde de farklı biçimlerde ele alınmış ve açıklanmıştır. İslami gelenekte, nefs unsuru bireyin doğasını anlamada önemli bir kavram olarak kabul edilir. Özellikle sufi düşünürler ve İslam filozofları, insanın mahiyetine ilişkin düşüncelerini nefs terimi üzerinden oluşturmuşlardır (Yilmaz, 2024). Nefs, insanın özünü ve kimliğini temsil eden bir kavram olarak, aynı zamanda ilahi özelliklerin yanı sıra kötü alışkanlıkların ve aşağılayıcı isteklerin merkezi olarak tanımlanır. Bunun yanı sıra, nefs, insanın içgüdüsel mekanizmalarının fizyo-psikolojik ve sosyo-psikolojik nitelikteki tüm eğilimlerini kapsayan bir terimdir. İnsanı ruh ve bedenin psiko-somatik bütünlüğü içinde tanımlamak için sufi anlayışta nefs önemli bir figürdür. Ruhun doğası hakkında vahyi bilgi verilmemekle birlikte, ruhun ilahi bir kaynaktan geldiği kabul edilir, bu bağlamda saf ve temiz bir cevher olarak değerlendirilir. Ancak, ruhun madde ile birleşmesi, onun saflığını yitirmesine yol açmıştır. Bu noktada ruh nefs ile özdeştir fakat, nefs ruhun daha alt bir düzeydeki yansıması olarak kabul edilir. Sufiler, nefsin üst aşamalarına geçtikçe saf hale geldiğini belirtirken, her bir aşamayı manevi gelişim yolculuğunda bir makam olarak değerlendirirler. Bu bağlamda, ruhun geçirdiği evreler, kişisel bir özdeşleşme süreci olarak ele alınır; yani birey nefsini temizleyerek yükseliş sağlar ve arınır. Bu süreç aslında insanın beşerilikten çıkıp, tam anlamıyla insan olmaya ve nihayetinde insan-ı kamil olma yolundaki gelişim sürecini temsil etmektedir (Kızılgeçit, 2021: 76).

Nefs kavramının Kur'an'daki kullanım alanlarını inceleyen Günal, nefs kelimesinin kişinin kendisini ifade eden ayetleri şöyle sıralamaktadır: Bireyin, kendi

sorumluluğunu üstlenmesi ve bu sorumluluğun, insanın fıtratına yerleştirilen nefsin donanımsal olanakları doğrultusunda belirlenmesi, Allah yolunda bireysel ve maddi düzeyde çaba sarf edilmesi, olumsuz davranışların, hem bireysel hem de toplumsal boyutta sorunlar doğurması, Yaratıcının varlığına ve O'na iman anlayışına doğru zeminden kayılması durumunun, Allah'ın insan için belirlediği parametleri aşmak anlamına geldiği, bu sonucun bireyin varlık potansiyeline zarar verdiği ifade edilmektedir. Ayrıca, bir başka ayette de kişinin varlığının, yaratıcısının varlığına delil gösterildiği şeklinde ki kullanımlar, nefs kavramı üzerinden temellendirilmektedir (Nisa/4/84, Nisa/4/95, Tarık/86/4, Bakara/2/54, Fussilet/41/53). Günal'a göre insan, yaratılışı bakımından nötr bir yapıya sahiptir. Potansiyel olarak mevcut olan bu yapının, akıl ve iradi fiillerde bulunabilmesi, bireyi diğer varlıklardan ayıran en önemli özelliğidir. Bu çerçevede, bireyin olumlu ve olumsuz nitelikteki eylem biçimleri, arasında yaptığı tercihler büyük bir anlam taşımaktadır. Nefse yeminle başlayan Şems suresi, nefsin potansiyeline ve seçimlerinin sonuçlarına dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, nefsin yaratılışın merkezine konulması, onun bir potansiyel olarak değerlendirilmesini gerektirmektedir. Ayrıca ayetlerde nefsle ilişkilendirilen takva ve fücur kavramlarının, nefse iyilik ve kötülük gibi özelliklerin verilmiş olduğunu değil, aksine bunları ayırd edebilme ve ikisinden birini tercih etme yetisinin fıtraten mevcut olduğunu vurgulamaktadır (Günal, 2023: 31-37).

Nefs yapısı modern psikolojide ise, ego, id, ve benlik kavramlarıyla ilişkilendirilir. Ancak, bu kavramlar nefsin tam karşılığı değildir, çünkü aralarındaki benzerliklere rağmen nefsin kapsamını tam olarak yansıtmazlar. Bu benzetmelerin kullanılmasının nedeni, nefsin dikey yapısının göz ardı edilmesidir (Aksöz, 2016: 31). Sufizm de ise birey, nefsin çok aşamalı ve dikey yapısı nedeniyle, farklı gelişim aşamalarıyla bağlantılı, birbirinden ayrılan özellikler ve eğilimlerin bir araya geldiği bir varlık olarak kabul edilir. Bu nedenle gerçeği deneyimleme biçimi, kişinin manevi seviyesine göre değişir (Frager, 2023). Günümüz din psikologlarına göre ise, ruhsal ve fiziksel boyutların bir bütünü olarak nefs, insan benliğinin eğilimlerini, ruhsal değerlerin bütünlüğünü ve beşeri kişiliğini ifade eden bir kavramdır. Nefs, bir yönüyle bireyin tüm benliğini ifade ederken, diğer yönüyle de algıların toplandığı, eylem ve ilişkilerin ana kaynağı olma niteliğini taşır. Bu bağlamda nefs, bireyi iyi ya da kötü yöne sevk eden güçlerle beraber, doğuştan sahip olduğumuz arzu ve eğilimlerin bütünü şeklinde değerlendirilir. Nefsin, birbirine bağlı ve iç içe geçmiş iki boyutu mevcuttur.

Bu boyutların bir yönü, doğal, insani ve güdüsel, diğer yönü de akli, manevi ve ideallerle ilgilidir. Birey, bu fiziksel ve ruhsal boyutların bir bileşimidir, içsel çatışmalar ise bu iki boyutun üstün gelme mücadelesi olarak ortaya çıkar (Hökelekli, 2017).

İslam felsefecileri ahlak anlayışlarını nefs teorisi ve nefsin gelişimi üzerine inşa etmişler ve bununla ilgili eserler kaleme almışlardır. Düşünürlerin, hareket noktaları incelendiğinde nefs konusunun bu disiplinin temeline yerleştirildiği ve eserlerinde nefs ile nefsin kuvveleri detaylı bir şekilde ele alınmakta; ardından insanın erdemlerle donatılması veya erdemsizliklerden arındırılması sürecinin de benzer şekilde nefsin gelişimi temelinde ele alındığı görülmektedir. Ahlak kavramı, iyi veya kötü, takdir veya hiciv değeri taşıyan iradeli fiillerin kendisi tarafından gerçekleştirilmesi bağlamında insan nefsidir. İnsanlık için yetkinleşmenin temel amacı nefsin temizlenmesidir; çünkü gerçek temizlik nefsin arınmasıdır. Bu süreçte ulaşılması hedeflenen nihai gaye mutluluktur. Varlık, yalnızca kendine has bir yetkinliğe ulaştığında ve yaratılış amacını gerçekleştirdiğinde iyilikle nitelendirilmeyi hak eder. Mutluluk, varlığın yaratılış amacına uygun fiillerde bulunması şeklinde ifade edilmektedir. İbn Miskeveyh, ahlakın nefs ve onun güçleriyle ilişkilendirilerek değerlendirilmesi gerektiğini, ifade etmiş, Galen'in görüşünden yola çıkarak, nefs ve üç nefsi güç üzerinden faziletler ve ahlak dışı eylemleri sistematik bir şekilde incelemiştir. Miskeveyh, denge çizgisinin dışındaki her türlü davranışı, hastalık olarak tanımlamakta ve bu durumlardan kurtulmak için çeşitli tedavi yöntemleri belirlemektedir. Onun kuramında, nefs-beden arasındaki itidal, nefs cephesinde bozulmaktadır. İbn Miskeveyh'e göre, insan, üç farklı nefsi yönü içerir; bu durum onun meyledeceği gayelerin de üç çeşit olmasına yol açar. Sözü edilen bu amaçlar; ümmi nefs dominant ise, şehvet; ruhi nefs hakim olursa, öfke; hikemi nefs baskın olursa, akli ölçülerde belirlenmektedir (Günal, 2023: 295-300).

İbn Sina, nefs kavramı üzerinden geliştirdiği metafizik ve psikolojik teori çerçevesinde, bedensel isteklerin dengeli bir biçimde yönetilmesinin önemini vurgulamaktadır. Nefsin eyleme yönelik yönü ıslah edildiğinde, birey hem teorik hem de pratik olgunluğa erişmekte ve nihai amacı olan mutluluğa ulaşma imkanı bulmaktadır. Bu bağlamda filozof, insan varlığının temel ihtiyaçlarının sürekliliğini sağlayan ümmi nefsin, yalnızca bu özelliklerinin (yeme, içme, cinsellik vb.) zorunlu faaliyetler olarak görülmemesi, bu ihtiyaçların belirli bir ölçüyle karşılanması

gerektiğini, ruhi nefs boyutunda, iyi ve güzele istek duyma, zararlı unsurlardan uzak durma motivasyonu ve maddeye bağlı kavrama sisteminin işlevsiz olduğunun düşünülmemesi; bu durum, sağlıklı veya hastalıklı reaksiyonlar gösterebileceği için ahlaki değerlerle ilişkilendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Hikemi nefsin işlevinin ise, zihinsel ve eyleme dayalı potansiyelin, ümmi ve ruhi nefs üzerinde etkili bir konumda olması, bütün tutum ve fiillerde dengeyi sağlamanın amaçlanması gerektiğini vurgulamaktadır (Kutluer, 1989: 236-240). İbn Sina'nın ahlak (nefsin gelişimi) anlayışında, insanın zihinsel ve pratik yetkinliğe ulaşması hedeflenmektedir. İnsanın varlığının mahiyeti, bu hedefi zorunlu kılmaktadır. Bu amaç, bireyin tüm maddi isteklerinden sıyrılarak Faal Akıl'la aktif bir iletişim kurması ve pratik düzeyde ölçülü eylemler gerçekleştirmesi ile elde edilmektedir. Bir davranışın aşırı veya eksik olması, bireyin erdemden sapmasına neden olurken; orta yolun izlenmesi, insanın benimsemesi gereken yaşam tarzı ve davranış biçimi olarak öne çıkmaktadır. Bu yaşam biçimine ulaşmak, bireyin iradesiyle ilişkilendirilir; insan doğası gereği iyi ya da kötü niteliklerle donatılmamıştır ve ahlak(nefsin dönüşümü) edinilen bir niteliktir. Tüm bu süreçler, nihai olarak mutluluğu hedeflemektedir (Günal, 2023: 294).

İslam düşünce geleneğinde önemli bir isim olan Muhammed İkbal'in benlik kuramının ontolojik boyutu ile İbn Sina'ın nefs anlayışı arasında benzerlik olduğu söylenebilir. Nefs kavramını benlik olarak ele alan İkbal'e göre benliğin/nefsin gelişimi, bireyin kendi varlığını bilmesi, fıtratında var olan potansiyeli açığa çıkarması, evrenin bir parçası ve seçilmiş olduğunun farkına varmasıdır (Mehmedoğlu & Hazinoğlu, 2015: 15). İkbal'e göre, insanı evrendeki her hangi bir varlık gibi ele alarak değerlendirmek eksik ve yanıltıcı olacaktır. İnsanı, materyalist düşünce akımlarının yaptığı gibi tüm yaşam olaylarını mekanik bir sistemle özdeşleştirerek ya da sadece fiziksel ve biyolojik yönleriyle ele almak, insanın bir yönünü mutlaka eksik bırakacaktır. Bunun temel sebebi, insan yaşamında benliğin belirleyici bir rol oynamasıdır. Bu roller Kur'an'ın beyanıyla, Allah'ın insanı yaratacağını bildirmesi, meleklere insana secde etmeleri için emir vermesi, gökleri ve yeri insanların hizmetine sunması ve Allah'ın iradesinin insan iradesiyle birlikte işlerlik kazanmasıdır (Bakara, 2/30, Casiye, 45/13, R'ad, 13/11).

İnsan, çeşitli yeteneklerle donatılmış bir varlıktır ve bu yeteneklerden en belirgin olanı bilgiye ulaşma ve koruyucu bir irade gücüdür. Bununla birlikte, insanın zaafları da vardır; örneğin şehevi duygular, kimi zaman Allah'a verdiği sözü unutturacak ve

onu doğru yoldan uzaklaştıracak kadar kuvvetli olabilir. Dolayısıyla insan, ruhsal açıdan en yüksek mertebeye ulaşabilme potansiyeline sahip olduğu gibi, en düşük seviyeye düşme riskine de sahiptir (Kılıç, 1999: 56). İkbal, bu riskleri önlemek için, bireyin nefsine dair farkındalık oluşturmasını ve onu geliştirerek nihai nokta olan Mutlak Ben'e ulaşması gerektiğini belirtmektedir. Ona göre, her birey, yaratılışı hasebiyle Mutlak Ben'i tanıma sorumluluğuna sahiptir ve benlik bilincinin gerekliliklerini yerine getirmelidir (Mehmedoğlu &Hazinoğlu, 2015: 30). Bu bağlamda, Mutlak Ben'e ulaşılabilmesi için, potansiyel bilginin (bilkuvve), etkin hale (bilfiil) gelmesi gerekmektedir. Bilfiil/etkin hale gelen nefis, maddi varlıklardan farklı olarak metafizik unsurları anlama yeteneği geliştirir. Bu süreçte nefste benlik bilinci gelişir, benlik bilinci metafizik aleme açılan ilk boyuttur. "Nefsini bilen, Rabbini bilir" ifadesinden yola çıkarak, nefste farkındalık oluşmakta ve böylece varoluşunu gerçekleştirmekte, aynı zamanda Yüce Yaratıcı'yı idrak etme yetisine erişmektedir (Kılıç, 1999 :50-51).

Nefs terbiyesinin/ölçüsünün, nefs ve beden dengesi üzerindeki etkisini ele alan Ebu Bekir er-Razi, sağlığın korunmasının sadece bedensel unsurlarla sınırlı olmadığını bu bağlamda nefs ve beden arasında karşılıklı etkileşimin mevcut olduğunu belirtmiştir. Bu bakış açısına göre, insan sağlığı, beden ve nefs arasında doğrusal bir etkileşim olduğunun göstergesi olarak, her iki yönü de kapsayan bir denge durumu gerektirmektedir. Razi'nin düşüncesinde, sağlığı bozulan bir nefs, fiziksel hastalıkların meydana gelmesine yol açabilmektedir. Bu sebeple, tıbbür-ruhani, bedenin faaliyetleriyle ilgili dengeyi oluşturmak için nefs ve bedeni birlikte ele alan felsefi, psikolojik bir yaklaşımdır. Razi'nin sistematiğinde şehevi duygular, arzu ve istekler, kendisine ölçü getirilmesi gereken maddi bir olgu olarak ele alınmaktadır. Bu tür isteklerin sınırsızlığı, bedensel ve ruhsal dengeyi bozma potansiyeli taşımakta ve çeşitli hastalıklara yol açabilmektedir (Kutluer, 1989: 166-170). Razi'nin nefs-beden teorisinde etkisi olduğu görülen Galen'in, "Hipokrat ve Eflatun'un İlkelerine Dair" adlı eseri, nefsin güçleri ve bedensel sağlık üzerindeki etkilerine değinmektedir. Bu eserinde Galen, bu iki düşünürün nefs ile ilgili görüşlerinden faydalanarak, doktorların nefsin hallerini mutlaka araştırmaları gerektiğini ifade etmiştir. Galen'e göre sadece filozofların değil, tıp sanatını icra eden hekimlerin de bedenin yönetimini sağlayan nefsi ve nefsin güçlerini incelemeleri gerekmektedir. Nefs kontrol altına alındığında, düşünen nefs harekete geçer, en yüksek gücü olan akla yönelir ve şehevi duyguların

esiri olan nefsin, (sufi anlayışta, nefsi emmare) köleliğini reddeder, böylece hastalıktan kurtulur, ruh sağlığıyla birlikte beden de sağlığına kavuşmuş olur (Bahtişu, 2021: 18-50).

Sufi psikolojisi de nefsin kontrol altına alınması gerekliliğinden hareketle yola çıkar, ancak bu yolculukta farklı yorumlar geliştirerek, nefs eğitimine yönelir ve bireyin dünyasal olan her şeyden vazgeçmesini teşvik der (Öztürk, 2013:237-238). Mutasavvıfların insanın ruh sağlığına ilişkin, en kapsamlı şekilde ele aldıkları olgu nefstir. Sufi hareketin tam anlamıyla sitematik hale gelmediği ve züht anlayışıyla yaşanan dönemlerde, sufiler nefsi; dünya sevgisine meyl etmesi, para kazanma hırsı, arzu ve isteklerine düşkünlüğü nedeniyle düşman olarak görmüşlerdir. Bu nedenle, nefs insanı hayırlı iş ve amellerden uzaklaştırdığı için onunla mücadele etmiş ve isteklerine karşı koymuşlardır, bu anlayışla beraber nefs, olumsuz bir nitelik kazanmıştır (Kişmir, 2012: 35).

Ünlü mutasavvıflardan biri olan Ebu Talib-i Mekki'nin düşünce sisteminde nefs, uç derecede hareket etme ve hevasına uygun yaşama yeteneği ile yaratılmıştır. Ancak ona sükunet içinde olma emri verilmiştir. Bu hal, nefsin Allah'a karşı acizliğini hissetmesi ve egosundan sıyrılarak Rabbine yönelmesi gerekliliğini ifade eden bir imtihandır. Nefs ancak sakin olursa kötü istek ve yönelimlerine karşı huzur bulur. Fakat kalbi gafletle kaplanırsa, bu kulun Allah' yönelip yalvarması için bir işarettir. Nefsin huzur bulması, Allah'ın lütfu ve fazlı ile mümkündür, kendi tabiatıyla hareket etmesi ise, imtihan ve ilahi adaletin bir sonucudur. Mekki'ye göre, nefsin yaratılıştan sahip olduğu dört temel niteliği vardır. Bunlar insanın fıtratında var olan, hevasından doğan arzu ve isteklerdir. İlk olarak zayıflık gelir, bu nefsin topraktan yaratılmasının sonucudur. İkincisi cimriliğidir, bu da insanın özünün çamur oluşundan kaynaklanmaktadır. Üçüncü özellik olan şehvet, pişirilmiş çamurdan yaratılmanın bir sonucu olarak ortaya çıkar. Son hasleti olan cehalet, insanın kuru balçıktan meydana gelmiş olmasındandır, bu dört özellik, insana verilen imtihanın bir parçasıdır. Nefsin sahip olduğu bu özellikler, iki grupta toplanabilir. İlki, nefsin azgınlaşarak dengesiz davranışlarda bulunması, ikincisi ise doymayan hırsıdır. İlk durum, cehaletten kaynaklanırken, ikinci duruma aşırı hırsı neden olur, bu her iki özellikte fıtridir (Toksöz, 2007: 38).

Nefs, insanın maddi ve manevi yönlerinin birleşiminden oluşur; bu nedenle her iki yönü de kendisine çeker. Ancak, bedenin ruhtan daha yoğun olması ve insanın

bedenin yapısına uygun bir yaşam sürmesi nedeniyle nefs üzerinde maddi yön daha baskındır. Nefs, aynı zamanda insanın bütünsel yapısının olumsuz yönlerini de içine alan, ancak gelişime açık bir unsurdur. Temel nitelikleri itibariyle her insanda ortak olan nefs, kişiden kişiye gelişim ve olgunlaşma açısından farklılık gösterir. Kişinin olgunlaşması yani sufi bakış açısına göre insan-ı kamil olması, modern psikolojideki karşılığı olan kendini gerçekleştirme ve sufi psikolojisi perspektifinden bakıldığında ise mutlak ben'e ulaşması nefsin olumsuz yönlerinin eğitilip terbiye edilmesiyle gerçekleşecektir (Kişmir, 2012: 39).

Gazali, psikolojideki tanımıyla holotropik şuur halini yaşadıktan sonra, batını ilimlerle ilgilenmeyi öncelemiş, kalp ilimlerinin derinliklerini öğrenmeyi nefsin terbiyesi, kalp ve ruhun temizlenmesi ve arınması olarak değerlendirmiştir. Helezonik bir yolculuk olan seyr-ü süluk, Gazali düşüncesinde, alemlerin iç içe geçmiş yapısı gibi, bireyin iç dünyasında matruşka bebekler gibi katmanlar halinde yer alan benliklerin açığa çıkarılması sürecidir. Sufi eğitim anlayışında, Allah ile kul arasında yetmiş bin perdenin bulunduğu, bu perdelerin yedi nefs aşamasına karşılık geldiği ve Allah'ın yedi yüce isminden birinin on bin perdeyi kaldırabileceği ifade edilir. Perdeler kalktıkça, ilahi sırlar açığa çıkar hakkın tecellileri gözlemlenmeye başlar (Kılıç, 2012). Sufi nefs eğitiminde Seyr-ü süluk aşamaların başlangıcıdır. İlk aşamada yakaza, yani uyanma hali, farkındalık kazanmaktır. Yakaza aşamasında birey nefsini tanıyarak olaylara akıl ve kalp gözüyle bakma kapasitesine sahip olur ve zorluklar karşısında sabr etme yeteneği artar. Bu aşamanın ardından tövbe gelir (Herevi, 2008: 75-76).

Yeniden doğuş olarak nitelendirilen tövbe, olgunlaşma sürecinin kapısını açan ve değişimin başlangıcını teşkil eden bir adımdır (Kayıklık, 2011:125-129). Bu dönüşüm, bireyin dış dünyanın tatmin edici olmadığı durumlarda, yaşamı yeniden değerlendirme isteğiyle başlar (Hammerle, 2002). Terapilerde Allah'a dönüş olarak ele alınan tövbe, inisiyasyon kavramıyla tanımlanmaktadır (Al-Karam, 2023: 229-240). Nefs psikolojisinde tövbe, meditatif bir bakış açısıyla ele alınmaktadır. Tövbe, itiraf, affedilme ve bağışlanma umudunu beraberinde getirir, bu sürecin nihai sonucu, birey için tatmindir. Modern psikolojide tövbe, genellikle affetme kavramıyla ilişkilendirilmektedir (Rothman, 2023). Psikolojik açıdan terapötik etkisi olan tövbe uygulamasında, özellikle affedilme düşüncesi, bireyleri stres, suçluluk hisleri ve kaygı gibi olumsuz durumların etkilerinden uzaklaştırmaktadır (Sağır, 2023a: 1376).

Manevi gelişimin ikinci aşaması olan tefekkür, Allah'ın nimetine ve rahmetine tanıklık amacını taşımaktadır. Bu bağlamda, Allah'a ulaşma arzusu, tefekkür pratiğini seküler anlayıştan ayıran belirleyici bir unsurdur. Tefekkür aracılığıyla birey, bilinçaltının derinliklerindeki hikmeti keşfetme imkanı bulur (Badri, 2012). Bu süreç nefsin, bilişsel anlamda yeniden yapılanmasını ve bayağı arzularından arınmasını sağlamada etkili olmaktadır. Zihnin gereksiz düşüncelerden arındırılması ve hakikat arayışında dikkatin artmasını sağlayan tefekkür uygulaması, Batı'da da günlük yaşamın bir parçası haline gelmekte ve istek, ihtiyaç korku gibi egosantrik duygulardan uzaklaşma fırsatı sunmaktadır (Helminski, 2022: 61-66). Psikolojik açıdan tefekkür pratiğinin, empati geliştirme, anksiyete seviyelerini düşürme, ilaç kullanımının azaltılması, algısal duyarlılığın artması ve ağrı toleransı gibi faydaları tespit edilmiştir (Sağır, 2023a: 1379). Bir diğer uygulama olan nefs muhasebesi/öz denetim, bireyin gerçekleştirdiği iyi veya kötü eylemler açısından kendini ve nefsini sorgulama pratiğidir. Bu süreçte birey, nefsin kusurlarını görme fırsatı bulur. Bu şekilde birey, her an kendini değerlendirerek, fiillerini gözden geçirebilir, hata ve eksikliklerini belirleyebilir (Cebecioğlu, 2004: 442). Nefs psikolojisinde iç gözlem olarak uygulanan nefs muhasebesinde, nefsin dokümanı çıkarılarak bütünsel benliğe, kalp nefs ve ruh, yönelik bir farkındalık oluşturulması amaçlanmaktadır. İç gözlem aracılığıyla, danışanın tutum ve davranışlarıyla beraber nefsin alt katlarındaki yönelimleri kontrol altına alınmaya çalışılmaktadır. Bu pratik nefsin gelişiminde tepkilerde denge sağlamaya yönelik farkındalık oluşturabilmektedir (Al-Karam, 2023: 229-243).

Hak ile yakınlık sağlayan uygulamalar, benliğin dönüşümünde önemli bir adımdır; bu uygulamalar arasında olan halvet, nefse ulaşma yolculuğunda önemli bir aşama olarak kabul edilirken; uzlet, Allah'a erişmeyi arzulayanların sahip olduğu bir niteliktir. Birey, mertebesine göre önce sosyal bağlardan soyutlanma sürecine girer, ardından Allah ile birlik kurma çabasına yönelir. Halvet, bireyin zihinsel dünyasına akan bilgiyi filtreleyerek dış duyumları azaltma ve geçmiş deneyimlere dayanan algılama sistemini yeniden yapılandırma etkisine sahiptir. Sufi psikolojide, düşüncenin kontrol altına alınması ve dikkatin yalnızca Allah'a yönlendirilmesi, manevi arınmanın temel adımlarını oluşturur. Birey, eski düşünce kalıplarından uzaklaşabildiğinde, daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşır. Aynı zamanda kalbi

arınmış olduğu için, bu içsel temizlenme ortamına ilahi tecellilerin açığa çıkması mümkün hale gelir (Düzgüner, & Ayten, 2022: 94-98).

Nefs psikolojisinde, bilinç dönüşümünü sağlamak amacıyla, halvet veya uzlet uygulamaları kullanılmaktadır. Bu pratiğin amacı, bireyin dış dünyayı geride bırakıp içine dönerek varoluşunun merkezindeki özünü keşfetmesidir. İnziva sürecinde birey, nefsine dönerek, büyüklenme, nefret, öfke ve şehevi istekler gibi olumsuz duygulardan arınma fırsatı elde edebilmektedir (Özelsel, 2008). Günümüzde çok fazla uygulanan ve mistik bir yaklaşım olan meditasyon, sufi yaklaşımın halvet ve tefekkür uygulamalarına benzer unsurlar taşımaktadır. Her iki pratik de bireyin yalnız kalması ve düşünce gücünü kontrol altına alma prensibine dayanır. Fakat meditasyon, bireyin kendi iç dünyasına yoğunlaşarak ruhsal derinliklerini keşf etmesini sağlarken; tefekkür ve halvet, Allah'ı anma ve O'na yönelme biçiminde bir farkındalık oluşturmaktadır (Düzgüner, & Ayten, 2022: 96).

Nefs terbiyesinin bir diğer uygulaması olan riyazeti, mutasavvıflar, bedenin fizyolojik gereksinimlerini kontrol etme kabiliyeti olarak değerlendirmişlerdir. Bu uygulama, nefsin sınırsız isteklerini dizginleyerek olumsuz özelliklerin olumlu niteliklere dönüşmesini sağlamaktadır. Riyazet aşaması, dört biçimde uygulanabilir; az yemekle şehevi duygular azalabilir, az uyumak bireyin iradesinin güçlenmesine yol açar, az konuşma, kişinin diliyle düşeceği tehlikelere karşı kalkandır. Eziyet etmemek, manevi hedefe ulaşmada önemli bir etkendir. İnsanlar için en zor olanı ise, öfke kontrolüdür, öfke anında ihtiyatlı davranabilmek bu uygulamalarla mümkün olabilmektedir (Düzgüner, & Ayten, 2022: 99-100). Riyazet yöntemi, nefs psikolojisinde de dikkate alınan pratiklerdendir. Yaşadığımız çağda, beslenme alışkanlıklarındaki bozukluk ve obezite tedavilerinde önemli bir unsurdur (Göktaş, 2012: 50) Bunun yanında, bireylerin deneyimlerini değerlendirebilmeleri için kendileriyle baş başa kalabilecekleri zaman aralıklarına ihtiyaçları vardır. Bu süreçte yalnız ve sessiz bir ortamda bulunmak, öz-bilincin gelişimine ve iç hesaplaşmaya yardımcı olmaktadır (Tarhan, 2021a: 152-153). Sukut etmek iç sesin duyulmasına ve öz-dönüşümün gerçekleşmesine fırsat sağlayacaktır (Ayiş, 2021: 37-47). Bu yöntemler, aşırı tüketim alışkanlıklarını dengelemeye ve narsizm gibi davranışsal sorunların çözümüne katkı sunmaktadır. Ayrıca, ihtiyaç sahiplerine karşı geliştirilen sosyal farkındalık, merhamet ve yardım etme isteğini artırmaktadır (Sağır, 2023a: 1386).

Manevi bir arınma olan nefs terbiyesi/eğitimi, tutum ve davranışlarda, duygu ve düşüncelerde kalıcı değişimleri/benlik dönüşümünü içermektedir. Bireyin bu değişim sürecini yaşaması, sosyal yönüyle de alakalıdır, bu durum olumsuz huyların terk edilmesiyle ahlaki gelişimi de kapsamaktadır. Psikolojik perspektiften bakıldığında, insan üç temel boyuta sahiptir, bireysel yönü onunla ilgilidir, sosyal boyutu kendisi ve çevresiyle olan eylem ve ilişkileridir, manevi boyut ise kendisi ve yaratıcısıyla olan bağıdır. Bu boyutlar, birbirini etkileme potansiyeline sahiptir, eğer bireyin hedefi Allah'a ulaşmak ise, yaşamını da Allah'ın iradesine göre şekillendirmesi gerekmektedir (Düzgüner, & Ayten, 2022: 108-110). Nefs psikolojisinde de tasavvufi kavram ve uygulamalar, evrensel bir öneme sahiptir, bu nedenle, klinik ortamlarda bu uygulamaların hayata geçirilmesi genellikle kolaydır. Sufizmde nefs eğitimi doğrultusunda uygulanan tefekkür, halvet, uzlet, nefs muhasebesi, tövbe, riyazet ve zikir gibi temalar, kaygı odaklı psikolojik terapilerde tamamlayıcı öğeler olarak kullanılmaktadır. Bu unsurlar aracılığıyla, nefsin eğilimlerinin kontrol altına alınması amaçlanmaktadır (Al-Karam, 2023).

Sufizmin sunduğu iyileştirici etkiler, stres, acı kayıplar ve yas gibi zorluklarla başa çıkmada daha yapılandırıcı yöntemlerin geliştirilmesine yardımcı olmakta ve bu süreçte iç huzurun sağlanmasına olanak tanımaktadır (Mirdal, 2012). İnsan yaşamının yalnızca seküler deneyimlerden oluşmadığını vurgulayan nefs psikolojisi yaklaşımı, benlik dönüşümü, manevi deneyimler, aşkın tecrübesi ve farklı bilinç halleri gibi konularında dikkate alınması gerektiğini belirtmektedir (Frager, 2009). Bu nedenle, seküler psikolojinin göz ardı ettiği manevi gelişim, ruh, kalp ve nefs gibi kavramlar, sufi psikolojisi ekseninde ele alınmaktadır. Yapılan araştırmalar, psikolojide ruhsal ve manevi yaşamın giderek artan bir önem kazandığını ortaya koymaktadır. Özellikle ruhsal krizler, psikotik bozukluklar, aşırı üzüntü hali ve madde bağımlılığı tedavisinde, farkındalık geliştirmeye yönelik sufi pratikleri etkili bir şekilde kullanılmaktadır (Wahyudi vd, 2020). Günümüzde, iyi oluş halinin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri kabul görmekte ve Doğu kültürünün değer ve uygulamalarını psikolojiye entegre eden nefs psikolojisi anlayışı, psikolojik sorunlar, manevi gelişim ve zihinsel sağlığın desteklenmesi konusunda etkili çözümler sunmaktadır.

1.4. Nefs Psikolojisi ve İnsan İlişkileri

İslam filozofları ve mutasavvıflar, nefs yapısının çeşitli güçlerden oluştuğunu ve bu güçlerin çift yönlü bir özelliğe sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda, söz

konusu güçler hem olumlu hem de olumsuz bir şekilde yönlendirilebilmekte; temel olarak bencil, korumacı, çıkarlarını gözeten bir güç bulunmaktadır. Birey, bu güçlerini ne kadar iyi kontrol edebilir ve doğru bir şekilde yönlendirebilirse, o ölçüde kendini geliştirme ve olgunlaşma fırsatı bulacaktır. Bu güçlerin olumlu bir yöne kanalize edilmesi, erdemlerin ortaya çıkmasını sağlayacaktır. Zira erdem, eksiklik ve aşırılık arasında bir denge kurmak ve bu dengeyi sürdürebilmek anlamına gelmektedir. Sufizmde, dönüşüm ve olgunlaşma süreci, nefsin derinliklerinde başlayan ve yine nefs içinde sona eren bir yolculuk olarak kabul edilmektedir. Bu içsel dönüşüm, bireyin tutum ve davranışlarına yansıyacak şekilde, önce Allah ile olan ilişkisini geliştirmekte; ardından kendisi, diğer bireyler ve evrenle olan etkileşimlerinde erdemli davranışların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu durum, dönüşüm sürecinin kaçınılmaz bir gerekliliği ve alameti olarak değerlendirilmektedir.

Sufi gelenekte, arınma sürecine ve belirli bir süre için inziva yaşamına önem verilmiştir; zira bu süreç, bireyin farkındalığını arttırarak özünü tanıma fırsatı sunar. Ancak, bu inziva durumu nihai bir hedef olarak değerlendirilmemektedir. İnsanlarla etkileşimde bulunmak, onlara ahlakın güzelliklerini örneklemek ve erdemli bir yaşamı inşa etmek, sufizm de her zaman önemli bir unsur olmuştur. Hoşgörü ile yaklaşma, anlayış gösterme ve insanlarla empati kurma, temel değerler arasında görülmüştür. Bu anlayış, onları toplumsal ilişkilerinde daha derin ve anlamlı bir bağ kurmaya yönlendirmiştir. Bu bağlamda, nefs gelişimi, yalnızca bireyin içsel farkındalık, uyanış ve aydınlanması ile sınırlı bir süreç değildir. Aksine, bu dönüşüm süreci, kişinin kendini gerçekleştirmesi ve olgunlaşmasıyla birleşerek, başkalarının sıkıntılarıyla haldeş olmasını, onların faydasını gözetecek tutum ve davranış sergilemesini gerektirir. Dolayısıyla, bu süreç, tüm çeşitliliğiyle erdemleri kapsayan ve yaşamı planlayarak, aynı zamanda ahiret hayatını da göz önünde bulunduran, bireyi içinde bulunduğu hayata hazırlayan bir niteliğe sahiptir.

Sufi psikolojide, kendini gerçekleştirme ve dönüşüm süreci olarak değerlendirilen nefs arınması, esas itibariyle güzel ahlakla donanmak ve hoşgörü, anlayış, empati gibi erdemleri günlük yaşamın bir parçası haline getirebilmektir. Bu nedenle, ahlaki nitelikleri kazanmak için öz disiplin ve öz eğitimle ilgili sürekli bir çaba göstermek gereklidir. Merhamet, empati, hoşgörü, anlayış ve sevgi gibi değerler, bireyin gelişim sürecinde elde ettiği temel niteliklerdir. Bu değerlerin edinilmesi, bireyin olgunlaşma sürecinde "öteki"ne ihtiyaç duymasını gerektirmektedir. Ötekine

duyulan ihtiyaç, bir anlamda erdemlerin ortaya çıkmasını sağlayan önemli faktörlerden biridir. Bireyin gelişim düzeyi, onun ötekiyle etkileşimde bulunmasıyla ve tutumuyla test edilebilir. Bireysel gelişimde bilinç değişimi mümkün olsa da gerçek dönüşüm başkalarının varlığına muhtaçdır (Ayten, & Düzgüner, 2022: 115-126). Allah inancını en iyi ifade eden şey, sözlü aktarımdan ziyade, bu inancı deneyimleyen kişinin davranışları ve tutumlarıdır. Wach'a göre dini tecrübe; tutum, düşünce tarzı ve sosyal ilişkilerin üç farklı biçimde ifade edilmesi ve bu süreçlerin değerlendirilmesiyle mümkündür. Kişinin davranışları ve çevresi ile olan ahlaki ilişkileri, onun dini deneyiminin başkaları tarafından gözlemlenebilir ve değerlendirilebilir bir nitelik taşıması iledir. Bu durumun, dinin işlevsel bir anlam taşıdığını ve hem birey hem de toplum için gerekliliğini ortaya koymaktadır. Aşkın tecrübenin, bireyin tutum ve davranışlarında ve olumlu kişilik özelliklerine katkı sağlayan etkileri, bu deneyimin ilahi gerçekliğini ve değerini yansıtan bir göstergedir (Albayrak, 2005 :66).

Modern psikolojinin araştırmalarına göre, psikolojik problemlerin bir kısmı başkalarıyla kurulamayan sağlıklı bir iletişimden ve yanlış temeller üzerine inşa edilen ilişkilerden kaynaklanmaktadır. Bu nokta, tasavvufi yaşam tarzının ve sağlıklı insan ilişkileri için belirlenen ahlaki ilkelerin önemini ortaya koymaktadır. Sufizmde bireyin, kendisi için özeleştirel bir bakış açısına sahip olması (suizan), muhattabı için ise olumlu kanaat (hüsnüzan) beslemesi gerektiği ilkesiyle hareket edilir. Bu anlayışa göre, birey başkalarının ayıp ve kusurlarını araştırmamalıdır, çünkü kim insanların kusurlarını araştırırsa Allah da onun kusurlarını ortaya çıkarır ve onu utandırır. Ayrıca dini kurallara aykırı bir durum olmadığı sürece, insanların yaşamlarına ve eylemlerine karşı çıkmamak, aksine yumuşak, bağışlayıcı bir tutum sergilemek öğütlenir. Bu davranışlar, kişiler arası ilişkilerde sevgi, saygı, hoşgörü ve anlayışı teşvik ederek uyumlu bir toplumsal yaşam biçimini meydana getirir (Işıtan, 2020: 96-262).

Sufi psikolojisi temelli, Nefs psikolojisi açısından, insanlarla olan ilişkilerimizde başkasının kusur ya da hataları ile ilgilenmek, aslında kendi iç dünyamızda da belirleyici etkiler uyandırır. Karşımızdaki kişiye doğrudan fiziksel bir şiddet uygulamasak bile, manevi anlamda zarar verir gönlünü incitebiliriz. Ancak bu durum yalnızca bu kadarla sınırlı değildir; sufizmin öğretilerinden en ince olanlarından biri, insanların arasında görünmeyen ama son derece güçlü bağların olduğudur. Bu öğretiye göre, insanlar adeta birbirlerine gizli, sırlı gümüş tellerle bağlıdırlar. Bu bağlar öyle hassastır ki, o kişi hakkında içimizden geçen bir düşünce bile bu bağlar aracılığıyla

ona ulaşabilir. Hatta bu düşünce kelimelere dökülüp söylenmese dahi, zihnimizde taşan olumsuzluk, o kişi tarafından bir şekilde hissedilir. Olumsuz düşünceler, biz farkında olmadan muhatabımızın ruhunu yaralayabilir. Muhatabımızın fiil ya da eylemi ne olursa olsun, yaptıklarına değil sahip olduğu "can" potansiyeline odaklanmamız gerekir. Bu bağlamda, insan-ı kamil olma yolunda bireyin, düşünce hijyenini bir yaşam ilkesi haline getirmesi gerekmektedir. Çünkü varoluş biçimi veya dini kimliği fark etmeksizin her insanın bu sırlı gümüş hattın diğer tarafında, "can" kuvvesi (kişinin Rabbine en yakın olduğu hal) mevcuttur. Eğer bu bağlara saygısızlık eder de, evrensel ahlak (yaradılış) ilkelerini ihlal edersek, varlığımızın özünden uzaklaşırız. Zira insan, sergilediği olumsuz davranışlarla önce kendi ruhunu ve manevi ışığını perdeler, bu durum, onu varoluşun karanlığına haps eder.

Nefs psikolojisinin verilerine göre, eleştiri yapmak veya alay etmek amacıyla başkalarının hayatlarına müdahale etmek, aslında kendi iç dünyamızın yansımasıdır. Bu durum, yalnızca eleştirdiğimiz kişilere zarar vermekle kalmaz, aynı zamanda bilinçaltımızda saklı olan kompleksleri harekete geçirerek kendimize de zarar verir. Nefs psikolojinde, insanın varoluş merkezi yani nefsin yapısı dikey bir hat etrafında şekillenir. Birey bu merkeze yakın olursa varlığın bir üst mertebesine erişmesi mümkün hale gelir, ancak bu hattan uzaklaşırsa alt katlarda sıkışıp kalır hatta daha alt seviyelere sürüklenir. Bu dikey hat üzerinde bulunmak bireyi, dağılmışlık durumundan kurtararak hoşgörü, anlayış ve empati gibi erdemlere yaklaştırmaktadır. Alt bilinçdışı komplekslerinden arınan birey, anlamlı bir farklılık kazanır, her insana özgü olan ism-i azamı yani özgün bir gelişim potansiyeli ile karşılaşır ve bu asli yapıya yaklaştıkça letafet kazanır. Ancak bu potansiyel kalp aktif olursa gerçekleşir, zira kalp, fikir/tefekkür aracılığıyla parlatılırsa insan ilişkileri nesnel düzeyden çıkıp daha derin, samimi ve anlamlı bir boyuta ulaşır, böylelikle ruhlar/ canlar irtibata geçer, birbirlerine ayna olurlar. Gerçek kalbi muhabbet, insanı sıradanlıktan çıkararak daha yüksek bir anlayışa taşır, bu bağ, kişiyi zaman ve mekanın sınırlarından kurtararak derin bir sevgi, hoşgörü ve anlayış geliştirmesine vesile olur, bu aşamadan sonra yaratılmış her canlıya/nesneye yönelik derin bir muhabbet hasıl olur. Irk, cinsiyet, mal, güç veya inanç gibi ayrımların kalktığı ilişkiler dünyasında, yaratılmış her şeyin bir ruh taşıdığı ve dolayısıyla saygıya değer olduğu gerçeğini bize öğretir. Asıl mesaj ise, evrenin kutsal bir mekan olduğu ve varlığın özünde hürmete layık bir değer taşıdığıdır (Merter, 2014: 336-609).

Toplum içinde yaşama zorunluluğu olan insanın, sosyal yapısı gereği kendisi dışındaki varlıklarla kurduğu ilişki ağının ikinci önemli halkasını, diğer bireylerle olan etkileşimi oluşturur. İslam ahlakı, bireylerin diğer insanlarla veya topluluklarla uyum içinde yaşayabilmesini sağlamak amacıyla belirli değerler ortaya koyar. Bu değerlerin ve bunlara dayalı ilkelerin uygulanması, bireyin, hem kendi iç huzurunu sağlar hem de toplumsal uyumu bir yaşam içerisinde sürdürür (Kılıç, 2005: 45). İnsan, kurduğu ilişkiler üzerinden sürekli olarak yeniden şekillenir ve bu ilişkiler, bireyin yaşam kalitesini belirleyici bir rol oynar. Kişilerarası iletişim, bireylerin sosyal uyum sağlaması ve iç huzurlarını korumaları açısından hayati bir öneme sahiptir (Dökmen, 2006: 125-130). İnsan, ilişkisel bir ortam içinde hem kendi benliğini hem de karşısındakini tanımaya ve anlamaya başlar. Başlangıçta olduğu gibi, sonrasında da iletişim, iki kişinin varlığıyla mümkün hale gelir. İletişim, güç dengesini, sen varsan ben varım, ilkesinden alır. İnsan diğerinin varlığıyla yankılanan sonsuz bir varoluştur. Ötekinin varlığı, bireyin kendi varlığının teminatıdır (Sayar., & Yavuz, 2024: 276). İletişim kuran bireylerin birbirlerini anlama yeteneği, sağlıklı iletişimin temel unsurlarından biridir. Empati, başkalarını anlama yeteneği olarak, bireyler arası ilişkilerde önemli bir rol oynar. Kişinin, karşısındaki insanın duygularını anlaması ve onun perspektifinden bakabilmesi, iletişimde yaşanan sorunları azaltma potansiyeline sahiptir. Günlük akış içinde bireylerarası iletişimin zaruri olması, empati olgusunu önemli kılmaktadır (Rehber, 2007: 1).

Modern dönemde, psikiyatri ve psikoloji disiplinlerinde de kabul gören empati kavramı, özellikle klinik ve sosyal psikoloji gibi alanlarda bir çok araştırmanın konusu olmuştur. Derin içeriği ve anlamı hasebiyle dini terminolojide de önemli bir yere sahip olan empati, dini bağlamda insanlara olan yaklaşımda, anlayış ve hoşgörüyü arttırma etkisine sahiptir (Özcan, 2016: 2759). Psikolojik açıdan empati kavramı, çoğunlukla insan ilişkileri bağlamında ele alınmaktadır. Diğer bireylerle etkileşim ve ilişki içinde olan insanlar için empatik iletişim dili, mutluluğun temeli olarak kabul edilir. Bu sayede kişi, kendi düşünceleri dışında alternatif düşüncelerin varlığını fark edebilmekte, bu farklılıkları anlama yolu ile bir davranışın nedeni, biçimi ve sonuçları üzerinde bilgi sahibi olmaktadır. Bu da güven duygusuyla dolu bir yaşam sürmenin ön koşuludur. Empati, başkasıyla ilgili düşünceleri anlamayı ve bu kişiyle nasıl bir ilişki içinde olunması gerektiğine dair düşünceleri içermektedir; bu, ahlaki davranışın da bir boyutunu temsil etmektedir. Zira, bireylerin diğer insanlarla olan ilişkilerini

geliştirerek toplumsallaşması, ancak empatinin kullanılmasıyla mümkün olabilir (Lurmann, 2000: 19, akt. Özcan, 2016). Başkalarının bakış açılarıyla görmek, onların sesleriyle duymak ve duygularını kalpten hissetmek, sosyal bir yaşamın sürdürülmesi için gereklidir. Bu nedene empati, toplumsal duyarlılık veya toplumsal algı gibi kavramlarla da ilişkilendirilmektedir (Kasapoğlu, 2006: 38).

Özellikle Hümanist psikoloji ile beraber, bireyin merkezde olduğu kavramlar önem kazanmış ve üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarla birlikte empati ve diğerkamlık gibi unsurlar, psikoloji alanında dikkat çekici kavramlar haline gelmiştir. Bu süreçte empati, psikolojik danışma sürecinin her aşamasında yer alması gereken etkili bir terapötik yöntem olarak kabul edilmektedir (Atak, 2024: 291). Maslow, prososyal davranışın bireyin doğal potansiyelinin bir parçası ve yüksek düzeyde bir tutum olduğunu belirtmiştir. Maslow'a göre, yalnızca bu tür bireyler, hem kendileri hem de başkaları için olumlu olanı düzenli bir şekilde arayış içinde olurlar ve bunun sonucunda elde ettikleri her türlü iyilikten içten bir keyif alarak yararlanabilirler. Bu kişiler için, kendi içsel tatminlerini sağlayan erdem, bir ödül gibi değerlendirilmektedir. Doğal olarak, iyi olanı tercih ederler; çünkü gerçekleştirmek istedikleri, hoşlandıkları ve bu hoşlanmayı sürdürmek istedikleri eylemleri desteklemekte ve onaylamaktadır (Maslow, 2019: 170). Empati kavramının hatırlattığı önemli isimlerden biri olan Rogers, empatinin yalnızca duygu ve düşünceleri değil, bununla beraber eylem ve algılamayı da içeren kapsamlı bir kavram olduğunu savunmuştur. Ona göre empatik düşünme, bireyin kendisini diğer bir kişinin yerine koyarak olaylara o kişinin perspektifinden bakabilmesi, söz konusu kişinin hislerini ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlaması ve hissetmesi, ardından bu durumu o kişiye iletme sürecidir (Rogers, 2019: 106).

Empati, bireyin kendisini karşısındaki bir nesneye veya kişiye yansıtması ve bu nesne ya da kişi ile duygusal bağ kurarak onu içselleştirmesi ve bu şekilde onu kendi algı ve deneyimleri ile anlaması sürecidir (Gülseren 2001: 134). Empati geliştirmek için bireyin önce kendisiyle ilgili farkındalık düzeyine sahip olması şarttır. Zira empatinin kökeni öz bilinçten beslenmektedir. Başka bir deyişle kişinin başkalarını anlayabilmesi için önce kendi iç farkındalığını oluşturması, bu farkındalığı analiz edebilmesi ve sıkıntılı şartlarda onlarla başa çıkma yeteneğine sahip olması gerekmektedir (Goleman, 2003: 126). Empatik iletişimin etkin olabilmesi için savunmacı, eleştirici ve şüpheci bir tutumdan uzak durmak esastır. Bu bağlamda,

muhatab olan kişinin bağımsız bir varlık olduğu, farklı değer yargıları ve inançlara sahip olduğu gerçeğini kabul etmek büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla, o kişiyi yargılamadan anlamaya çalışmak, empatik iletişimin temel unsurlarından biridir ve bu yaklaşım, derin bir anlayış ve bağlantı kurmanın anahtarıdır (Dökmen, 2006: 141-143).

İslam düşüncesinde empati, kişiler arası ilişkilerde yalnızca muhatabı veya karşıdaki kişinin anlaşılması ve bu anlayışı ifade ederek onun psikolojik rahatlığını sağlamaktan ibaret değildir. Empati, öncelikle muhatabı anlamak, ardından bu anlayışa uygun tepki belirlemek ve bu tepkiyi hayata geçirmeyi içermektedir (Ağırman, 2006: 29). Bu bağlamda düşünme süreci bu eylemin gerçekleştirilmesine yönelik hazırlık aşamasıdır (Sancaklı, 2006: 32). Empati, her ne kadar modern bir kavram olsa da, olgusal açıdan İslam ahlakında ve toplumsal değer algısında önemli bir yer edinmiştir. Bu anlayış, yalnızca bireyler arası ilişkilerde değil, pratikte de önemli bir rol oynamaktadır. İslami perspektifin yapı taşlarından biri olan ve hayatın tüm boyutlarını kapsayan bu yaklaşımın dayandığı temel prensip ise Hz. Muhammed'in "Sizden biriniz kendisi için arzu ettiği şeyi başkaları için de arzu etmedikçe tam anlamıyla iman etmiş sayılmaz" hadisidir (Ağırman, 2006: 29). Hz. Peygamber'in bu minvaldeki hadisleri, insanlara empati/diğerkamlığı bir düşünce biçimi olarak benimsemelerini öğütlemektedir. Dini öğretiler ve sunduğu yaşam tarzı kişiliği bencillikten uzaklaştırarak empati yeteneği kazandırmaktadır (Uysal, 2016: 16). Bireyin narsisizm ve benzeri duygusal problemleri aşarak paylaşma, yardımlaşma ve merhamet gösterme, kendini muhattabının yerine koyup olayları onun perspektifinden değerlendirme, acısını hissetme ve anlamlandırma gibi erdemleri geliştirebilmesi için derin bir içsel dönüşüm ve metafizik bir deneyim gereklidir. Bu ihtiyacın kaynağı ise aşkın tecrübesi ve O'nunla bütünleşmektir. Bu birlik, bireydeki duygu inkarını ortadan kaldırarak kibir, narsisizm içsel uyumsuzluk ve dengesizlik gibi, diğerkam duygulara olan engeli ortadan kaldıracaktır (Sancak, 2015: 54).

Tarhan'a göre empati, bir tür anlama yeteneğidir. Empati kurmanın ilk adımı sevgidir; bunu takiben değer verme ve son olarak paylaşma gelir. İslam geleneğinde, derin bir empati anlayışına sahip bireyler, empati terimini çoğunlukla diğerkamlık ile bir arada kullanmaktadır. Diğerkamlık, seküler psikolojinin kullandığı empati kavramının daha gelişmiş, ileri seviyesi olarak nitelenmektedir (Tarhan, 2019: 165). Diğerkamlık olgusu, günümüz psikolojisinde, bireyin kendini gerçekleştirme

aşamasında ya da aşkınlık düzeyinde yer alması gereken önemli bir nitelik olarak değerlendirilmektedir. Nefs psikolojisi perspektifinde diğerkamlık, her bireyin deneyimlemesi gereken bir özellik olarak kabul edilir aynı zamanda anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sıkıntıların iyileştirilmesinde etkili bir davranış biçimi olarak görülmektedir. Psikoloji de alturizm veya prososyal davranış terimleriyle tanımlanan diğerkamlık, empatinin üst seviyede tutuma dönüşmesi ve bu tutumun davranışlara yansıması olarak ifade edilmektedir. Kur'an'ı Kerim ve Hz. Peygamberin hadislerini referans alan İslam sufizminde empati kavramına yer verilmiş, diğerkamlık ise infak ve isar terimleriyle açıklanmıştır (Atak, 2024: 290).

Sayar'a göre, insanın doğasında fedakarlık ve diğerkamlık potansiyeli bulunmaktadır. Bu nedenle yaşamlarımızda anlayış ve empatiye daha fazla alan açmamız önemlidir. "Başkasının acısı benim acımdır" anlayışını benimseyen bireyler genellikle daha yardım sever ve diğerkam bir tutum sergilerler. Ahlakın temeli de büyük ölçüde empati duygusuna dayanır. Acı, tehlike ve yoksunlukla karşı karşıya kalan mağdurlara eşduyum gösterebilen kişiler, yalnızca çevrelerinden değil, insanlığın tamamından bu acıyı uzaklaştırmak isterler. Aliya İzzetbegoviç, "Tarihe Tanıklığım" isimli eserinde, bu durumu şu şekilde ifade eder: "Kurbana yönelik sempati, yalnızca düşünsel kapasiteyle açıklanabilecek bir olgu değildir; bu duygu, insan ruhunda, bu dünyaya ait olmayan bir ilkeye dayanabilir. Ona göre, hiçbir akıl yürütme, derin düşünce ya da ileri görüşlülük adalet ve hakikat adına feda edilmiş bir yaşamı haklı gösterecek veya açıklayacak yeterlilikte değildir". Nazi soykırımı sırasında Yahudilere yardım eden bireyler üzerinde yapılan psikolojik bir araştırma, bu kişilerin son derece empati sahibi olduğunu göstermektedir. Bu insanlar, insanlığın acı çekmesine tanıklık etmekten rahatsızlık duymakta ve acıyı dindirmek için hemen harekete geçme sorumluluğu hissetmektedir. Başkalarının çaresizliği ve üzüntüsü onlarda empati yeteneği uyandırıyor ve başkalarının acı duyduğu bir yaşamda kendi mutluluklarını sorgulayarak eyleme geçiyorlar. Son dönemde yapılan bazı araştırmalar başkalarının iyiliğini düşünmenin insan tabiatında bulunduğunu ortaya koyuyor. Diğerkamlık, insanın sıradan doğası ile onu aşan manevi boyut arasında konumlandırılıyor. Diğerkam oluşumlar, tüm insanlığı eşit derecede değerli görmekte ve kendi dışındaki herkesi potansiyel dost olarak algılamaktadır (Sayar, 2021: 197-200).

Diğer insanları da en az kendi benlikleri kadar sevgi ve saygıya layık gören; onların mutluluğundan keyif duyan, bireysel başarılarını kendi başarısından daha değerli bulan, insanların ve toplumların ihtiyaçlarını içtenlikle karşılamaya çaba gösteren (Kasapoğlu, 2004) bireyler, insan-insan etkileşimi bağlamında diğerkamlık olgusunu gerçekleştirmiş, insan-ı kamil modelidir denilebilir (Özcan, 2007: 37). Başkalarını kendi nefsine tercih edebilme erdemi, diğerkam olma potansiyelinin doğal bir sonucudur. Diğerkam olmanın sağladığı erdemlerden biri olan yardımlaşma, Kur'an'da faziletli bir davranış olarak övülmüş ve erdem olarak tabir edilmiştir. Ayette "Erkek ve kadın bütün müminler birbirlerinin dostları ve destekleyicileridirler. Herkese ve birbirlerine her konuda iyiliği emredip, kötülükten sakındırırlar", şeklinde beyan edilmiştir. (Tevbe, 9/71; Uysal, 2016: 15). Bu beyanın karşılığı olabilecek çeşitli yardım kuruluşlarında, yardım faaliyetlerinde yer alan gönüllülerin, başkalarını mutlu ederek mutlu olma anlayışıyla hareket ettikleri gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, bazı ünlü isimler de dahil olmak üzere çok sayıda gönüllünün, gerçek mutluluğa erişme ve yaşamlarına derin bir anlam katma yolunda, yaşadıkları deneyimlerin önemli bir katkısının olduğunu ifade etmişlerdir. Bu tür faaliyetlerin kişiye yardım etme fırsatı sunmakla beraber, hem bireysel tatmin hem de toplumsal fayda sağladığı görülmektedir. Bu durumu örnekleyen gönüllülerden biri olan ve kurduğu yardım derneği ile birçok insanın hayatına dokunan Haluk Levent, deneyimlerini: "Ben sadece insanlara yardım etmek için burada bulunmuyorum. İnsanlara yardım ederek mutlu olduğum için buradayım. Ayrıca, evrendeki varlığımı iyilik aracılığıyla anlamlandırıyorum" şeklinde dile getirmiştir (Özdemir, 2022).

İçinde bulunduğu sektörden uzaklaşarak yardıma muhtaç çocuklar için gönüllü faaliyetlere katılan Gamze Özçelik verdiği röportaj da; "İnsan bazen içindeki hakikati fark edemeyebilir ya da farklı etkenlerle bu gerçeği gölgeleyebilir. Kalbimde Allah'a olan inanç hep vardı, ama bu inancı nasıl yaşamam ve hayatıma nasıl yön vermem gerektiğini bilmiyordum. Hayat sadece hazdan ibaret değildir diye sorgulamaya başladım ve Allah'a dua ettim nasıl olmam ve ne yapmam gerekiyorsa bana yol göster diye, Rabbim beni bu derneğe yönlendirdi. Hiçbir çıkar gözetmeden, tamamen gönüllülük esasına dayanarak ve manevi tatminle insanlara yardım etmeye odaklandım. Kendimi buraya ait hissediyorum ve çok mutluyum" diyerek ifade etmiştir (Özçelik, 2018). Bu bağlamda denilebilir ki, diğerkam duygularla yapılan yardım ve iyilikler yoluyla elde edilen manevi tatmin, iç huzur ve iyi oluş halinin,

maddi zenginliklerin sağlayamadığı derinlikte bir anlam üretebildiğidir. İyilik, insan doğasında var olan ve yalnızca Allah rızası için karşılıksız bir şekilde gerçekleştirildiğinde, kişi ile Yaratıcı arasında güçlü bir bağın oluşmasına vesile olan bir erdemdir (İskeçlier, 2024). Sinirbilim uzmanı Canan, başkalarına yapılan maddi yardımların, basit bir gülümsemenin ya da bir selam vermenin bireyin psikolojisi ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını ifade etmektedir. Ona göre, insanın yalnız kalarak zihinsel gelişimini koruması ve yaşamını sürdürmesi varoluş tabiatına aykırıdır. Bununla birlikte, bireylerin başka insanlarla bağ kurarak iyilik yapmalarının hem mutluluk seviyelerini arttırdığını hem de bazı sağlık sorunlarının tedavisinde etkili bir faktör olduğunu vurgulamaktadır (Canan, 2024). Bu bakış açısı, insanın başkasıyla kurduğu ilişkiler yoluyla varlık ve anlam kazandığını göstermektedir.

İnsan, sosyal bir varlık olarak başkasına her zaman ihtiyaç duymaktadır. Diğeriyle iletişimden yoksun kişi, kendine yabancılaşır, insani vasıflarını kaybeder ve erdemlerini ortaya koyabileceği bir alandan mahrum kalır. İnşan-insan ilişkileri bağlamında yardımlaşma yalnızca maddi yardımla sınırlı değildir, ihtiyaç sahibi hangi konuda yardıma ihtiyaç duyuyorsa, durumuna uygun şekilde desteklenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, başkasının ihtiyacına yönelik gerçekleştirilen her türlü fedakarlık yardımseverlik anlayışıyla değerlendirilmiştir (Ayten, & Düzgüner, 2022: 201-202). Nefs psikolojisinde, yardımlaşma erdeminin kaygı, depresyon benzeri sorunların psikolojik başa çıkma sürecinde etkili bir yöntem olabileceği vurgulanmaktadır. Bu çerçevede uygulanan, empati ve yardım erdemini içeren hayır terapisi, kişinin nefsi rahatsızlığının şiddetli dönemini geçtikten sonra, düzelme/remisyon aşamasında yardımcı terapi olarak kullanılmaktadır. Hayır terapisi, kişinin zamanını, bilgisini veya maddi imkanlarını kullanarak, ihtiyaç sahibi insanlara, diğerkam bir tutumla hiçbir karşılık beklemeden yardımda bulunmasını içerir. Örneğin, birine maddi yardımda bulunmak, doktorun ihtiyaç sahibi bir hastayı ücretsiz tedavi etmesi veya kişinin zamanını ayırarak başka birine psikolojik/manevi destek olması bu uygulamaya örnek gösterilebilir.

Merter, bu diğerkam davranışların, kişilik bozuklukları ve ruhsal rahatsızlıkların yanı sıra ergenlik döneminde görülen kaygı ve tatminsizlik gibi problemlere de iyi gelebileceğini belirtmektedir. Merter'e göre, verme varoluş aşamasına geçmeden kalıcı mutluluğa erişilemez, erişilen mutluluk hali ise genellikle kısa süreli olur. Bu nedenle, bireyin kendini bir üst aşamaya taşımasını sağlayacak ve duraksayan gelişimi

yeniden harekete geçirecek, derin anlam taşıyan faaliyetlere yönelmesi gerekmektedir. Bu anlamda, verme odaklı bir yaşam tarzı, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir işleve sahiptir. Hayır terapisi, varoluş potansiyelini dönüştürdüğü için, bireyi özgürleştirerek dokuz yüz katlı nefs yapısında bir üst aşamaya çıkma şansı da sağlayabilir. Bu süreçte yalnızca duyu ve duygular değil aynı zamanda latif zekada yeni nitelikler kazanır. Bu yükselişe felah adı verilir ve yarıp öteye geçme anlamına gelir. Felah, bireyin içinde bulunduğu nefs yapısının sınırlayan zarları yırtarak, özgür ve ferah olan bir üst aşamaya geçmesini sağlar. Bu süreç, Hayy yani gerçek yaşam alemine temas etmek anlamına gelmektedir (Merter, 2022: 382-387). Nefs psikolojisinde başkasına ilgi göstermenin ifadesi olan diğerkam davranışlar, önemli bir yere sahiptir ve manevi gelişim sürecinde temel bir erdem olarak görülmektedir. Başkalarının sorunlarını kendi sorunu gibi görmek ve sıkıntılarına ortak olmak manevi olgunlaşmanın önemli şartlarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, insan, bir mikrokozmos olarak, kendi içsel bütünlüğünü kurabildiği oranda evrenle uyum içinde hareket edebilir. Duyarsızlık insanlık için en büyük kötülüklerden biridir. Bu nedenle, etkin bir diğerkamlık anlayışıyla, gücümüz yettiğince zarar görmüş olanı onarmaya ve yeniden inşa etmeye çalışmalıyız. Merhamet, sevginin eyleme dönüşmüş biçimidir. Sevgi ise başkasının acısını duymak ve bu acıyı dindirmekle anlam kazanır. Bu bilinç, insanı sürekli sorumluluk duygusuyla harekete geçiren bir görev ahlakına dönüşür. İnsanın cehennemi acı çektiği yer değil, asıl cehennem acısının kimse tarafından duyulmadığı, paylaşılmadığı yerdir. Başkasının acısını yüreğinde hissedebildiği ölçüde olgunlaşır insan ve insanlık yolunda ilerleme kaydeder. Sözün canı vardır ve ancak diri bir kalpte anlam bulur, onu değerli kılan telaffuz eden kişi kadar, ulaştığı ruh ve dokunduğu nazenin yürektir. İnsanlık ortak vicdanını fark ettiğinde merhamet tecelli eder. Mevlana insanlığın aslında tek bir "Can" olduğunu şöyle ifade ediyor: "Hem ben benim, hem sen sensin, hem sen bensin /Ne ben benim, ne sen sensin, ne sen bensin", mühim olan sevmeyi bilmek, o zaman ayrılık ortadan kalkar (Sayar, 2019: 9-10).

1.5. Nefs Psikolojisinin Tarihsel Gelişimi

Modern psikolojinin İslam dünyasındaki karşılığı olarak kullanılan İlmü'n-Nefs, hem dini hem de felsefi metinlerden etkilenerek, oldukça erken dönemlerde şekillenmeye başlamıştır. Modern anlamda psikoloji, 19. Yüzyılın sonlarına doğru bağımsız bir bilim dalı olarak ortaya çıkmıştır. Ancak psikolojinin temel konusu olan

insanın ruhsal dünyası ve tutumlarını anlama çabalarının, insanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahip olduğu söylenebilir (Hökelekli, 2006: 409). Modern psikolojinin ortaya çıkmasından çok önce, Helenistik dönemde bilim insanları ve düşünürler tarafından ele alınan psikolojinin kökeni, Antik Çağ'a kadar uzanır (Schultz & Schultz, 2002: 27). Platon, Aristotales ve diğer birçok Yunan filozofu, modern psikologların uğraştığı benzer sorunlarla ilgilenmiş ve çözüm önerileri sunmaya çalışmışlardır. İslam dünyasında da evreni ve insanı anlama amacıyla benzer çabalar gösterilmiştir. Geçmiş ile günümüz arasında güçlü bir bağ kuran bu dönem çalışmaları, modern dönem araştırmalarına zemin hazırlamıştır. Özellikle, 8. ve 15. yüzyılı kapsayan süreçte, Yunanca metinlerin Arapçaya geniş çapta tercümesi, disiplinler arası bilgi alışverişine büyük katkı sağlamıştır. Bu ürünlerin korunması ve sonraki çalışmaların bu birikim üzerine inşa edilmesi alandaki sürekliliği sağlamıştır (Uysal, 2021: 25). İslam coğrafyasında bu ürünlerin korunması ve geliştirilmesinde Beytülhikme'nin rolü oldukça büyüktür. Beytülhikme yalnızca bilgilerin muhafazasıyla kalmamış, aynı zamanda İslami sağlık alanında ki gelişmelere ve İslami psikolojinin temellerinin atılmasına da önemli katkılar sunmuştur (Haque, 2004: 358).

Batı temelli modern psikoloji,19. yüzyılın sonlarında bağımsız bir disiplin olarak ortaya çıkmış olsa da İslam dünyasında ki psikolojik kavramların çalışılması, İslam toplumunun felsefeyle tanıştığı 7. yüzyıla kadar uzanmaktadır. O dönemde, duyum, imge, tasavvur ve düşünme gibi zihinsel faaliyetlerin bir disiplin çerçevesinde açıklanmaya çalışılması, İslam düşüncesinin önemli bir dönüm noktası olmuştur. İnsan psikolojisi üzerine yapılan kapsamlı çalışmalar 7. yüzyıldan 19. yüzyıla kadar uzanan dönemde, İslam ilim geleneğinin bilimsel ve entelektüel yükselişinin başlangıcı olarak değerlendirilebilir (Uysal, 2021: 26). Müslüman düşünürler, araştırmalarının nihai amacının evrenin hakikatlerini ortaya koymak olduğuna inanıyorlardı. Bu inanç, Kur'an-ı Kerim'in düşünme ve sorgulama yoluyla evrenin doğasının keşfedilmesine ve böylece hakikate ulaşılmasına yönelik vurgusuna dayanmaktaydı. Psikolojinin kökeni veya doğuşu da İslami perspektifte, bu hakikate ulaşma çabasıyla şekillenmiş, aynı zamanda Kur'an ve Hadis kaynaklarına dayalı olarak gelişmiştir. Günümüzde de Müslüman psikologların, bilimsel çalışmaları Kur'an ve Hadis öğretileri etrafında şekillenmektedir. Bunun nedeni, Kur'an ve Hadis literatürünün temel anlamda İslami sosyal bilimlerin ve bilginin kaynağı olarak kabul edilmesidir (Taha, 2018, akt, Uysal, 2021).

Kur'an-ı Kerim, İnanırlarını üç temel bilgi kaynağına yöneltmektedir: İnsanlığın geçmiş tarihi, doğa olayları ve insanın iç dünyası. Bu yönlendirme, erken dönemlerden başlayarak Müslüman düşünürleri, Kur'an ayetlerinden ve farklı kültürlerin bilgi birikimlerinden ilham alarak, psikolojik olgu ve olaylara yönelik araştırmalara yoğunlaşmalarını sağlamıştır. Bu bağlamda, bilinç halleri, zihin gücü ve düşünceleri, arzu ve güdülerin etkileri, odaklı fiiller gibi konuları özgün bir perspektif ve Kur'ani kavramlar üzerinden değerlendiren Haris el-Muhasibi, İslam dünyasında insanın iç dünyasını analiz etme ve anlaşılmasına yönelik bir yaklaşımın öncüsü olarak kabul edilmektedir. Onun çalışmaları, insanın manevi ve psikolojik yapısının incelenmesinin yolunu açmıştır. İslami psikoloji tarihini Haris el-Muhasibi ile başlatmanın haklı sebeplerinden biri, çalışmalarında nefs kavramını salt psikolojik bir temelde kullanmış olmasıdır. Oryantalist Louis Masignon tarafından, Muhasibi'nin ünlü eseri, *er-Riaye,* İslam ilim geleneğinde insanın iç dünyası üzerine ortaya konulmuş en değerli eser olarak nitelendirilmiştir. Eserlerinde derin psikolojik analizler, ruhsal durumlar ve çözümlerine dair dikkat çekici kavramsallaştırmalar bulunmaktadır. El-Muhasibi, dini ve ahlaki gerçeklerle uyumlu bir yaşam tarzı için bireyin kendi iç dünyasını anlamaya yönelik bir çaba göstermesinin önemini vurgulamış, iç gözleme dayalı bir bilgi edinme yöntemi ortaya koymuştur. Bu yaklaşım, kendisinden sonraki birçok araştırmacıyı etkileyerek İslam düşüncesinde derin bir etki bırakmıştır. İlham kaynağı olduğu sufi düşünürlerden, Ebu Hüseyin en-Nuri ve Hakim et-Tirmizi, dini bilinç ve mistik bilginin gelişimi üzerine sistematik yaklaşımlar geliştirmişlerdir (Hökelekli, 2006: 409-413).

İlk İslam filozofu olarak kabul gören Kindi, nefsin özünün yüce Yaratıcı'nın nurundan meydana geldiğini ve bu özün ilahi ve nurani olduğunu ifade eder. Kindi, nefsin basit, şerefli ve yetkin bir yapıya sahip olduğunu belirtir ve nefsin temel güçlerini arzu ve öfke olarak tanımlayarak, bu iki gücü kontrol eden ve onların üstünde bir başka gücün varlığına dikkat çeker. Bu kontrol gücünün ilahi ve nurani bir cevhere sahip olan akıl veya ruh olduğunu, ayrıca, arzu ve öfke gibi güçleri dengeleyen bu mekanizmanın aynı türden bir güçle değil, daha üstün bir güçle mümkün olabileceğini savunur (Hanoğlu, 2018: 131-137). Psikoloji ilmine önemli katkıları olan Kindi, *Üzüntüden Kurtulma Yolları* isimli eserinde, denetimsiz öfke ve şehevi güdülerin baskısıyla meydana gelen arzuların, üzüntü, kaygı ve ölüm korkusu gibi patolojik oluşuma yol açan nevrotik rahatsızlıkları tetikleyebileceğini vurgulamıştır. Ayrıca, bu

tür olumsuzlukların ahlaki erdemleri engelleyebileceğini belirtmiş ve bunlardan kurtulma reçeteleri de sunmuştur (Hökelekli, 2006: 413).

Nefs psikolojisinde terapi tekniği olarak kullanılan rüya analizi ve yorumu, Kindi'nin nefs anlayışında da önemli bir yere sahiptir. Rüya psikolojisi üzerine yazılmış ilk telif eser olma özelliği taşıyan *Risale fi Mahiyeti-n-Nevm* adlı çalışmada Kindi, rüyayı, nefsin düşüncelerini kullanırken duyuyu devre dışı bırakması şeklinde tanımlar ve rüyanın gerçekleşmesinde temel rol oynayan şeyin, bireyin sahip olduğu el-musavvira (tasarlama gücü) yetisi olduğunu ifade eder. Ona göre bu tasarlama gücü, soyutlama yaparak, olguları maddeden arındırma süreciyle gerçekleşir ve form/biçim şekline dönüşür. Kindi'ye göre eğer nefs, güç algılamasını zararlı unsurlardan tamamen arındırmışsa bu durumda etkileme potansiyelini varlığın zihninde gösterme yetisine sahip olur ve aynı şekilde olayları haber verme kapasitesi kazanır. Şayet zihin olayları algılamaya hazır değilse, bu durumda rüya, bir takım sembollerle tezahür eder ve şekillenir (Hanoğlu, 2018: 131-137). Kur'an-ı Kerim, pek çok peygamberin gelecekle ilgili masajlar taşıyan rüyalarına ve bu rüyaların yorumlarına yer vermektedir. Bunun yanı sıra Mısır ülkesinin ve toplumunun hayatını yönlendiren rüya ve bu rüyanın Hz. Yusuf tarafından yapılan doğru yorumu da detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Rüya sembolizmiyle alakalı çeşitli unsurlara ve bu sembollerin anlamlandırılmasında kullanılan tekniklere ilişkin bilgilerde Kur'an da yer almaktadır. Kur'an'ın rüya ve yorumlarına dair sunduğu bu bilgiler, Hz. Peygamber'in kişisel tecrübeleriyle birleşerek sonraki dönemlerde bu alanda yapılan birçok araştırma ve incelemeye ilham kaynağı olmuştur.

İslam filozofları arasında İlmü'n Nefs üzerine en fazla eser veren isim şüphesiz İbn Sina'dır. Psikoloji ilmini, fizik ve metafizik arasında bir ara disiplin olarak konumlandıran İbn Sina, ruhsal durumların, duygu ve heyecanların insanın psikolojik ve fizyolojik yapısı, tutum ve davranışları üzerindeki etkilerini detaylandırmış ve ikna edici bir şekilde ele almıştır. Bu durumların, hastalık ve sağlığı etkileme potansiyelini ortaya koyması ile psikosomatik tıp alanının temellerini atmıştır. İbn Sina'nın ruh sağlığı ve tıp bilimine yaptığı katkılar oldukça değerlidir. Modern dönemde psikanaliz ekolün, bilinçaltı anılara ve kompleks yapılara ulaşmak için geliştirdiği araştırma tekniği olan "ilişkisel testleri", Freud ve Breuer'den çok daha önce İbn Sina'nın uyguladığı kabul görmektedir.

Ünlü filozof, hekim Ebu Bekir Razi'nin *et-Tıbbu'r-Ruhani* adlı kitabı, hem içeriği hem de kavramsal yapısıyla ruh sağlığına yönelik yapılan ilk ve özgün bir çalışmadır. Kişilik ve karakter problemlerini ele alan ve bunların tedavi yöntemlerini araştıran bu eser, kendisinden sonra benzer isimlerle yazılmış pek çok çalışmaya ilham kaynağı olmuştur. Razi eserinde, ruhsal problemlerin temelinde ahlaki nedenlerin olduğu düşüncesini savunur. Bu nedenle sağlıklı ve erdemli bir birey olabilmenin, ahlaki dengesizlik ve psikolojik sorunlardan uzak bir yaşam sürmenin bilgilerini sunar. Dini ilimlerle olduğu kadar pozitif bilimlerle de oldukça başarılı olan büyük alim Fahreddin er-Razi'ye göre, insanın en temel psikolojik motivasyonu, güç ve bilgiye ulaşma arzusudur. Razi, Calinus'un ileri sürdüğü beyin merkezli insan anlayışına karşı çıkarak, kalp merkezli bir psikoloji yaklaşımını savunmuştur. Ona göre. "ben" ifadesiyle kastedilen merkezin yeri kalptir. Bu görüşünü Kur'an, hadis, akli, tıbbi-tecrübi ve psikolojik kanıtlarla destekleyerek temellendirmiştir (Hökelekli, 2006: 415).

Bazı çağdaş araştırmacılar, İslam psikolojisinin temel ilkelerini sistemli bir şekilde ortaya koyan kişinin Gazali olduğunu ifade etmektedir. Gazali, iç gözleme ve davranış analizine dayanan yaklaşımlarıyla bu alanda birçok yeni görüş geliştirmiş ve İslam düşüncesine önemli katkılar sağlamıştır (Hökelekli, 2006: 414). Gazali, insan yaşamındaki en önemli dönüşüm süreçlerinden biri olan kendini keşfetme deneyimini yaşamıştır. Yaşadığı fiziksel ve psikolojik problemler, günümüz terminolojisinde psikospritüel krizler olarak tanımlanabilir ve bu krizlerin, bireyin ruhsal olgunlaşmasını destekleyen bir süreç olduğu kabul edilmektedir. Bu deneyimler, onun, psikolojik problemlerle ilgili görüşlerinin şekillenmesinde önemli bir rol oynamıştır. Gazali'ye göre, bir organın kendi yaradılış amacına uygun işlev görmemesi, onun hastalığını gösterir. Bu bağlamda, psikolojik sorunların temel nedeni, kalp ve aklın asli fonksiyonlarının dışında kullanılmasıdır. Gazali ayrıca, insanın bedensel varlığı da dahil olmak üzere, tüm maddi alemin bireyin gerçek kimliğini keşf etmesi için bir araç olduğunu savunur. Gazali'ye göre, her organın belirli bir faydası ve amacı bulunmaktadır. Kalbin en temel işlevi ise hikmet ve marifet yoluyla Allah'ı tanımaktır. İnsanı diğer canlılardan ayıran özelliği, biyolojik yetilerden ziyade, hakikati bilme ve idrak etme kapasitesidir. Çünkü insan, hayvanlardan yalnızca yeme, görme veya cinsel güç gibi fiziksel özelliklerle ayrılmaz; esas fark, insanın eşyanın gerçek mahiyetini kavrayabilmesidir.

Gazali, bireyin her türlü bilgiyi edinmesine rağmen Allah'ı tanımadığı takdirde, bu bilginin anlamını yitireceğini savunur. Kötü karakter niteliklerinin oluşumunun temelinde, bireyin davranışlarını başkalarının düşüncelerine göre şekillendirme eğiliminin olduğunu vurgulayan Gazali, davranışları belirleyen şeyin başkalarının kanaatleri değil, sağlam ahlaki ilkeler olması gerektiğini savunmaktadır. Başkalarının görüş ve beklentilerine göre hareket etmenin insan psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler yarattığı konusu, modern dönemde Fromm'un eserlerinde de detaylı bir şekilde ele alınmıştır (Özdoğan, 2011: 5-14). Gazali, insanı evrenin bir mikrokozmosu olarak görmüş ve ruhsal mekanizmalarla maddi varlığın birlikteliğinden meydana gelen kuvvetin, insana hareket etme gücü sağladığını ifade etmiştir. Bu nedenle, insanın tam anlamıyla anlaşılabilmesi için ona bütüncül bir perspektifle yaklaşılması gerektiğini vurgulamıştır (Yağmur, 2007: 116).

Modern dönemde İslami Psikoloji terimi ilk kez, Muhammed Osman Necati tarafından 1948 de çalışılan *İbn Sina'da Hissi İdrak: Araplarda Psikoloji Araştırmaları* adlı eserde kullanılmıştır. Necati, bu kavramı başlangıçta, Müslüman düşünürlerin psikoloji alanında ürettikleri mirası tanımlamak için kullanmıştır. Ancak, daha sonra yaptığı çalışmalarda, İslamın insan tasarımına ve İslami prensiplere dayanan ya da bu prensiplerle çatışmayan bir psikoloji anlamında genişletmiştir. İslami psikoloji çalışmaları özellikle 1970'li yıllardan itibaren yaygınlaşmıştır. Bu dönemden sonra, psikolojinin İslamileştirilmesi çerçevesinde birçok araştırma yayımlanmış ve alanın gelişimine katkı sağlayan çeşitli bilimsel toplantılar düzenlenmiştir. Yine bu dönemde Cafer İdris, Müslüman sosyal bilimcilerin katılım sağladığı bir kongrede bilimlerin İslamileştirilmesi temalı bir konferans sunmuştur. Bu fikir, daha sonra Uluslararası İslam Düşünce Enstitüsü tarafından yaygınlaştırılmış ve bilimlerin İslamileştirilmesi kavramı, bilginin İslamileştirilmesi temasına çevrilmiştir.

Ahmed Fuad el-Ehvani, İslami psikoloji anlayışını, dini fenomenlerin incelenmesini de içine alacak şekilde tanımlamıştır. Ona göre, nasıl ki Budist ya da Hristiyan psikolojisi mevcutsa, İslami bir psikoloji anlayışı da mümkündür. Psikiyatrist Üsame er-Razi, bu anlayış çerçevesinde grup terapisine İslami bir perspektif kazandırarak, cemaatle kılınan namazları, bayram ve Cuma namazlarını, bayramları, hac ve umre ibadetlerini grup terapisi bağlamında ele almıştır. Altı yıl süreyle namazlardan sonra düzenlediği grup terapileri aracılığıyla, Taif Şehir Hastanesi'nde madde bağımlılığı tedavisi gören 40 hastanın iyileşmesine katkı

sağlamıştır. Elde ettiği olumlu sonuçlar doğrultusunda, modern psikoloji ile İslami psikoloji tekniklerini bir arada uygulanabileceği bir klinik kurmuş ve bu yaklaşımla bireylerin ruh sağlığına yönelik yenilikçi bir tedavi yöntemi geliştirmiştir (Ayten, 2012: 54-87).

İslami bir psikoloji fikrinin oluşumunda önemli bir yere sahip olan Malik Badri, düşüncesini yalnızca batı psikolojisi paradigmasının eleştirisi üzerine değil, aynı zamanda İslami geleneğin özüne dayanan ve İslama uygun bir paradigma oluşturmanın üzerine kurmuştur. Badri'ye göre, Müslüman bir psikoloğun temel sorumluluklarından ilki, modern psikolojinin nesnel ve ampirik bilgilerini kullanmak ancak, psikanaliz gibi mitolojik ve değer yüklü teorilerini kabul etmemektir, zira bu teoriler İslamın temel ilkeleriyle çelişen unsurlar içermektedir. İkinci olarak, Müslüman psikolog kendi yöntem ve kuramını İslami ilkelerle uyumlu bir şekilde uygulamalıdır. Psikolojik metodların naslara uygunluğu önem taşımaktadır, örneğin davranış terapisi cinsel fonksiyon problemlerini tedavi etmek amacıyla kullanılabilir, fakat eşcinsellik gibi İslama aykırı olan bir sorunun desteklenmesi için uygulanamaz (Badri, 1984, 101).

Badri, 2017 tarihinde Uluslararası İslamî Psikoloji Derneği'ni (The *International Association of Islam Psychology - IAIP*) kurarak bu alandaki çabalarını kurumsal bir boyuta taşımıştır. Dernek, ruh sağlığının iyileştirilmesi, yaşam doyumunu arttırma ve insan psikolojisini anlamaya yönelik kurs ve sertifika programları sunmaktadır. Ayrıca, bilimsel çalışmaları teşvik etmek amacıyla 2019 yılında İslamî Psikoloji Dergisi (*The Journal of Muslim Psychology*) yayımlanmaya başlanmıştır. IAIP'nin temel yaklaşımına göre, İslami Psikoloji, bireyin benliğinin ve ruhunun tabiatını ve ruhun aşkın olanla irtibatını anlamayı amaçlayan bütüncül bir disiplindir. Bu yaklaşım, Kur'an'a ve peygamber öğretilerine, İslam düşüncesinin ruh anlayışına dayanmakta ve manevi değerleri, metafizik ve ontolojik perspektifleri bir araya getirmektedir. Dernek bünyesinde, uluslararası alanda uzman Amber Haque, Rasjid Skinner, Abdallah Rothman, Hooman Keshavarzi ve Yasien Mohamed gibi klinik psikologlar ve psikiyatristler bulunmaktadır (Balıkçı, 2021: 410-427).

Bilim insanları, yaşadığı kültür ve medeniyetin sınırları ve olanakları dahilinde, kendi döneminin düşünsel atmosferine uygun bir şekilde araştırmalarını yürütür ve teorilerini geliştirir. Benzer şekilde, Modern Batı kültürü içerisinde oluşan psikoloji bilimi de bu olanaklar ve imkanlar içerisinde şekillenmiştir. Modern psikoloji, kavram

ve teorileriyle Yahudi-Hristiyan düşünce geleneği ve pozitivist bilim anlayışına dayalı bir zeminde inşa edilmiştir. Ancak bu temeller, psikolojinin farklı dünya anlayışına sahip insanlar için ne ölçüde geçerli olduğu konusunda tartışmalara yol açmaktadır. Psikolojinin gelişim seyrinde, modernitenin hedef fikirlerinin hakimiyetini kaybetmesi ve postmodernizmin yeni bilgi yöntemlerine yönelik çoğulcu yaklaşımıyla birlikte önemli dönüşümlere sahne olmuştur. Bu değişimlerle beraber psikoloji disiplininin, evrensel fakat tek tip bir insan anlayışından sıyrılarak kültürel farklılıkları göz önünde bulunduran, bireyin manevi yönünü göz ardı etmeyen bir yapıya evrildiği söylenebilir.

Freud'dan Frankl'a, davranışçı yaklaşımdan benötesi ekolüne doğru giden süreç, psikolojinin metodik ateizmin sınırlarını aşarak, maneviyata daha açık bir yaklaşım benimsediğini göstermektedir. Aşkın boyutla temas ve bu alandan elde edilen kazanımların, değer görmesi, İslami psikoloji anlayışının oluşmasına zemin hazırlasa da, insan aklını nihai otorite kabul eden paradigmaya olan bağlılık, psikolojinin mevcut şekliyle İslami bir anlayışla yeniden inşa edilmesinin önünde bir engel oluşturmaktadır (Balıkçı, 2021:410-411). Bu noktada, bugünkü evrensel değerlere, insan gerçekliğine ve modern dünyaya hitap eden nefs psikolojisi anlayışı, İslam ilim geleneğinin metafizik, ontolojik ve etik kuramsal bileşenlerini, modern psikolojinin metod ve tekniklerinin birleştirilmesine dayalı bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, Allah, evren ve insan anlayışı doğrultusunda sufi psikolojisinden beslenirken, kullandığı kavram ve metodları modern psikoloji disiplininden almaktadır.

Nefs psikolojisi, hem Batı'da hem de doğuda tarihi arka plana sahip bir ekol olarak değerlendirilebilir. Bu ekolün Batı'daki temel kaynağı transpersonel psikolojiye dayalı iken, Doğu'da İslam psikolojisi hareketi tarafından şekillendirilmiştir (Aktay, 2024: 90). Batı'da transpersonel psikoloji, insanın manevi boyutunu araştıran modern bir disiplin olarak öne çıkarken, Doğu'daki İslam psikolojisi ise Kur'an öğretileri, Hadis literatürü ve İslam ilim geleneği bileşenlerinden meydana gelmektedir. Yerelde ise İslam mistizminin (tasavvuf) kadim bilgeliğinden beslenen nefs psikolojisi, tasavvufun yarattığı derin tecrübe ve düşünce akışı üzerine inşa edilmiştir. Tasavvufun nefs anlayışı, bireyin manevi arınma yolculuğunu gerçekleştirebilmesi için önemli bir referans noktası sunar. Bu bağlamda, nefs psikolojisi, insanın hem zihinsel hem de ruhsal gelişimini ele alan, evrensel bir anlayış ile yerel ve kültürel çeşitliliğin birleştirildiği benzersiz bir psikoloji ve psikoterapi yaklaşımıdır denilebilir.

Sufi psikiyatr Merter'e göre, klasik Batı psikolojisi ekolleri arasında nefs psikolojisi, transpersonel psikolojiye daha yakın bir çizgide konumlanmaktadır. Hümanizim söyleminden önce Jung, Assagioli ve William James gibi birkaç istisna dışında, modern psikoloji de manevi boyuta pek ilgi gösterilmemiştir. Ancak psikolojinin dördüncü gücü olarak benötesi psikoloji yaklaşımı, Uzak Doğu'nun manevi birikimini referans alarak ortaya çıkmış ve insanı daha kapsamlı bir şekilde anlamayı amaçlamıştır. Maslow gibi araştırmacılar, bireyin yalnızca bodrum katlarıyla sınırlı olmadığını, daha derin bir varoluş potansiyeline sahip olduğunu keşf etmeye başlamışlardır. Araştırmalar, insan bilincinin sadece günlük normal düzeyden ibaret olmadığını, aksine geniş bilinç yelpazasinin yalnızca bir yönü olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Nefs psikolojisi ise bu bakış açılarıyla paralellik taşımasına rağmen, esas ilhamını İslam tasavvufunun zengin manevi değerlerinden almaktadır. Tasavvuf, insanın ruhsal gelişim sürecini ve nefsin farklı katlarını ele alarak, bireyin yalnızca psikolojik değil aynı zamanda manevi gelişimini de ele alan bir yol haritası sunar. Bu kapsamda nefs psikolojisi, insanın içsel dönüşümünü hem bilimsel hem de manevi bir perspektifle inceleyen bütüncül bir yaklaşımdır (Merter, 2014: 116).

Transpersonal yaklaşımın önemli isimlerinden biri olan Ken Wilber'e göre, benötesi psikolojinin dışında, Batı psikolojisi tarafından ele alınan en yüksek bilinç düzeyi ego-akıl seviyesidir. Batılı modern psikoloji çalışmacıları, daha üst düzey bir bütünlük anlayışını ya reddetmekte veya bu tür bir durumu tespit ettiklerinde genellikle patolojik bir tanım sergilemektedirler. Bu nedenle Wilber, bilincin ego ve beden sınırlarının daha yüksek düzeydeki doğasının bilgisi için, Batılı ve Doğulu geleneklerden, Hinduizm ve Budizm gibi öğretilerden, Hristiyan ve Müslüman mistiklerin deneyimlerinden yararlanılması gerektiğini savunmaktadır (Wilber, 2001a: 130). Mistik değerlerin önemine yapılan vurgu ve bu öğretilerin doğulu psikolojiler olarak adlandırılmasının temel nedeni, her dini ve mistik anlayışın kendine özgü bir psikolojik yaklaşım barındırmasıdır. Bu gelenekler, bireyin manevi potansiyelini anlamaya yönelik bir insan modeli sunmaktadır. Mistisizm, spiritüel deneyimlerin en karmaşık ve kapsamlı konularından biri olmasına rağmen psikoloji alanının ilgi odağı olmaya devam etmektedir (Boni, 2010: 13-14).

Seküler psikoloji ile içinde derin bir psikoloji barındıran mistik öğretiler arasındaki etkileşim, çeşitli örneklerle somutlaştırılabilir. Örneğin, Erich Fromm, Zen anlayışının hem kendi çalışmaları hem de psikanaliz için büyük bir öneme sahip

olduğunu ifade etmiştir. Karen Horney, RD Laing, Maslow, R. May ve C. Rogers gibi araştırmacıların, Hinduizm ve Budizm gibi Doğulu mistik geleneklere ilgi göstermesi, Ayrıca Zen düşüncesinin geştalt terapisini biçimlendirilmesinde önemli bir rol oynaması, Transpersonal psikolojinin büyük ölçüde Uzak Doğu maneviyat birikiminden ilham alması, Assagioli'nin psikosentez teorisinin Yahudi ve Hıristiyan mistik anlayışından etkilenmesi örnek gösterilebilir (Clarke, 1997: 153-159). Ayrıca, Ken Wilber'in (bilinç spektrumu) adını verdiği ve modern psikolojinin dikkate almadığı bilinç aşamalarını ele alan psikospiritüel yaklaşımı da Budist ve Hindu öğretilerine dayanmaktadır (Wilber, 2001b: 97). Doğulu mistik öğretiler yalnızca kendi perspektiflerini korumakla kalmamış, bilimsel gelişmelerle kendilerini yeniden yorumlayarak modern psikoloji literatüründe önemli bir yer edinmiştir. Bu süreç, hem psikolojiye derin katkılar sağlamış hem de yeni psikolojik terapilerin ve yöntemlerin geliştirilmesine zemin hazırlamıştır (Aksöz, 2016: 4).

Modern psikoloji ile etkileşimde olan ve insanın manevi boyutuna özgün bakış açıları sunan mistik öğretilerin yanı sıra, İslam'ın mistik yönü olarak adlandırılan tasavvufun, cazibesi ve köklü bir geçmişe sahip enerjisi günümüzde de devam etmektedir (Kılıç, 2004: 108). Son yıllarda tasavvuf psikolojisi üzerine yapılan çalışmalar ve bu alanda kullanılan kavramlar, hem Doğu'da hem de Batı'da giderek daha fazla ilgi çekmektedir. Tasavvuf psikolojisinin önemli kavramlarından biri nefs'tir. Nefs terimi, bir anlamda psikoloji kavramının kökünde yer alan psike ile benzer bir mana taşıyor gibi görünse de, içerik bakımından karşılaştırılmayacak kadar derin ve anlamlıdır. S. Freud'un psikoloji anlayışında psike, denizde yüzen ve yalnızca küçük bir kısmı görünen bir buzdağına benzetilir. Buna karşılık İslam ve sufi psikolojisinde nefs, yöneticisi ve kanunları olan bir ülke ile sembolize edilir. Nefs, ilahi kökene dayanan, hikmetli yasalarla idare edilen ve kendi kendini geliştirme yeteneğine sahip yarı bağımsız bir yapıdır (Merter, 2021: nefs ilmi). Tasavvufun kadim öğretilerinin modern psikolojiye anlamlı katkılar sunabileceği fikrinden yola çıkan Merter, çıktığı yolu şu şekilde ifade etmektedir:

Psikoloji ve psikiyatri disiplinlerinin, Aydınlanma hareketiyle beraber özellikle romantizmin etkisiyle ve bilinçdışının keşfiyle şekillendiği görülmektedir. Bu süreçte ilahi bağların kopmasıyla birlikte, hikmetten yoksun bir bilim anlayışı gelişmiştir. Ruhun ihmal edilmesi ve maddi unsurların aşırı derecede vurgulanması nedeniyle insan hakkında hem doğru hem de spekülatif ve temelsiz bilgilerin üretilmesine yol

açmıştır. Bu durum, günümüzün karmaşık insan sorunlarını ve sosyal krizlerini ortaya çıkarmıştır. Biz, bu gidişatı anlamanın ve iyileştirilmesinin mümkün olduğuna inanarak, nefs psikolojisi disiplinini bir çözüm yolu olarak görüyoruz. Bu anlayışta, insan hakkında ki yaklaşımlarımızı Kur'an-ı Kerim, Nebevi Hadisler ve sufi düşünürlerin hikmetli öğretileri ile karşılaştırarak yeniden değerlendirmeyi hedefliyoruz. Öte yandan, Batı psikoloji yaklaşımlarının büyük ölçüde, Freud'dan ve Fechner'den esinlenerek geliştirilmiş "insanın doğası kötüdür" anlayışı üzerine inşa edildiği görülmektedir.

Nefs psikolojisi ise Tin Suresinden esinlenerek, insanın "ahsen-i takvim yani en güzel biçimde" yaratıldığını savunur ve bu anlayışı modern psikolojiye karşı anti-tez olarak sunar. Yalnızca bu anlayış bile psikolojinin insan doğasını ele alan yaklaşımına bir alternatif oluşturur. Nefs psikolojisinin temel ilkelerinden biri iki kutuplu insan doğasıdır. Her insan, hem olumlu hem de olumsuz yönlere açık olan iki kutuplu bir yapıya sahiptir. Bu yapı, insanın varoluşunda sınırsız olasılıklar ve potansiyelleri barındırır. Modern psikoloji, şuur-dışını temel olarak iki kategoride ele alır. İlk olarak, Freud'un tanımladığı ve "id" in hükmünde olan bireysel şuur-dışıdır. Freud, bu boyutu insan zihninin bodrum katlarına benzetmiş ve burada var olan kaos ve kötülüğü insan yapısının temel unsurları olarak değerlendirmiştir. İkincisi ise, Jung'un ortaya koyduğu kollektif şuur-dışı ifadesidir. Jung, tarih boyunca insanlığın oluşturduğu ortak bilincin varlığına işaret eder fakat, bunun ilahi alanla bağını kurmaz. Nefs psikolojisi, bu iki boyuta üçüncü bir boyut ekler: üst şuur-dışı ya da sufizm de bilinen adıyla alem-i misal. Bu alem, insanın asli vatanını temsil eden ve esasında ait olduğu manevi bir katmandır (Merter, 2019a).

Bu üçüncü şuur-dışı alemin varlığı, psikolojiye önemli bir derinlik ve zenginlik katarak psikoterapi ve özellikle rüya tabiri gibi uygulamalarda kullanılabilir. Bu anlayışlar, psikolojik problemleri ve patolojileri daha geniş bir perspektiften değerlendirme ve alternatif çözüm yolları sunma imkanı sağlar. Nefs psikolojisine göre, genel anlamda şuur-dışı, bireyin içinde bulunduğu "kat"ın altını ya da üstünü ifade eder. İnsana her an alt kattan evham/kaygı veya üst kattan, ilham/ rabbani feyz gibi mesajlar ulaşabilir. Bireyin bu mesajları sentezleyebilme kapasitesi, onun kararlarını ve davranışlarını doğrudan etkiler. Nefs psikolojisinin çok katmanlı nefs anlayışı ve şuur-dışı kategorilerinden sonra üçüncü önemli terminolojisi ise, her insan da fıtraten var olan, yani yaradılıştan getirdiği "Can" ya da "Hazreti İnsan"

potansiyeline sahip olmasıdır. Bu potansiyel, inansın veya inanmasın her insanın ilahi bir değer taşıdığı anlamına gelmektedir. Bu yapısı gereği insan kutsal bir varlıktır ve saygıya layıktır.

İsviçre'de psikiyatri eğitimini tamamladıktan sonra, 1990'larda Türkiye'ye dönen Merter, psikiyatri kliniği açtı ve bu süreçte ruhsal ve manevi arayışlara yöneldi. İlk olarak Zen meditasyonu ile içsel bir dönüşüm yaşamayı deneyen Merter, Konya'da katıldığı Şebi Arus törenlerinde Mevlana'nın öğretisinden ve tasavvuftan etkilendi. Araştırmacı, anlam arayışını psikoloji ve maneviyat arasındaki etkileşime odaklanarak devam ettirdi. Bu süreç onu, benötesi ekolüne yaklaştırsa da bu anlayışın eklektik yapısını uygun ve yeterli bulmayarak sufi psikolojisini benimsemeye karar verdi. İnsan merkezli bu iki alanın ortak noktalarını psikoterapi sürecinde uygulamayı amaçlayan Merter, nefs psikolojisine dair iki önemli eser kaleme aldı. Merter, psikoloji, psikiyatri ve sufizm arasındaki ilişkileri keşfetmeye ve bu disiplinlerin kesişim noktalarını derinlemesine incelemeye yönelik araştırmalarını devam ettirmektedir (Merter, 2019a). Kurduğu ekolü nefs psikolojisi (nefs ilmi) şeklinde ifade eden Merter'e göre, Japonlar, Batı'nın ortaya koyduğu isimlendirmeleri benimsemek yerine, kendi kültürel değerlerinden hareketle psikoloji kavramını shinrigaku (kalp ve gönül ilmi) olarak tanımlamaktadırlar. Benzer şekilde ülkemizde de pek çok İslam ülkesinde tanımlandığı şekliyle ilmü'n-nefs veya nefs ilmi olarak tanımlanması daha uygun olacaktır (Merter, 2021: nefs ilmi). Zira ruhsal problemlerin ya da fiziksel hastalıkların merkezi ruh değil nefstir. Bu nedenle, eğitimden geçirilip manevi gelişim için belirli aşamaları kat etmesi gereken yine nefsin kendisidir (Atak, 2021c: 90).

Sonuç olarak Müslüman düşünür ve araştırmacıların nefs ilmine yaptıkları katkılar, göz ardı edilmeyecek kadar önemlidir. Bu katkılar insanın Allah ve dünya ile ilişkilerini bütüncül bir anlayışla ele almayı sağlayan bir perspektif sunar ve bu geleneksel anlayışların kapsayıcı bakış açıları günümüze de rehberlik etmektedir. Buna karşılık, modern düşüncenin her şeyi maddi ve rasyonel alana indirgeme yaklaşımı ile postmodern anlayışın kesin doğruları bulunmayan yaklaşımı insanlığı hüsrana sürüklemiştir. Günümüz modern biliminin insanı anlamada ki bu yetersizlikleri ancak geçmişin derin bilgeliğine dönüştürülerek aşılabilir. Zira, insanı ve tabiatını doğru bir şekilde anlamadan, insanlığın mutluluğunu sağlayacak bir uygarlık inşa etmek mümkün görünmemektedir. Kur'an-ı Kerim, bir toplumun ancak kendi benliklerini değiştirerek dönüşebileceğini ifade eder. Bu bağlamda, önce

“nefs”lerde bir değişim başlatılarak, yeni bir ben farkındalığının oluşması gerekmektedir. Ancak bu hedefe ulaşmak için önce nefs hakkında doğru ve kapsamlı bir bilginin edinilmesi zorunludur (Hökelekli, 2006: 421).

1.6. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Ekolü Olarak Nefs Psikolojisi

Manevi danışmanlık ve rehberliğin tarihsel kökenleri insanlık kadar eski bir geçmişe sahiptir. Antik dönemlerden itibaren, ruhsal rahatsızlıkları teşhis ve tedavi eden kişilerin genellikle din adamları, şamanlar, medyumlar, rahipler gibi toplumun manevi önderleri olduğu görülmektedir. Bu dönemlerde, özellikle akıl hastalıkları ruhsal rahatsızlıklar, kötü metafizik güçlerin sebep olduğu sonuçlar olarak algılanmıştır. Bu anlayış çerçevesinde, din adamları ve şamanlar problemlere yönelik dualar, ritüeller ve manevi müdahaleler gerçekleştirmişlerdir (Koç, 2012: 208). Bir dönem akıl hastaları hapishanelere kapatılarak, sözde tedavi amaçlı kırbaçlanmışlardır. O dönemlerde hem din adamı hem de hekim olan Philippe Pinel, “moral tedavi” olarak isimlendirdiği tedavi yöntemiyle dikkat çekmiştir. Geliştirdiği yaklaşımla, akıl hastalarına vahşi ve insanlık dışı uygulamaların yerine, şefkatli ve insancıl bir biçimde yaklaşmayı denemiştir. Bu tedavi yöntemi, özellikle ileri düzeydeki hastalarda bile sakinleşme ve iyileşme eğiliminin gerçekleşmesine olanak sağlamıştır. Pinel’ın çalışmaları, akıl hastalıklarının tedavisinde, bilimsel yöntemlerle, insani ve ahlaki değerleri birleştiren ve başarıyla uygulanan ilk çalışma olarak kabul edilmektedir (Söylev, 2017: 283).

Fakat, sanayi toplumuna geçişle birlikte, tarım toplumuna özgü yaşam biçiminde bir dönüşüm yaşanmıştır. Aydınlanma olarak isimlendirilen bu dönemde, din ve maneviyata ait unsurlar, değersizleştirilmiş ve toplumsal alandan dışlanmıştır. Bu dönemin temel hedefi, doğaüstü ya da aşkın herhangi bir dayanak olmaksızın, özgürlük ve mutluluğun hakim olduğu tamamen "insan merkezli" bir düzenin inşasıydı. Ancak, özellikle ikinci dünya savaşının ardından yaşanan ciddi krizler ve toplumsal travmalar, yalnızca insana dayalı bir düzenin mutluluk ve özgürlük beklentilerini karşılamakta yetersiz kalmıştır. Bu süreçte, yitirdikleri değerlerin yerine yenisini koyamayan bireyler, çözümünde zorlandıkları sorunlara maruz kalmışlardır. Bu proje ile yaşanan manevi boşluğa yanıt vermesi amacıyla, manevi danışmanlık ve rehberlik gündeme gelmiştir (Coşkun, 2022: 71).

Ruh sağlığı alanında disiplinler arası bir yaklaşıma sahip olan manevi danışmanlık ve rehberlik, teoloji ve davranış bilimlerinin beraber kullanılması sonucu ortaya çıkmıştır. Bu disiplin, bireyin fiziksel ve manevi boyutunu bir arada ele alarak, bütüncül bir tedavi modeli sunmayı amaçlamaktadır. Bu yaklaşım, özellikle varoluşsal kaygılar gibi derin yaşamsal sorunlarla mücadele eden bireylere kontrol mekanizmaları geliştirerek, bireysel kişilik çatışmalarını azaltmayı hedeflemektedir. Ayrıca mdr, dinsel inanca sahip bireyler için, inanç ve değerleri sürece dahil ederek bütünlük duygusunu arttırabilecek bir potansiyele sahiptir (Koç, 2017: 203). Kökenlerini Hristiyan kültür ve geleneklerinden alan Mdr'nin (pastoral care) uygulama temelleri, Hristiyanlığın günah çıkarma ritüeline dayanmaktadır. Din adamı ile kişi arasında geçen bu diyaloğun (itiraf) bireyin psikolojik sağlığı üzerinde ki olumlu etkisi dikkat çekmiş ve 20. yüzyıla gelindiğinde, bu sürecin daha sistemli bir temele dayandırılması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bu şekilde ortaya çıkan pastoral psikoloji disiplini, itiraf sürecinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisini bilimsel bir yaklaşımla sürdürebilmek için, din adamlarını klinik psikoloji ve danışma psikolojisi alanlarında eğitime tabi tutmuşlardır (Şirin, 2013: 22).

Batı'da Pastoral counseling olarak tanımlanan ve ülkemizde manevi danışmanlık ve rehberlik olarak bilinen danışmanlık yaklaşımı, günümüzde psiko-sosyal bir ihtiyaç olarak önem kazanmış ve modern toplumlarda yaygın bir hizmet alanı haline gelmiştir. Bu model, yalnızca Hristiyan kültürlerinde değil, aynı zamanda İslam toplumları ve Müslüman bireyler arasında da dikkat çekici bir ilgi uyandırmaktadır (Şirin, 2016: 190). Bu çerçevede, manevi danışmanlık ve rehberlik literatürüne, nefs psikolojisi ile psikoterapi yöntemlerini harmanlayan bütüncül bir dini danışmanlık modeli kazandırılması mümkündür. İslami referanslara dayalı olan bu yaklaşım, bireyin dini inançlarını merkeze alarak daha dengeli, anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmesine katkı sağlayabilir. Özellikle dini değerleri benimseyen bireyler açısından, nefs psikolojisi; manevi gelişim süreci, benlik yönetimi ve içsel dönüşüm gibi alanlarda derinlemesine bir rehberlik sunma potansiyeline sahiptir. Nefs psikolojisi ekolü, rehberlik kavramını Kur'an-ı Kerim'in 18/28 (Kehf), ayeti bağlamında tevil ederek açıklamaktadır. Merter, insanın zorlu yaşam koşullarında üzüntü, kaygı ve stres içinde savrulabileceğini; ancak Allah'ın insana bahşettiği sabır ve dayanma potansiyeline rağmen, bireyin zaman zaman kendini çaresiz hissedebileceğini belirtmektedir. Kehf Suresi'nin ilgili ayetinde, sabır ve direnç gücünün artırılması için bireyin, sabah akşam

Rabbinin rızasını gözeterek dua eden kimselerle bir arada olması öğütlenmektedir. Merter bu noktada, "Her insan derinliğinde kaygı ve hüzün ötesi bir 'hazret-i insan' potansiyeli taşır. 'Lâ havfun aleyhim ve lâ hum yahzenûn' ayeti bu gerçeğe işaret eder. Yani şifa, insanın özünde mevcuttur; ancak bu şifanın açığa çıkması, bir başkasının bunu bireye yansıtmasıyla mümkündür" (Merter, 2020), diyerek manevi dayanıklılığın içsel olduğu kadar ilişkisel bir yönü olduğuna, bununda bir rehber/danışman yardımıyla ortaya çıkabileceğine dikkat çekmiştir.

Tarihsel süreç içerisinde, insanın manevi yapısı şekillenmiş ve bu süreçte maddi yaşamı düzenleyen temel unsurlar din ve danışmanlık alanını oluşturmuştur. İnsanlığın, yaratılışından itibaren ilahi bir rehbere olan ihtiyacı sürekli varlık göstermiştir (Sözgün, 2017: 208). Tüm dini öğretilerin temel amacı, inanırlarına huzur ve mutluluk dolu bir yaşam tarzı sunmaktır. Bu hedefe yönelik hizmet yollarından biri, ilgili dinin teolojik yaklaşımları kapsamında manevi danışmanlık uygulamalarıdır denilebilir (Koç, 2020). Her bir peygamber, gönderildiği topluluğa liderlik yaparak doğru yolu göstermiş, rehberlik yapmış ve toplumun ihtiyaçlarına göre yol gösterici bir danışman olmuştur (Sözgün, 2017: 208). Hz. Muhammed'in (sav) hayatı, bu alandaki yaklaşımların en güzel örneklerini sunmaktadır. O, sadece dini bir lider değil, aynı zamanda insanlara sorunlarının çözümünde yol gösteren, onların manevi ihtiyaçlarına cevap veren bir rol modeldi (Koç, 2020).

İnsan, tabiatı gereği yaşam deneyimi, yaşı veya sosyal statüsü ne olursa olsun, danışmanlık ve rehberliğe ihtiyaç duymaktadır. Çünkü bireyler, zaman zaman kendi başlarına karar almakta ve çözmekte zorlanabilmekte ve başka birinin desteğine ihtiyaç duymaktadırlar (Altaş, 2000: 327). Bu nedenle, özellikle inançlı bireyler için sunulan manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, sadece manevi bir destek sunmamakta, aynı zamanda bireyin ruhsal gelişiminin de dahil edilmesi sağlanmaktadır. İnsanoğlu, yaşamı boyunca Allah'a ve çevresindeki insanlara ihtiyaç duyarak yaşar. Bu ihtiyaç yalnızca dini alanla sınırlı değil, aynı zamanda, sosyal, insani ve fikri boyutlarda da kendini gösterir. Zira insan, doğası gereği zayıf bir varlık olarak yaratıldığı için kimi zaman başkasının bilgisine ve ya ilgisine ihtiyaç duymaktadır (Sözgün, 2017: 209).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, kavram ve gelişim açısından her ne kadar Batı'ya özgü bir yapı gibi görünse de, bu kavramı kapsayan anlam, İslam dünyasında da derin bir karşılık bulmaktadır. Çünkü manevi danışmanlık ve rehberlik anlayışının

temel kaynağı, insanları doğru yola iletmesi amacıyla Allah tarafından Hz. Adem'den Hz. Muhammed'e kadar gönderilen peygamberlerin tebliğ ve irşat görevlerine dayanmaktadır. Dolayısıyla dini danışmanlık İslam geleneğinde sürekli bir uygulama olarak varlığını sürdürmüştür (Sözgün, 2017: 209). İslam toplumlarında tarih boyunca, içinde yaşadıkları sosyal grup, cemaat, tarikat, toplum vb. dini otoriteyi temsil eden din adamlarının ve sufi öğretilerini yaşama aktarmak için rehberlik yapan kişilerin var olduğu görülmektedir. Bu kişiler, modern danışmanlık anlayışından farklı bir yapıda olsa da, geleneksel manevi danışmanlık hizmetlerine benzer yardımlarda bulunuyorlardı. Bu hizmetler, bulundukları coğrafya ve dönem koşullarına göre farklı isimler, yöntemler ve formlar şeklinde işlev göstermişlerdir. Tarihte aktif bir şekilde faaliyet gösteren bu dini danışmanlık modellerinden bazıları, günümüzde çeşitli biçimlerde varlığını sürdürmektedirler (Koç, 2021: 141).

Bu tarihsel mirasın günümüzdeki yansımalarından biri olarak, İslamî psikoloji modeli dikkat çekmektedir. Bu yaklaşım, insan davranışlarını ilahi bir perspektiften değerlendirme arzusuyla, bireyin manevi yönünü yeniden keşfetmeyi amaçlayan bütüncül bir anlayış sunar (Bendeck Sotillos, 2022: 408). Bu çerçevede gelişen nefs psikolojisi anlayışı da İslamî psikolojinin temel esaslarına dayanmakta ve manevi danışmanlık ile rehberliği, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları aşmalarında etkili bir destek yöntemi olarak değerlendirmektedir. Bu yaklaşımın merkezinde, bireyin hem bedensel hem de ruhsal ihtiyaçlarını dengede tutmasının, hakiki huzura ve içsel tatmine ulaşmasında belirleyici bir rol oynadığı kabul edilmektedir. İslamî literatürde maneviyat; bilgi, bilinç ve Allah'a olan derin inanç üzerine inşa edilir. Bu bağlamda Allah, sevgi, merhamet ve koruma sağlayan; bireyin korku, tehlike ve yalnızlık gibi durumlarla karşılaştığında sığındığı bir bağlanma figürü olarak tasvir edilir. İnsan eğitiminin nihai amacı ve ruhsal tekâmülün en yüce merhalesi, Allah'a yakınlık kazanmaktır. Bu nedenle, Allah'a olan iman, İslamî maneviyatın gerçekleşebilmesi açısından vazgeçilmez bir ön koşul niteliğindedir. Manevi danışmanlık ve rehberlik literatüründe yerli bir ekol olarak gelişen nefs psikolojisi ise, bireyin Rabbine olan yakınlığını artırmayı, ruhsal tekâmülünü desteklemeyi ve içsel mükemmelliğe ulaşma sürecini kolaylaştırmayı amaçlayan bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır (Yilmaz, 2024: sonuç).).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, inanç, ibadet ve ahlakla ilgili sorunların çözülmesine odaklanan ve dini değerlerle bireylere yardımcı olmayı amaçlayan bir

yardım mesleğidir. Bu alandaki danışmanlar, danışmanlık hizmetlerini bireyin yaklaşımına uygun yardım kaynağına dayalı olarak, getirilen probleme çözüm sunar. Manevi danışmanlık ve rehberlik, teorik bilgi ile pratik uygulamaların bir arada kullanılmasıyla etkili bir biçimde sürdürülür. İslami anlayış, bireyin ruh ve beden sağlığını önemseyen bir inanç sistemidir, çünkü sağlıklı bir ruh hali, güçlü bir inancı oluşturur. Bu bağlamda, Mdr'nin temel amacı kişinin dini yaşantısını yönlendirmek için nasihat etmek değil, karşılaştığı dini sorunların çözümüne yardımcı olmaktır. Aynı zamanda, bireylerin doğru kararlar almasına destek olmak ve bunlar için gerekli bilgileri sağlamak, gelecekte benzer durumlarla karşılaşıldığında, başa çıkabilmek için çözüm geliştirme potansiyelini artırmak da manevi danışmanlığın hedefleri arasında yer almaktadır (Sözgün, 2017: 210). Manevi danışmanlık ve rehberlik, uygulama açısından ise, kullanılan yöntem ve tekniklerin genel dağılımında büyük oranda çeşitlilik göstermektedir. Bu nedenle, Mdr ile psikoterapi ve psikolojik danışmanlık arasında prosedürel açıdan benzerlik görülmektedir. Ancak mdr, bu alanlardan farklı olarak, danışmanlık sürecinde danışan-danışman ilişkisinde tematik unsurlar kullanmaktadır. Manevi danışmanlar, psikoloji ve teoloji alanında aldıkları eğitim sayesinde, psikolojik tekniklerin yanı sıra aynı zamanda kutsal metinlerden ve dini sembollerden yararlanarak danışmanlık desteği sağlamaktadırlar (Koç, 2012: 204).

Manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde dinî unsurların en yoğun biçimde uygulamaya geçirildiği aşama, müdahale evresidir. Bu aşamada danışanın yaşam öyküsü ayrıntılı şekilde alınmış, mevcut sorunlar belirlenmiş ve çözüm odaklı hedefler netleştirilmiştir. Tam da bu noktada, danışma sürecine hangi manevi veya dinî öğelerin hangi kapsamda dâhil edileceği şekillenmiş olur. Böylelikle bazı dinî uygulamalar, doğrudan danışma sürecine entegre edilebilecek araçlar hâline gelir. Bu sürecin etkili işleyebilmesi adına psikolojik danışmanın, danışanın inanç dünyası, dinî pratikleri ve maneviyata bakışı hakkında bilgi sahibi olması son derece önemlidir. Zira din temelli müdahale stratejileri, danışanın yaşadığı sorunun niteliği doğrultusunda değerlendirilerek uygun görülen durumlarda kullanılabilir. Manevi boyutun danışma sürecine dâhil edilmesi, müdahale aşamasında hangi yaklaşımın, ne oranda ve nasıl kullanılacağına dair karar sürecinde belirleyici bir rol oynar. Ancak bu noktada dikkat edilmesi gereken önemli bir husus, danışmanın dinî bilgi açısından yeterli donanıma sahip olmasıdır. Danışman ancak bu şart sağlandığında, etik ve işlevsel bir müdahale gerçekleştirebilir (Karaca & Acar, 2019: 270).

Danışma sürecinde sık başvurulan manevi tekniklerden biri, dinî metinlerin okunması ve bu metinler aracılığıyla danışanın içsel farkındalığının güçlendirilmesidir. İslam geleneği çerçevesinde bu uygulama Kur'an-ı Kerim ve meal okumalarını da kapsamaktadır. Kutsal metinlerin danışma ortamına taşınması, çeşitli işlevler görebilir. Bunlardan biri, danışanın eksik ya da hatalı dinî bilgisini geliştirmek; bir diğeri ise bu bilgilerde varsa çarpıklıkları düzeltmektir. Kur'an'ın asli kaynak olarak okunması, danışana doğrudan ve sahih bilgiye ulaşma fırsatı sunar. Ancak bu süreçte danışanın mevcut bilgi seviyesi, dinî yönelimleri ve bireysel özellikleri dikkate alınarak bir okuma programı oluşturulmalıdır. Böyle bir yaklaşım, hem bireyselleştirilmiş danışma hedeflerine ulaşmayı kolaylaştıracak hem de sürecin manevi derinliğini artıracaktır. Kur'an-ı Kerim, insan ruhunun derin yapısını anlamaya yönelik kapsamlı içgörüler sunan, yol gösterici bir metin niteliği taşımaktadır. İçerdiği manevi ilkeler ve yönlendirmeler, bireyin içsel dönüşüm sürecine rehberlik edebilecek niteliktedir. Bu bağlamda Kur'an, özellikle danışanların ruhsal gelişim süreçlerini destekleyici bir kaynak olarak psikolojik danışma çerçevesinde anlamlı bir işlev üstlenebilir (Karaca & Acar, 2019: 273).

İnsanın biyolojik, ruhsal ve sosyal gereksinimleri karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir. Bedensel rahatsızlıklar, psikolojik ve sosyal işlevselliği etkileyebildiği gibi; zihinsel ve duygusal sorunlar da fiziksel rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Bu nedenle bireyin yaşam felsefesini şekillendiren anlama ve anlamlandırma çabaları, aldığı kararları ve yaşadığı deneyimleri doğrudan etkiler. Bu çabaların temelinde yer alan manevi yönelimler, bireyin sağlık durumunu da önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Yiğit, 2022: 101). Bu bağlamda manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin ruhsal iyilik haline odaklanmakta; yaşam kalitesinin artırılması, depresyon ve umutsuzluk duygularının azaltılması gibi birçok olumlu etki sunmaktadır. İslamî öğretide de maneviyat, sağlığın vazgeçilmez bir boyutu olarak kabul edilmekte; Kur'an-ı Kerim, çeşitli ayetlerde sağlıkla ilgili yönlendirme ve öğütler içeren bir kaynak olarak tanımlanmaktadır. Özellikle hastalık sürecinde, bireyin yaşadığı acının anlamlandırılmasına yardımcı olmak, manevi danışmanlık ve rehberliğin önemli bir işlevi olarak öne çıkmaktadır. Her ne kadar insan doğası gereği acıdan kaçınma eğiliminde olsa da, yaşam çoğu zaman acı ve mücadeleyle şekillenir. Nitekim Kur'an'da, "Biz insanı mücadele içinde yarattık" (el-Beled, 90/4) ifadesiyle bu gerçeklik vurgulanmaktadır. Dini öğretiler doğrultusunda maneviyatın gelişimi,

bireyin yaşamına anlam katmakta ve onun boşluk hissiyle başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Bu da danışanın hastalığıyla yüzleşme kapasitesini güçlendiren önemli bir dinamik oluşturmaktadır (Marzband, Hosseni & Hamzehgardeshi, 2016: 1-8).

Günümüzde danışmanlık hizmetlerinde dinî ve manevi unsurların önemi giderek daha fazla fark edilmekte; birçok araştırmacı, danışanların yaşamında dinin ve maneviyatın sahip olduğu yerin, danışmanlık süreçlerine yansıtılması gerektiğini vurgulamaktadır. Nitekim alanyazında yapılan çeşitli çalışmalar, dinî ve manevi yaklaşımın psikolojik danışma sürecine dâhil edilmesinin terapötik açıdan etkili, etik açıdan uygun ve potansiyel olarak faydalı olduğunu ortaya koymaktadır (Hamjah & Akhir, 2014: 279-285). Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin yaşam sürecinde karşılaştığı sorunların etkisiyle hayal kırıklığı, endişe, öfke, mutsuzluk ve kırgınlık gibi çeşitli duygusal zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olmak amacıyla dini referanslar doğrultusunda sunulan bir destek hizmetidir (Karagül, 2012: 5-27). Bunun yanı sıra, bireyin iyilik halini geliştirmeyi ve daha yüksek bir anlam arayışına yöneltmeyi teşvik eden bir danışmanlık türüdür. Aynı zamanda bireyin manevi kaynaklarını kullanarak kendi anlam dünyasını keşf etmesine olanak tanır (Düzgüner & Ayten, 2021: 41). Mdr'nin uygulama alanlarına baktığımızda, genellikle insanların sorunlarla karşılaştıkları, kendilerini çaresiz hissettikleri, hayatlarının anlamını sorguladıkları ve yaşamlarını yeniden yapılandırmaya ihtiyaç duydukları zamanlarda ön plana çıktığı görülmektedir (Ayten & Özkan, 2020: 32-34).

Modern dönemde, insanların karşılaştığı en büyük sorunlardan biri, manevi boşluk, anlamsızlık hissi ve anlam arayışıdır. Yalom'a göre, insanların tümü ölüm, anlamsızlık, özgürlük ve yalnızlık gibi varoluşsal meselelerle birlikte gelen kaygıyı deneyimlemektedir. Bu bağlamda, din, insanlığın bu varoluşsal kaygılarını yatıştırma çabası olarak ortaya çıkmıştır. Dinî inançlar, insanın bulunduğu her yerde varlık göstermektedir çünkü varoluşsal kaygılar evrensel bir gerçekliktir. Yalom, dinin bireyler arasında güçlü bağlar oluşturduğunu ve dindar bir insanın, kendisini sürekli gözleyen, varlığından haberdar olan ve onu seven kişisel bir ilahın varlığıyla teselli bulduğunu ifade eder. Ayrıca, bu ilahın bireye, evrensel yaşam gücüyle nihai bir birleşme vaadi sunduğunu belirterek, dinin insanın varoluşsal sorunlarına yönelik güçlü bir destek mekanizması sağladığını vurgulamıştır (Yalom, 2017: 51). İnsan bazen kendini dinlemeye ve yaşamı sorgulamaya başlar özellikle, ciddi bir hastalık veya uzun süreli bir hastane yatışı ya da ölüm, yas ve kayıp gibi travmatik deneyimler,

bireyin hayatını ve varoluşunu sorgulamasına neden olur. "Neden ben?" ya da "Bu yaşadıklarımın anlamı ne?" "Neden bunlar benim başıma geliyor?" gibi sorular insanı kaçınılmaz olarak derin bir anlam arayışına sürükler. Bu sorgulamalar çoğu kez kişiyi dine ve dinin sunduğu cevaplara yönlendirir, çünkü anlam arayışına en tatmin edici cevapları genellikle din ve maneviyat sunar. Bu bağlamda din, insanın psikolojik ve manevi ihtiyaçlarına yanıt veren benzersiz bir rehberdir (Köse & Ayten, 2014: 75-79).

Emre Dorman'ın *İnsanlar Uyurlar, Ölünce Uyanırlar*, isimli kitabında anlattığı, efsane Wimbledon tenisçisi Arthur Ashe'nin hikâyesi, anlam arayışı ve dirayetin güçlü bir örneğidir. 1975 yılında Wimbledon'ı kazanarak büyük bir üne kavuşan Ashe, bir sağlık sorunu nedeniyle kan nakline ihtiyaç duyar. Ancak bu süreçte kendisine HIV virüsü bulaşır ve durum kısa sürede tüm dünyada duyulur. AIDS'den ölmek üzere iken, dünyanın her tarafından kendisine mektuplar yağar. Hayranlarından biri ona, "Neden sen? Neden seni buldu bu hastalık? Tanrı böylesine kötü bir hastalık için neden seni seçti?" diye sorar. Ashe, inancının verdiği güçle şu anlamlı cevabı verir:"Tüm dünyada 50 milyon çocuk tenis oynamaya başlar, 5 milyonu tenisi öğrenir, 500 bini profesyonel tenisçi olur, 50 bini yarışmalara girer, 5 bini büyük turnuvalara erişir, 50'si Wimbledon'a kadar gelir, 4'ü yarı finale, 2'si finale kalır ve 1'i kazanır. Ben Wimbledon'ı kazandığımda, elimde şampiyonluk kupasını tutarken Tanrı'ya 'Neden ben?' diye hiç sormadım ve bugün sancı çekerken, Tanrı'ya 'Niye ben?' diye nasıl sorarım?" (Dorman, 2016: 138-139). Ashe'nin yaşamında dini inanç, hem başarı hem de hastalık sürecinde bir kabul ve tevekkül biçimi olarak tezahür etmiştir. Bu tür manevi çerçeveler zorlayıcı yaşam olaylarında bireylerin dini/manevi gelişim ve dönüşüm süreçlerini de besleyebilmektedir.

Yukarıdaki örneklerden de anlaşılacağı üzere, toplum içerisinde ya da özel yaşamında başa çıkmakta zorlandığı çeşitli sıkıntılarla karşılaşan bireyler, sıklıkla dini ve manevi değerlere yönelerek kutsal olana karşı bir güven ilişkisi geliştirme eğilimindedir. Bu yönelim, bireyin yaşadığı karmaşadan uzaklaşma ve psikolojik olarak sığınacak bir dayanak bulma arzusunu yansıtmaktadır (Peker, 2019: 79). Kutsal olana yönelik bu ilgi ve yönelim, bireyin yaşadığı sorunla başa çıkmasında işlevsel bir destek kaynağı haline gelirken; manevi danışmanlık ve rehberlik faaliyetlerinin, bireyde özdenetim mekanizmasının gelişimine de katkı sunduğu ifade edilebilir. Özdoğan (2006), manevi danışmanlık ve rehberliğin temelini oluşturan pastoral danışmayı, bireyin yaşadığı olayları daha yüksek bir perspektiften değerlendirme

süreci olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda pastoral danışmanlık, danışanın hayat deneyimlerini anlamlandırma sürecinde yalnızca psikolojik danışma tekniklerinden değil, aynı zamanda manevi değerlerden de destek almaktadır. Özdoğan'a göre, dini danışmanlar yürüttükleri hizmetlerde psikolojik danışmanın teorik temelleri ve tekniklerini kullanmakla birlikte, bireyin yaşamında önemli bir yer tutan manevi boyutu da dikkate alarak bütüncül bir yaklaşım sergilemektedir (Özdoğan, (2006: 139)

İnsan, birden fazla boyutu barındıran çok yönlü bir varlıktır. Bu çok yönlü yaşamın sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi, dengeli bir yaşam tarzına bağlıdır. Hayatın farklı boyutları birbiriyle bağlantılıdır ve bu bağların yeterince kurulup desteklenmemesi durumunda, bireyde denge ve uyum sorunları ortaya çıkabilir. Bu bağlamda, insanın çok yönlü yapısı; sadece fiziki ve biyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve manevi boyutlarını da içerir. Bu unsurlar, bireyin genel sağlığı açısından göz ardı edilemez niteliktedir (Dilan & Kayıklık, 2022). Nefs psikolojisiyle bütünleştirilmiş bir manevi danışmanlık ve rehberlik yaklaşımı bu ihtiyaçlara cevap verebilecek nitelikte olup, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle olan ilişkilerinde tutarlılık, uyum ve içsel doyum sağlamasını amaçlamaktadır. Bu hedefe ulaşmak, danışanın kendini tanıma sürecinde ilerlemesi, benlik bilincini geliştirmesi ve sahip olduğu potansiyelin farkına varmasıyla mümkün hale gelmektedir. Armaner'e göre, yeterli düzeyde dinî bilgiye ve telkin gücüne sahip bireylerin, bu özelliklere sahip olmayanlara kıyasla çevreleriyle daha uyumlu bir yaşam sürdürebildikleri gözlemlenmektedir. Zorluklar karşısında nasıl davranacağını bilen birey, karşılaştığı sorunlara etkin çözüm yolları geliştirerek hem manevi dayanıklılığını hem de kişisel gelişimini desteklemektedir (Armaner, 1973: 199).

Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında, danışma süreci her toplumun kendi kültürel ve manevi değerleri doğrultusunda şekillenmektedir. Bu bağlamda, farklı kültürel bağlamlarda gerçekleştirilen araştırmalar, danışanların yaşadıkları zorluklarla başa çıkma süreçlerinde dinî inançların ve manevi yönelimlerin önemli katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır (Ekşi & Keçeci, 2022: 72). Bu durum, manevi danışmanlığın evrensel ilkeler kadar kültüre özgü değerlerle de beslenmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda Bektaş, bireyin davranışlarını anlamlandırabilmek için onun yaşadığı kültürün derinlemesine anlaşılması gerektiğini vurgulamış ve psikolojik danışmanlığın insanla ilgili bir süreç olduğundan dolayı, kültürden bağımsız düşünülemeyeceğini belirtmiştir. Danışma aşamasında, hem danışan hem de danışman

açısından kültürel dünyalarının, psikolojik danışma sürecinin bir parçası olduğunu belirten Bektaş, problemlerin tanımlanmasında ve hedeflerin belirlenmesinde kültürel bağlamın göz ardı edilmemesi gerektiğini dile getirmiştir (Bektaş, 2006: 48). Bu nedenle, danışmanlık süreçlerinde kültüre ve manevi değerlere duyarlı yaklaşımlar benimsenmesi, bireylerin ihtiyaçlarına daha etkili ve bütüncül çözümler sunulmasını sağlayacaktır. Bu noktada, açıklanmaya çalışılan nefs psikolojisi modelinin hem önleyici hem de iyileştirici özellikleri dikkate alındığında, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında kullanılmasının, özellikle manevi danışmanlar açısından önemli bir destek sağlayacağı düşünülmektedir. Bu modelin uygulanabilirliği, danışmanların danışanlara anlam arayışlarını, yaşam sorunlarını, bunalımlarını anlamlandırmalarına ve onlara etkili bir şekilde rehberlik etmelerine katkıda bulunabilir. Bu alanda çalışacak uzmanların, nefs psikolojisi temelinde gerekli eğitimleri alarak uygulamalarını gerçekleştirmeleri, manevi danışmanlık ve rehberlik alanının gelişimine olumlu bir ivme kazandıracaktır. Böylelikle, bireylerin manevi ihtiyaçlarına daha kapsamlı ve etkili çözümler sunulması sağlanabilecektir.

Psikolojideki pek çok model, insan tabiatının gizli veya görünmeyen yönlerini kapsamaktadır. Bu tabiatın çeşitli özel alanlarını veya boyutlarını anlamaya yönelik geliştirilmiş bu özel psikolojiler, bu yaklaşımdan kaynaklanan tepki veya tutumların yorumlanmasında genellikle seçici bir tavır sergilerler. Bu modeller, insan davranışlarının belirli yoğunluklarına veya boyutlarına odaklanarak bu tabiatın özel alanlarını kapsayan bu özel yaklaşımları iyileştirmeye tabi tutmaktadırlar. Bu bağlamda, nefs psikolojisi, insan gelişimini desteklemek ve bilinci, pek çok batılı geleneksel ruh sağlığı modelinde uygulanan sınırların ötesine taşımak amacıyla ortaya konmuş bir çaba olarak değerlendirilebilir. Nefs psikolojisi danışma sürecini, kişinin kimlik algısını ve manevi eğilimini de kapsayacak biçimde genişletmeye odaklanırken, ayrıca danışman, sürece dinin evrensel temalarını da dahil ederek bireyin problemlerine yanıt verebilmektedir. Nefs psikolojisi, her insanın kendini iyileştirebilme potansiyeline sahip olduğunu kabul etmektedir. Bu anlayışa göre, manevi danışman danışanı doğrudan tedavi etmez; aksine, danışan da kendi içsel kaynaklarını, kontrol etme yeteneği geliştirir ve bu kaynakların dini inancıyla uyumlu bir şekilde bütünleştirilmesine yardımcı olur. Bu süreç birey de doğal ve imani iyileşmenin gerçekleşmesini mümkün kılar. Bu yaklaşımda temel hedef, insanın ruhsal değişimi ve bilinçlenme süreçlerini, Kur'an-ı Kerim'de beyan edilen temel değerler

çerçevesinde gerçekleştirilmesidir. Danışanın kendisiyle barışık ve çevresi ile uyumlu bir hale gelmesi, hayatını dengeleyerek sorunlarından kurtulması ve büyüme sürecinin gerçekleştirilmesi amaçlanır. Bu sayede kişinin, hem kişisel hem de manevi gelişim sürecindeki hedeflere ulaşması sağlanmaktadır (Şirin, 2016: 194).

Sufizm, İslami gelenekte dini danışmanlık anlayışının benzersiz bir öğesi olarak öne çıkan bir konumdadır. Yüzyıllar boyunca aktarılarak devam eden bu kadim bilgi ve uygulama, bireyin ruhsal yolculuğuna rehberlik sunmuş, Müslüman kişiliğin şekillendirilmesine ve inşasına katkı sağlamıştır. Bu nedenle, sufi öğretileri ve uygulamaları, modern insanın kişisel gelişimi açısından değerlendirilmeye değer bir kaynaktır. Bireyin kendini gerçekleştirmesini ve huzurlu bir yaşam sürmesini hedefleyen manevi danışmanlık ve rehberlik mesleği, bu anlamda sufi psikolojisiyle ortak bir amacı paylaşmaktadır. İslam ilim geleneği içerisinde tasavvuf, geleneksel bir manevi danışmalık sistemi olarak değerlendirilebilir. Danışmanlık sürecinde olduğu gibi, sufizm de bireyde bir farkındalık ve davranış değişikliği meydana getirmeyi amaçlar. Bu hedeflere ulaşmak için bireylerin belirli ödev ve sorumluluklar yüklenerek içsel bir dindarlık geliştirmelerine, ayrıca sürekli bir öz-denetim sağlayarak, kişiye duygu ve davranışlarını düzenleyebilme becerisi kazandırmaktadır (Şirin, 2013: 142-148). Tasavvufun insanının manevi derinliğini besleyen yaklaşımları, modern uygulamalara ilham verebilecek önemli bir zemin sunmaktadır. Sonuç olarak bu ilhamdan beslenerek ortaya çıkan nefs psikolojisi anlayışı ile bütünleştirilmiş bir manevi danışmanlık ve rehberlik modelinin, İslami gelenekte uygulanabileceğine dair güçlü temeller bulunmaktadır. Bu anlayış, modern danışmanlık yaklaşımlarıyla bir araya getirildiğinde, hem sağlam hem de işlevsel bir manevi danışmanlık ve rehberlik modelinin geliştirilmesine katkı sağlayacak önemli bir potansiyele sahiptir.

İKİNCİ BÖLÜM

MANEVİ DAYANIKLILIK

2.1. Manevi Dayanıklılık Nedir?

Her bireyin yaşam tarzı, deneyimleri, stres kaynakları ve bu durumlarla başa çıkma yöntemleri; hayatı, kendini sorgulama ve anlam arayışı süreçleri açısından farklılık göstermektedir. Bu tür yaşam olayları karşısında bireyler, ahlaki, manevi ve kültürel değerlerini kullanarak bu durumların üstesinden gelebilmekte ve hayatlarına yeni anlamlar kazandırarak güçlenme fırsatı bulabilmektedir. Bu bağlamda, hayatımızdaki değerler ve inançlar önemli bir rol oynamaktadır. Söz konusu değer ve inançların yapı taşlarından biri ise maneviyattır (Çetintaş ve diğ., 2021: 39). Spiritüellik kavramı, Latince "spiritus" kelimesinden türemiştir ve bu kelime "nefes" anlamına gelir. Terimin Türkçe karşılığı ise maneviyat olarak ifade edilmektedir. Maneviyat olgusu, tanımı anlamı ve onu oluşturan tüm dinamikleri ile insanlık tarihi boyunca hem toplumların sosyolojilerine hem de gelişim aşamalarına göre farklılık göstermiştir. 5. Yüzyılda, "Spiritualitas" terimi, insan yaşamında Tanrı'nın, yani Kutsal Ruh'un etkisini ifade etmek için Hristiyanlık bağlamında kullanılmıştır. 12. Yüzyıla gelindiğinde terim, insan deneyiminin psikolojik boyutunu, yani maddi veya bedensel olanın aksine manevi olanı ifade etmeye başlamıştır. 15 ve 16 yüzyıllarda ise, bu dönemde, "spiritualitas" kelimesi genellikle kilise ve dini ifade etmek için kullanılmıştır.

Spiritüellik teriminin modern anlamdaki ilk kullanımı, 17. yüzyılda Fransa'da Madam Jeanne-Marie'nin "yeni spiritüellik" (la nouvelle spiritualité) anlayışıyla ilişkilendirilmiştir. Madam Guyon: Kontemplatif (derin düşünceye dayalı) dua yöntemleri ve Tanrı ile birlik hedefiyle dikkat çekmiştir. Ancak, öğretisi Katolik Kilisesi tarafından eleştirilmiş ve tartışmalı bulunmuştur. Maneviyat, tarihsel bağlamda Tanrı ve insan ruhu arasındaki ilişkileri inceleyen bir kavram olarak görülmüş ve zamanla bireyin içsel yaşamına, manevi deneyimine ve insan psikolojisinin derinliklerine odaklanarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Günümüzde ise, bu kavram zorlu yaşam koşullarında ve yaşanılan trajik olaylara bağlı olarak

geliştirilen manevi dayanıklılığın nedenlerini anlamada hem de geliştirilme sürecinde önemli bir yer tutmaktadır (Cook, 2004).

Maneviyat öğretisi tarih boyunca farklı şekillerde yorumlanmış ve uygulanmıştır. Ancak bazı yaklaşımlar, öğretileri açıklama ve tanıtma biçimleri nedeniyle tepki çekmiştir. 20. yüzyıldan itibaren, spiritüellik terimi, tüm dini geleneklerle bağlantılı olarak ya da herhangi bir dini gelenekten bağımsız şekilde birçok dilde yaygın kullanım kazanmıştır. Ancak, bu terimin tatmin edici bir tanımı henüz bulunmamaktadır (Wulf, 1997). Örneğin, dünya spiritüelliği üzerine yazılmış büyük bir ansiklopedik seride, evrensel olarak herkesin üzerinde anlaşabileceği ortak bir tanım yapma girişiminden kaçınılmış ve bunun yerine şu çalışma hipotezi benimsenmiştir: Bu seri, bazı geleneklerin 'ruh' olarak adlandırdığı insanın içsel boyutuna odaklanmaktadır. Bu ruhsal çekirdek, insanın en derin merkezidir. İnsan, aşkın boyutlara burada açık hale gelir ve nihai gerçekliği burada deneyimler. Seri, bu çekirdeğin keşfini, gelişim dinamiklerini ve nihai hedefe olan yolculuğunu inceler. Dua, manevi danışmanlık ve rehberlik, manevi yolculuğun haritaları ve ilerleme yöntemleri gibi konuları ele alır (Cook, 2004). Katılımcılara dayalı tanımlama seçeneği kullanılan çalışmalardan birinde ise maneviyat kavramı, geleneksel ifadeler ve daha az geleneksel ifadeler olarak iki şekilde tanımlanmıştır. Geleneksel ifadelere göre maneviyat, Tanrı'ya inanmak, dua etmek, ibadet etmek ve başkalarına yardım etmek şeklinde ifade edilmiştir. Daha az geleneksel ifadelere göre ise maneviyat, insan ruhu, meditasyon, bütünlük/birlik duygusu ve içsel/dışsal farkındalık olarak tanımlanmıştır (Jimenez-Ambriz, 2021).

Maneviyat, bireyin üstün bir güçle ya da Tanrı ile (kişinin kendi tanımına bağlı olarak) kurduğu dinamik ilişkiyi sürdürebilmesi için gerekli unsurlar olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda, bireyin iç dünyasına ilişkin kavramlar, maddi olmayan ve doğaüstü güç ya da kuvvet, zorluklar ve tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılık ile elde edilen dayanıklılık gücü, ruhsal kuvvet ve moral anlamına gelir. Maneviyat, bireylerin hayatın anlamını ve amacını arama ve bunu ifade etme biçimlerini kapsar. Bu, bireylerin mevcut anlarına, kendilerine, başkalarına, doğaya ve anlamlı ya da kutsal olarak gördükleri şeylere bağlanma yollarını içerir (Puchalski ve diğ., 2009). Özetle, maneviyat; ümit etmek, güç ve kuvvet, güvenme, dayanma gücü, yaşamın anlamı ve amacı, affetme, kendine ve başkalarına inanç, sevgi,

ahlaki değerler, yaratıcı ifade, iman ve bireyin kendini anlamlandırma biçimlerinin tamamını kapsamaktadır (Bölüktaş, 2018: 54).

Maneviyat, bireyin hem kendisini hem de başkalarını daha derin bir şekilde anlamasına ve bu anlamın kendisine olan saygısını ve bu saygının düzeyini değerlendirmesine olanak tanır. Ayrıca, bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında başa çıkma kapasitesini artırarak güç, motivasyon, moral, sakinlik, ümit etmek ve dayanıklılık gibi önemli kaynaklar sağlar. Maneviyat, sağlık durumunun iyileşmesine destek olduğu gibi, hastalık sürecinde de bireyin durumuyla başa çıkmasını ve bu durumu daha hızlı kabullenmesini, hayat kalitesini artırmasını, tedaviye uyum sağlama sürecini ve kendi değerlerinin farkına varmasını kolaylaştırır. Bu süreç aynı zamanda bireyin hayat görüşünü pozitif bir şekilde dönüştürmesine katkıda bulunur (Erişen ve Sivrikaya, 2017: 185). Maneviyat bireylerin insani niteliklerini, inançlarını ve bu unsurlar arasındaki bağlantıyı açıklayan, kişinin varoluşsal durumunu ifade eden bir kavramdır. Ayrıca bireyin yaşamına anlam katan ve onun zorluklarla başa çıkma konusunda dayanıklılığını arttıran temel unsurlardandır (Cantaş, 2024).

Maneviyat kavramı, yaşamın anlamını sorgulamada ve ona derinlik kazandırmada önemli bir role sahiptir. Hayatın anlamını sorgulama sürecinde karşılaşılan sorunlar veya stres faktörleriyle başa çıkma noktasında, sıklıkla ilk akla gelen destek mekanizması olarak öne çıkar. Maneviyat, bireyin yaşamını daha anlamlı kılarak, deneyimlediği olaylar üzerinden bireyde anlam ve amaç duygusu geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, bireyin mevcut yaşantısını üstün bir güç ile ilişkilendirerek nasıl anlamlandırabileceğini ve bu sayede yaşamına derin bir perspektif kazandırabileceğini ortaya koyar. Maneviyat, bireyin yaşam yolculuğunu daha anlamlı ve tatmin edici bir hale getirebilmesi için güçlü bir çerçeve sunar (Şahin ve diğ., 2017: 688).

Hayat zordur, bazı bireyler zorluklar ve sıkıntılar karşısında duygusal olarak yıkılırken, diğerleri engelleriyle yüzleşerek hem dayanabilir hem de bu süreçten büyüyerek çıkabilir (Cutuli & Masten, 2009). Örneğin, bireyler kayıp, yas, kronik hastalık, doğal afet veya travmatik bir kaza gibi zorluklarla karşılaştığında, bazıları yalnızca bu zorluklara dayanmakla kalmaz, aynı zamanda bu deneyimleri anlam yaratmak, gelişmek veya daha erdemli bir karakter geliştirmek için kullanabilir. Psikologlar, insanların zorluklara olumlu yanıt vermesini incelemek için dirençlilik (resilience), azim (perseverance), grit veya gelişme (thriving) gibi çeşitli yapılar

kullanmaktadır (Van Tongeren vd., 2019). Dayanıklılık (resilence), organizmanın veya bireylerin sorunlarına (fizyolojik, psikolojik veya sosyal olarak) olumlu yanıt verme yeteneğini ifade eder ve hem biyomedikal hem de psikolojik disiplinlere dayanan köklere sahiptir. Stresin güçlendirici etkileri, değişikliği kabullenme, güvenli ilişkiler, kontrol ve manevi etkiler gibi faktörler dayanıklılığı arttırmada önemlidir. Zorluklardan "geri sıçrama" dayanıklılığın temel prensiplerinden biridir. Dayanıklılık sıkıntılı dönemlerde sağlıklı iyileşmenin korunmasına yönelik daha bütüncül ve pozitif bir bakış açısını temsil eder (Cosco ve diğ., 2016).

Manevi dayanıklılık ise, bireyin bir stres faktörüyle yüzleşmek ve bu süreçte büyümek için yeterli manevi kaynağa sahip olduğuna dair bir güven olarak tanımlanır. Bu, bir anlamda dini veya manevi becerilere dayanarak zorluklarla başa çıkma konusunda bir tür öz-yeterlik (Bandura, 1982) olarak düşünülebilir. Ancak manevi dayanıklılık sadece bireyin kendi yeteneklerine olan inancından ibaret değildir; aynı zamanda, zorlukların ardından özgün bir manevi derinliği ve manevi katılım kapasitesini yansıtır. Manevi dayanıklılık muhtemelen çok boyutlu bir yapıdır ve hem bireyin kaynaklarına olan güvenini, hem de bu manevi kaynakların işlevselliği ve uygunluğuna ilişkin algısını da içerir. Bu kaynaklar, ciddi gerilim dönemlerinde, bireyin bunları nasıl işlediğine dair bir değerlendirme sağlar. Psikolojide çalışılması yeni bir konu olmasına rağmen, hem dini hem de dini olmayan gelenekler uzun zamandır manevi dayanıklılığı zorluklarla karşılaşırken önemli bir erdem olarak teşvik etmiştir (Titus, 2006). Maneviyat yaşam döngüsünün iki anında, yetişkinlikte ve yaşlılıkta dayanıklılığı destekleyen bir faktör olarak ele alınmaktadır. Dayanıklılık, başarılı bir yaşamın temel bileşenidir. Günümüzde psikolojik araştırmalar, özellikle inançların sağlık düzeyini nasıl etkilediğinin anlaşılması açısından maneviyata büyük önem vermektedir. Dayanıklılık, adaptasyonlar yoluyla kişinin yaşam kalitesini, fiziksel, bilişsel ve sosyal sağlığını korumasına olanak tanır. Literatür incelemeleri, dindarlığın ve maneviyatın zorlu yaşam koşullarında dayanıklılıkla ilişkilendirilebileceğini göstermektedir. Ayrıca araştırmalar, yetişkinlik ve yaşlılıkta dayanıklılığın destekleyicisi olarak maneviyat ve dindarlığın gelişimsel boyutunun önemini vurgulamaktadır (Margaça & Rodrigues, 2019: 150).

Manevi ve dini inançlar, stres anlarında koruyucu faktörler olarak değerlendirilebilir. Bu inançlar; zor dönemlerle başa çıkma, daha iyi psikolojik iyilik hali ve dayanıklılık geliştirmek için anlam yaratma ve stresli olayların nedenlerini

anlama becerileriyle ilişkilendirilmiştir (Hood & Hill & Spilka, 2009). Park (2005), adaptif bir perspektif benimseyerek, dini referansların stresli olaylarla ilgili olduğunu ve bu olayların dayanıklı tutumlar aracılığıyla kişisel büyümeyi teşvik ettiğini ileri sürmektedir. Stres ve Başa Çıkma Teorisi'ne göre, bir stres faktörünün kendisi tek başına bir kişinin ne kadar stres yaşayacağını belirlemez. Bunun yerine, birincil değerlendirmeler (örneğin, stres faktörü ne kadar tehdit edici?) ve ikincil değerlendirmeler (örneğin, stres faktörüyle başa çıkmak için kaynaklarım var mı?) yaşanan stresin derecesini etkiler. Manevi dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, karşı karşıya kaldıkları zorluğun boyutu ne kadar büyük olursa olsun, bununla başa çıkmak için gerekli kaynaklara sahip olduklarını daha fazla algılama olasılıkları vardır. Çünkü bu kişiler yalnızca kendi kaynaklarına değil, çok daha büyük bir güce dayandıklarını hissederler (Park, 2005).

Van Tongeren vd., (2019) göre, manevi dayanıklılığı tanımlayan üç temel perspektif bulunmaktadır. Bunlar:

(ı) *Manevi Dayanıklılık (Spiritual Endurance)*: Zorluklar karşısında, manevi dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler, inançlarına dayanarak mevcut sorunlarıyla yüzleşip üstesinden gelebileceklerine güçlü bir şekilde inanırlar. Bu, fiziksel ya da zihinsel bir dayanıklılıktan ziyade, bireyin kutsal bağlantılarından kaynaklanan manevi dayanıklılık düzeyine işaret eder.

(ıı) *Manevi Girişimcilik (Spiritual Enterprise)*: Bu bireyler, ne olursa olsun yaşam bütünlüklerini ve yaşama iradelerini koruyabileceklerine dair bir algıya sahiptirler. Bu, bireyin zor zamanlarda bile kendi değerlerinden sapmaması ve kendine olan saygısını koruması anlamına gelir.

(ııı) *Dönüştürücü Amaç (Redemptive Purpose)*: Zorluklara rağmen, sonunda yaşamlarında yenilenmiş bir anlam ve amaç duygusu bulacaklarına dair bir güven taşırlar. Manevi dayanıklılığa sahip bireyler, travmatik ya da stresli durumlara yalnızca dayanmakla kalmayıp, aynı zamanda bu durumları kendi hayatlarına yeni bir yön vermek ve daha derin bir anlam yaratmak için bir fırsat olarak görürler. Manevi dayanıklılık, bireyin sadece içsel bir güç değil, aynı zamanda bu gücü sürdürebilme ve güçlendirme iradesine sahip olduğunu ifade eder.

Bu üç perspektif "manevi dayanıklılık, manevi girişimcilik ve dönüştürücü amaç" bir araya gelerek zorluklarla karşılaşıldığında manevi dayanıklılık duygusunu

oluşturur. Manevi dayanıklılık, bireylerin zorluklar karşısında bu üç perspektife tutunma kararı ve taahhüdünü içeren bir karakter eğilimidir (Van Tongeren vd., 2019).

Titus'a (2006) göre, dayanıklılık kavramları "somuttan soyuta, maddi, fiziksel ve biyolojik gerçekliklerden, soyut veya manevi gerçekliklere" evrilmiştir. Bu bağlamda, bireye dayanıklılık kapasitesini güçlendirme ve geliştirme sorumluluğu verilmiştir ve bu süreç, dini ve manevi aktivitelerle de desteklenmektedir. Silva ve Alves (2007) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma maneviyatın, dinsel yaşamda bireylerin öğrenme kapasitesini arttıran önemli bir unsur olduğunu ve zorlayıcı durumlarla, özellikle olumsuzluklar ve çatışmalarla başa çıkmada güçlü bir destek sağladığını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca araştırmacılara göre, dini inançlardan beslenen bir anlam arayışı, bireylerin yaşamlarına anlam katmalarını ve karşılaştıkları sorunları aşmalarını sağlar. Walsh (2007) ise, maneviyatın, insanın içinde bulunan potansiyel güçleri harekete geçirdiğini ve bu güçlerin dayanıklılık süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir. Bu bulgular, maneviyatın dayanıklılığı arttırmakla birlikte, aynı zamanda onların yaşamlarına derinlik ve anlam kattığını göstermektedir. Özellikle yaşamın ilerleyen dönemlerinde manevi uygulamalar, dayanıklılığı güçlendiren temel bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Bireysel direnç, dayanıklılık olarak tanımlanır ve bu, birey riske maruz kaldığında zorluklarla baş edebilme ve koruyucu stratejiler geliştirme kapasitesine işaret eder. Masten (2001), dayanıklılığın, bireyin içinde bulunduğu sosyokültürel bağlamdaki maneviyat veya dindarlık tarafından etkilendiğini vurgulamaktadır. Simão ve Saldanha (2012), maneviyatın insani bir "geçiş noktası" olduğunu ve bireylerin kriz durumlarında dini veya manevi uyum stratejilerine yönelerek bu krizlere olumlu sonuçlarla yanıt verdiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, dayanıklılık bu süreçte olumlu etkiler yaratan mükemmel bir uyum stratejisi haline gelir. Maneviyat, psikolojik dayanıklılığı destekleyen bir faktör olarak, bireylerin geleceğe yönelik olumlu bir perspektif benimsemelerini, yeni uyum yollarını ve içsel başa çıkma kaynaklarını aramalarını sağlar. Yapılan çalışmalar, manevi değerlerin psikolojik dayanıklılığı teşvik etmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, bireylerin geleceğe yönelik daha kalıcı pozitif bir bakış açısı geliştirdikleri, yeni uyum formları oluşturdukları ve içsel özyinelenme süreçlerini harekete geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Simão ve Saldanha, 2012).

Manevi dayanıklılık, genellikle bireylerin kriz anlarında ruhsal bağlılık aracılığıyla anlam bulmalarına, kontrol, huzur ve yakınlık duygularını koruyarak içsel denge sağlamalarına yardımcı olan bir güç olarak öne çıkar. Ancak, bu işlevlerin sürdürülemediği durumlarda, din/maneviyatın bu süreçteki dönüştürücü rolü devreye girer. Bu dönüşüm, bireyin kayıplarını kabullenmesini, eski amaç ve değerlerinden vazgeçerek yeni anlam ve hedeflere yönelmesini mümkün kılar. Zor zamanlar, bu bağlamda, manevi dönüşüm ve gelişim için bir fırsat sunabilir (Park & Paloutzian, 2013). Çeşitli saha çalışmaları, riskli durumlara pozitif uyum sağlamanın, bireyin kendisi dışında bulunan faktörlerden kaynaklandığını öne sürmüştür. Bu faktörler arasında aile, çevresel özellikler veya bireyin içinde yer aldığı sosyal ve kültürel bağlam, özellikle de dini çevre yer almaktadır (Jimenez-Ambriz, 2021). Kim; Esquivel (2011) tarafından yapılan bir araştırmada din ve maneviyatın, dayanıklılığı artıran diğer koruyucu faktörlerle benzer bir ağırlığa sahip olduğunu göstermiştir. Maneviyat ve dindarlığın dayanıklılığı artırmada dört temel şekilde katkı sağladığı öne sürülmüştür. Bunlardan ilki, bireylerin kişisel ilişkiler kurmasını ve sürdürmesini desteklemektir. İkinci olarak, sosyal desteğe erişimi kolaylaştırarak bireylerin zor zamanlarında daha güçlü bir destek ağına sahip olmalarına yardımcı olur. Üçüncü olarak, ahlaki değerleri güçlendirerek bireylerin etik ve manevi ilkeler doğrultusunda hareket etmelerini teşvik eder. Son olarak, kişisel gelişim ve büyüme fırsatları sunarak bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarına ve yaşamlarına anlam katmalarına olanak tanır.

Pesce ve arkadaşlarına (2004) göre, dayanıklılığı teşvik eden koruyucu faktörler dört temel kaynaktan gelmektedir. Bunlar; bireyin zekâ, özgüven, özerklik, duygusal ve sosyal yetkinlikleri gibi kişisel özellikleri, aile sistemi desteği, toplumdan gelen sosyal destek ve inanç ile manevi kaynaklardır. Bu faktörler arasında, dindarlık ve maneviyat dayanıklılığa katkı sağlayan önemli bir boyut olarak öne çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar, dindarlık ve maneviyatın genellikle en önemli dayanıklılık faktörlerinden biri olarak kabul edildiğini ortaya koymaktadır (Jimenez-Ambriz, 2021). Manevi dayanıklılık, bireye yaşamına dair umut aşılayarak dengeli bir bütünlük kazandırır. Özellikle zorlayıcı yaşam olaylarında, bu süreç bireyin anlam bulmasına destek olur. Görünüşte rastlantısal veya trajik olan durumlar, Kutsal'ın iradesi ışığında değerlendirildiğinde yeni ve derin bir perspektif kazanabilir (Pargament ve ark., 1998).

Maneviyat, bireyin anlam arayışının ve potansiyelinin merkezinde yer almakta olup, insanın görülemeyen ve dokunulamayan boyutuna ulaşmasını ifade eder. Etimolojik olarak "ruh alanına" ait olan bu kavram, bireyin yaşamına anlam kazandıran ve gelişimini destekleyen bir güç olarak ele alınabilir. Aynı zamanda, kişinin kendisinden üstün bir güçle bağlantı kurma sürecini de içerir. Dini tutumlar yalnızca inanç ve pratikleri değil, aynı zamanda bu inançlarla ilişkili pozitif duyguları ve bunların bireyin manevi dayanıklılık düzeyine etkisini de kapsamaktadır (Hill & Hood, 1999). Birey, dindarlık aracılığıyla yaşanan olaylara anlam yükleyebilir ve bu olayları daha geniş bir bağlamın parçası olarak görebilir. Bu yaklaşım, yaşamda hiçbir olayın tesadüfi olmadığına ve her şeyin daha üstün bir güç tarafından belirlendiğine olan inanca dayanır. Kişisel inançlarla birleşen bu anlayış, bireyde bilgelik, denge, olgunluk ve dayanıklılık gibi önemli niteliklerin gelişmesini sağlayabilir (Margaça & Rodrigues, 2019: 153).

Zorluklara olumlu yanıt vermeyi açıklamak için geliştirilen çeşitli kavramsal yaklaşımlar bulunduğundan, manevi dayanıklılığın bu kavramlardan hem teorik hem de ampirik olarak ayırt edilmesi önemlidir. Manevi dayanıklılık, dayanıklılıktan (resilience) farklıdır. Dayanıklılık, zorluklardan sonra “eski hâline dönebilme” ve “uyum sağlama” (Masten, 2001) eğilimini içerir. Bazı araştırmacılar, dayanıklılığı başarılı olanlarla başarısız olanları ayıran temel özellik olarak tanımlamışlardır (Luthans, Avolio, Walumbwa & Li, 2005). Dayanıklılık, “stres ya da zorluklara rağmen işlevselliği sürdürebilme” biçiminde de tanımlanmıştır (Tusaie & Dyer, 2004). Manevi dayanıklılık/metanet SF ise, bireyin dayanıklılığını kolaylaştırabilecek bir dizi perspektifi tanımlamaktadır. Dayanıklılık genellikle bir süreç ya da yörünge olarak (örneğin, stres öncesi iyi oluş düzeyine geri dönüş) ölçülürken, manevi dayanıklılık bu süreci destekleyen derin bir manevi yaklaşımı ifade etmektedir (Van Tongeren vd., 2019).

Manevi dayanıklılık azimden (grit) de farklıdır. Azim, “uzun vadeli hedeflere yönelik sebat” olarak tanımlanır (Duckworth vd., 2007). Bazı durumlarda, zorlukların üstesinden gelmek ya da bunlarla başa çıkmak, yoğun çaba ve sabır gerektiren bir hedef olarak görülebilir. Hayatın güçlükleriyle yüzleşmeye devam edebilmek için azim önemlidir. Azim ölçümlerinde genellikle kişinin yıllar süren bir hedefe ulaşıp ulaşmadığı ya da ilgi alanlarının ne kadar süreklilik gösterdiği gibi sorular yer alır. Azim, “irade gücü”, “dayanıklılık” ve “bir maraton yaklaşımı” olarak görülür.

Zorluklarla mücadelede yoğun bir çaba göstermeyi ve başarısızlık karşısında ilgiyi sürdürmeyi ifade eder. Manevi dayanıklılık/metanet ile azim arasında belirli bir örtüşme bulunsa da, SF'nin belirli hedeflerden bağımsız olarak bireye maneviyattan güç alma boyutu vardır. Ayrıca, son dönemde yapılan araştırmalar (Credé, Tynan & Harms, 2017), hedefe devam etmenin mantıklı olmadığı durumlarda azmin olumsuz sonuçlara yol açabileceğini göstermiştir (Zhang vd., 2021a; Van Tongeren vd., 2019).

Manevi dayanıklılık, dini başa çıkma (religious coping) değişkenlerinden de ayrılmaktadır. Dini başa çıkma, bireylerin dini inançlarını zorluklarla başa çıkmak için nasıl kullandığını inceler Pargament, Koenig & Perez, 2000), genellikle kutsalı destek kaynağı olarak görmeye odaklanır. Manevi dayanıklılık SF ise bundan öte, bireyin zorluklara dayanmasını ve gelişmesini sağlayan bir tür "manevi sağlamlık" ya da "manevi derinlik"tir. Manevi dayanıklılık/metanet SF ile pozitif dini başa çıkma arasında pozitif bir ilişki olması beklenir, fakat manevi dirayet SF, üç özgün boyuta dayanmaktadır: manevi dayanıklılık, manevi çaba/teşebbüs ve kurtarıcı amaç (Mcelroy-Heltzel ve ark., 2018; Van Tongeren vd., 2019).

Sonuç olarak, manevi dayanıklılık SF ile bu kavramlar arasında temel farklılıklar vardır: Manevi dayanıklılık SF, sonuçlardan bağımsız olarak bireyin zorluklar karşısında koruduğu tutum ve bakış açılarına odaklanır. Psikolojik iyi oluşun azalması, dayanıklılığı ya da azmi olumsuz etkileyebilir. Buna karşın, yüksek düzeyde manevi dirayete sahip bireyler, yoğun stres ve psikolojik sıkıntı yaşadıkları durumlarda bile bu perspektiflerini sürdürebilirler. Manevi metanet SF, zorlukları dönüştürme ve onlardan anlam çıkarma süreçlerine daha doğrudan bağlıdır. Manevi dayanıklılık, insanların bazen uzun süre devam eden ve hatta hiçbir zaman tamamen çözülemeyen stres etkenleriyle karşılaşabileceğini kabul etmektedir (örneğin, kronik hastalık, ırkçılıkla mücadele, kısırlık). Böyle durumlarda dayanıklılık (*resilience*) ya da azim (*grit*) kavramlarını çalışmak pek anlamlı olmayabilir. Ancak manevi dayanıklılık SF, bireyin sonu belirsiz, sonucu kesin olmayan zorluklarla (örneğin, özel sağlık ihtiyaçları olan bir çocuğa ebeveynlik yapmak, ölümcül bir hastalık tanısı almak) yüzleşirken, bu zorluklara dayanabilme konusundaki güvenini sürdürebilme kapasitesine ışık tutabilir. Nitekim, son araştırmalar insanların bazı yaşam zorluklarından toparlanma süresinin düşünüldüğünden çok daha uzun sürebildiğini göstermektedir (Jayawickreme & Blackie, 2014).

Manevi dayanıklılık SF, birden fazla güç kaynağına duyulan güvene odaklanmaktadır: kişinin inancı, bütünlüğünü ve sabrını koruyabilme yetisi, ayrıca her koşulda yaşamda bir amaç ve anlam duygusunu sürdürebilme kapasitesi. Dayanıklılık ve azim, daha çok bireysel ustalık ve kontrol duygusunu korumaya yönelik değerlere vurgu yapmaktadır (Duckworth ve ark., 2007). Buna karşın, üçüncü dalga bilişsel yaklaşımların da işaret ettiği üzere, acı çekme, insanı kendi sınırlılıklarıyla yüzleştirmekte ve acıyı daha az dirençle deneyimlemeyi öğretmektedir. Manevi dayanıklılık SF, bireyin benmerkezci bir bakış açısından sıyrılarak, kendi dışındaki yardım ve kaynaklara yönelmesine olanak tanır. İnsanlar, kendi kullanımına açık sınırsız kaynakların olabileceğine inandıklarında, en yoğun acıları bile bir amaç ve bütünlük duygusu ile sürdürebilirler. Aynı şekilde, manevi dayanıklılık SF insanların topluluktan kopmak ya da tüm ihtiyaçlarını yalnız başına karşılamaya çalışmak yerine, toplumsal desteğe açık ve toplulukla etkileşim içinde kalmalarını destekler (Zhang vd., 2022).

Van Tongeren vd., (2019) çalışmalarında, manevi dayanıklılık/metanet SF'nin kuramsal olarak anlamlı değişkenlerle ilişkisi incelemişlerdir. Bulgulara göre: manevi dirayet SF, yaşamda anlam ile pozitif ilişkilidir, Manevi iyi oluş ile güçlü biçimde ilişkilidir, Pozitif dini başa çıkma ile anlamlı ilişki göstermektedir. Manevi dirayet (SF), bireylerin yaşadıkları zorlukları "metabolize etme" ve acıya doğrudan eğilme süreçlerini kolaylaştırarak, karakterde olumlu değişimlere yol açabilir. Yüksek düzeyde manevi dirayete sahip olan bireyler, zorluklar ve acılar sonrasında daha olumlu sonuçlar yaşama eğiliminde olabilirler. Bu yaklaşım "metabolize etme hipotezi" olarak adlandırılmıştır (Zhang vd., 2021a).

Manevi dayanıklılık, bireyin üç temel güç kaynağına olan güvenine odaklanmaktadır: inanç (manevi bağ), bütünlüğünü ve dayanıklılığını koruma yeteneği ve hayatına anlam ve amaç katabilme kapasitesi. Araştırmalar, bireylerin hayatlarındaki bazı zorluklardan toparlanmalarının başlangıçta düşünüldüğünden çok daha uzun sürebileceğini göstermektedir. Bu süreçte manevi dayanıklılık, bireyin kontrol algısının ötesine geçerek insani sınırlarını kabul etmesine, ıstırabı daha az etkilenerek ve direnç göstererek deneyimlemesine olanak tanır. Bu perspektif, manevi dayanıklılığı bireysel bir çabanın ötesinde, daha geniş ve manevi bir alana uzanan bir dayanıklılık düzeyi olarak konumlandırır. Manevi dayanıklılık, bireylerin kendi kaynaklarına güvenmekle birlikte, yardım ve destek arayışına daha açık olmalarına da

yardımcı olmaktadır. Spiritüel dayanıklılık, bireylerin insanüstü bir kaynağa ya da sınırsız manevi güce ulaşabilecekleri inancını geliştirerek, onları daha derin bir anlam ve bütünlükle zorluklara karşı koymaya teşvik eder. Sonuç olarak, hayattaki birçok mücadele kolayca çözülemez. Bu tür durumlarda, manevi dayanıklılık bireylerin bu zorluklara karşı direnmesine, hatta bu süreçte gelişmesine katkı sağlayabilecek güçlü bir kaynak olabilir. Ayrıca, manevi dayanıklılık, din ve maneviyatın psikolojik süreçlerde değerli bir işlev sunduğuna dair yeni bakış açıları kazandırmaktadır. Bireylerin yaşadığı zorlukları "metabolize" etmesine, acılara dayanarak bunlardan olumlu değişimler yaratmasına yardımcı olabilir (Van Tongeren vd., 2019).

2.2. Manevi Dayanıklılığın Bileşenleri

Din/maneviyat ve psikoloji arasındaki etkileşim, özellikle ruh sağlığı bağlamında akademik araştırmaların odak noktalarından biri haline gelmiştir. Gelenek ve inançlara dayalı kökleri olmasına rağmen, bireyler zaman zaman yabancılaşma deneyimi yaşayabilmektedir. Halk sağlığı paradigması, bu tür psiko-sosyal zorlukları hafifletmek için anti-psikotik ilaçlara ve çeşitli psikolojik müdahalelere giderek daha fazla yönelmektedir (Park & Halifax, 2021). Ancak modern müdahalelerden önce, insanların çatışma, travma ve derin üzüntülerle başa çıkmak için kullandıkları mekanizmalar, dini/manevi inanç ve ritüellerle derinden iç içe geçmişti (McBridge, 2014). Kur'an ve Hz. Muhammed'in (sav) öğretilerine derinlemesine dayanan İslami dini düşünce, modern ve post-modern psikolojik paradigmalar ışığında incelendiğinde, bireylerin psikolojik iyilik hali ve manevi dayanıklılığına dair önemli içgörüler sunmaktadır (Tantray & Khan, 2021).

İslam, kutsal kitabı Kur'an-ı Kerim ile insan hayatını bütünüyle düzenleyen bir öğretidir. İnsanın sıkıntılar karşısında yeniden ayağa kalkabilme gücü yani dayanıklılık Kur'an'da yer verilen temel bir olgudur. Nitekim Bakara Suresi 214. ayet ile Ra'd Suresi 11. ayette, Allah'ın her insana mutlaka çeşitli zorluklar verdiği vurgulanmaktadır. Bu ayetlerden hareketle, insanlar karşılaştıkları zorluklardan sonra dayanıklılık kazanmaya motive edilirler. Çünkü Kur'an'a göre kişiye verilen sıkıntı, onun taşıyabileceği ölçüdedir ve mutlaka üstesinden gelinebilir. İman, sınanmadığı sürece "güçlü" addedilmez. Dolayısıyla sorunlar ve imtihanlar kulun Allah'a olan imanının ve teslimiyetinin birer ölçüsüdür. Buna paralel olarak İslam'da bazı dayanıklılık özellikleri vardır ki, bunlar Pozitif Psikoloji'deki dayanıklılık kavramı ile uyumludur. Bunlar sabır (sabr), tevekkül (Allah'a güven), şükür, kader (ilahi takdir),

yakin (kesin inanç) ve tövbedir. Bu özellikler, bireyin yaşamın zorlukları karşısında direnç geliştirmesine ve manevi dayanıklılığını artırmasına imkân tanır.

Sabır, insanın psikolojik savunma sisteminin (dayanıklılığın) bir parçasıdır (Rothman, 2023). Etimolojik olarak sabır, Arapça kökenli bir kelime olup "alıkoymak, engellemek, tutmak" anlamına gelmektedir. Terimsel olarak ise sabır, Allah'ın rızasını kazanma beklentisiyle hoşlanılmayan şeylerden sakınmak anlamına gelir. Nitekim Kur'an-ı Kerim'de Âl-i İmrân Suresi 125. ayette sabrın önemi vurgulanmaktadır. Bu etimolojik ve terminolojik açıklamalar, sabır ile pozitif psikolojideki dayanıklılık davranışları arasında paralellik olduğunu göstermektedir. Pozitif psikolojide, bireyin dürtüleri kontrol edebilme ve kendini/emotionslarını düzenleme becerisi, dayanıklılığın temel göstergelerindendir. Reivich ve Shatté'ye (2002) göre dürtü kontrolü, bireyin arzu, istek ve baskıları denetleme yeteneğidir. Düşük dürtü kontrolüne sahip bireyler genellikle hızlı duygu değişimleri yaşar; öfkesini kaybeder, çabuk sinirlenir, dürtüsel davranır ve önemsiz durumlarda bile saldırganlık gösterebilir. Bu durum, sosyal çevresinde huzursuzluğa yol açarak sosyal ilişkilerde sorunlar doğurur. Duygusal düzenleme ise stres altında sakin kalabilme yeteneği olarak tanımlanır. Duygularını düzenleyebilen birey, öfke, kaygı ya da üzüntü karşısında kendisini kontrol edebilir ve böylece sorun çözme sürecini hızlandırabilir. Olumlu ya da olumsuz duyguların doğru şekilde ifade edilmesi ise bireyin güçlü yönlerinden biridir.

Reivich ve Shatté (2002), duygusal düzenlemeyle ilişkili iki temel beceriden söz eder: sakinleşme ve odaklanma. Bu becerilere sahip birey, duygularını kontrol altına alabilir, dikkat dağıtıcı düşünceleri yönetebilir ve stres düzeyini azaltabilir. Pozitif psikolojide tanımlanan bu göstergeler, İslam'daki sabır anlayışı ile örtüşmektedir. Çünkü sabır, insanın dini öğretilere bağlı kalarak dürtülerine karşı koyabilme gücünü temsil eder. Sabırlı kişi, karşılaştığı stres faktörleriyle başa çıkarken sağlıklı kararlar alabilir. Nitekim Bakara Suresi 155. ayette sabrın imtihanlar karşısında vazgeçilmez olduğu vurgulanmıştır. Sabırlı insan, ihtiyaçlarını erteleyebilir, duygusal zekâsını geliştirebilir ve olgun bir kişilik sergileyebilir. Bu tür bir olgunluk çocukluktan itibaren alınan eğitim ve terbiyeyle gelişir. Buradan hareketle, sabır kişiliğine sahip bir birey; dürtülerini kontrol edebilen, duygularını düzenleyebilen, kimsedir. Hayatın zorluklarına katlanmayı, kendisine düşmanlık eden insanlara karşı sabretmeyi, ibadetlerde sabırlı olmayı, Allah'a itaati sürdürmeyi, nefsine karşı sabretmeyi ve

işlerinde sabırlı olmayı öğrenen kişi, sabır erdemine erişmiş olur. Sabır, bireyin sürekli geliştirmesi gereken bir beceridir ve yaşamın sorunlarıyla başa çıkmada manevi dayanıklılık faktörü olarak vazgeçilmezdir (Gumiandari vd., 2022).

Şükür, bireyin yaşadığı olumlu bir duygu olarak tanımlanır ve günlük yaşam üzerinde pozitif etkiler oluşturur (Rothman, 2023). Şükreden kişi, sahip olduğu sınırlılıklara rağmen elindeki nimetleri görebilir ve bu farkındalık, kendi yaşamına dair olumlu duygular geliştirmesine yardımcı olur. Bu his, bireyin yaşadığı hayata anlam katmasını sağlar. McCullogh'a (2000) göre şükreden bireyler; daha sık mutluluk yaşar, yaşam doyumları artar, gelecekten daha fazla umut beslerler ve depresyon, kaygı ve kıskançlık gibi olumsuz duyguları daha az yaşarlar. Ayrıca bu bireyler, büyük zorluklarla daha iyi baş edebilir; karşılarına çıkan problemler veya başarısızlıklara rağmen yaşam koşullarından şikâyet etmezler. Böylece şükür, bireyi olumsuz duygulardan uzaklaştırarak geleceğe dair daha iyimser bir bakış açısı kazandırır.

Watkins'in (2003) araştırmaları, içsel dindarlık ile şükür davranışları arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Şükür, öznel mutlulukla da pozitif yönde ilişkilidir; şükreden bireylerin ruh halleri daha dengeli, yaşam doyumları daha yüksektir. Diğer araştırmalar, şükrün özgüvenin güçlü bir yordayıcısı olduğunu (Linley & Joseph, 2004) ve dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip bulunduğunu göstermektedir. Şükür, travma sonrası stresle başa çıkmada proaktif bir baş etme stratejisi olarak işlev görmekte ve stres düzeyini azaltmaktadır. Ayrıca şükür, ruhsal iyilik haliyle doğrudan bağlantılıdır: şükreden bireyler daha iyi bir ruh hali, kaliteli uyku, düşük yorgunluk düzeyi ve yüksek özyeterlik sergilerler. Şükrün ruhsal iyilik hali üzerindeki faydalı etkileri tam ya da kısmi düzeyde gözlemlenmektedir (Gumiandari, 2022).

Tövbe, insanın günahın etkilerinden kurtulma ve hayatını yeniden inşa etme çabasıdır. Tövbe, bireyin suçluluk duygusundan arınmak ve yaşam koşullarını iyileştirmek için kendi iradesiyle gerçekleştirdiği bir içsel dönüşüm sürecidir (Keshavarzi & Haque, 2013). İslam'ın temel öğretilerinden biri olan tövbe, ruh sağlığının yeniden kazanılmasında ve insanın potansiyelini geliştirmesinde önemli bir role sahiptir. Tövbe, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal (psikomotor) alanlarında olumlu değişimler meydana getirir. Dini ve manevi şifa yöntemlerinden biri de tövbe uygulamasıdır. Nitekim Uyun ve arkadaşlarının (2019) araştırması, tövbe yönteminin kaygıyı azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Düzenli tövbe eden bireyler,

bağışlamanın önemini daha iyi kavrar, mevcut sorunları daha doğru tespit edebilir ve onları bağışlayıcı bir yaklaşımla ele alabilirler. Bu açıdan bakıldığında tövbe, olumlu bir dini başa çıkma biçimi (positive religious coping) olarak değerlendirilmektedir (Wachholtz & Sambamoorthi, 2011) ve dayanıklılıkla doğrudan ilişkilidir (Gumiandari vd., 2022).

Affedicilik ise uyum sağlayıcı bir baş etme stratejisi olup, bireylerin sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını destekler. Stresle baş etmede en sık kullanılan yöntemlerden biri affediciliktir. Affetme, bireyin bir haksızlığa uğradıktan sonra bilişsel, duygusal ve kişilerarası düzeyde pozitif bir dönüşüm yaşamasını içerir. Nashori'ye göre affetme, bireyin başkalarıyla ilişkilerinde adaletsiz davranışları aşarak olumlu bilişsel, duygusal ve sosyal bağlar kurabilme kapasitesidir (Fauziah & Octavia, 2023). Affetmek" kavramı çoğu zaman "unutmak" ile ilişkilendirilir. Bazı bireyler, kendilerine zarar verenleri affeder ama yaşadıkları acı verici olayı unutamazlar. Gerçek anlamda affeden kişi, yalnızca affetmekle kalmaz, aynı zamanda hataları unutabilen kişidir. Ne kadar büyük olursa olsun, kendisine yapılan yanlışları affedip unutan birey, yeniden ilişki kurmaya, işbirliği yapmaya ve barış içinde yaşamaya açıktır. Nitekim Kur'an'da şöyle buyrulur: *"Affet, iyiliği emret ve cahillerden yüz çevir."* (A'râf Suresi, 199).

Kader (İlahi Takdir) kavramı, yaşanan her olayın, kayıplar da dahil, Allah'ın iradesi dahilinde gerçekleştiğini öğretir ve bireyleri acılarının daha büyük, ilahi bir amacın parçası olduğunu anlamaya davet eder. Bu bakış açısı, kayıp deneyimini ve travmatik olayları yeniden şekillendirerek, hem dönüştürücü hem de manevi bir teslimiyetle temellendirilmiş bir kabul ve dayanıklılık sürecine rehberlik edebilir (Frei-Landau ve ark., 2023). Çınaroğlu'na (2024) göre, kader kavramı, Diyalektik Davranış Terapisi'ndeki radikal kabullenme ilkesiyle paralellik göstermektedir. Kader anlayışı, yaşamın öngörülemez olaylarını anlamak ve kabullenmek için bir çerçeve sunar, kabullenme, psikolojik sağlık için gereklidir ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkmanın bir yoludur. Kader (ilahi takdir) ve yakin (kesin inanç), yaşamın zorluklarını ilahi bir planın parçası olarak görmeyi sağlayan bir perspektif sunar; böylece teselli oluşur ve varoluşsal kaygı azalır. DDT'deki radikal kabullenme kavramına benzer şekilde, bireylerin yargılamadan gerçekliği kabul etmelerine yardımcı olan bu yaklaşım, manevi dayanıklılık düzeyine etki ederek yas, kayıp ve travma gibi olayların yoğunluğunu azaltabilir.

Tevekkül (Allah'a Güven), yaşamın zorlukları karşısında manevi dayanıklılığın temel taşıdır ve Allah'ın desteği ve rehberliğine yürekten bir güveni teşvik eder. Travma Sonrası Stres Bozukluğu semptomlarıyla mücadele edenler için tevekkül, dünya üzerindeki belirsizlikleri aşan bir güvenlik ve destek hissi sağlayarak manevi dayanıklılık kaynağı olabilir. Allah'a güvenlerini teslim eden bireyler, duygularının fırtınasını sağlam bir ruh haliyle aşabilir, manevi büyüme ve psikolojik iyileşmeyle şekillenen bir şifa yolculuğuna çıkabilirler (Alhafiza, Hanum & Funum, 2022). Kader kavramına benzer şekilde tevekkül ve yakin kavramlarınıda modern psikolojik yaklaşımlarla ilişkilendiren Çınaroğlu, tevekkülün, C.G. Jung'un "kolektif bilinçdışı" kavramını yansıtarak Allah'a güvenin, farklı kültürlerde teslimiyet ve inanç arketipleriyle uyum sağladığını iddia etmektedir. Ona göre, bu tür bir güven, bireyselleşmeyi ve psikolojik entegrasyonu kolaylaştırarak terapötik bir rol oynayabilir. Tevekkül, hayatın zorluklarına dayanmak için temel bir unsur olup, inancın kontrol edilemeyen olaylar karşısında güç ve kabullenme kaynağı olabileceğini gösterir. Bu kavram, pozitif psikolojideki dayanıklılık fikriyle de uyumludur; bireylerin zorluklar karşısında hem içsel hem de dışsal kaynaklara dayanarak manevi dayanıklılık göstermelerini ifade eder (Çınaroğlu, 2024).

Yakin (İnancın Kesinliği), yaşanan yas ve travmatik olayların karanlığı içinde bir ışık kılavuzu görevi görür. Bu kavram, dünyevi hayatın geçici doğasını ve ahiret gerçeğini teyit eder, kaybedilen sevilenlerle Allah'ın lütfu altında nihai bir buluşma vaat eder. Bu derin inanç, yas tutan bireyler için son derece teselli edici olabilir ve kayıplarını kabullenirken onları ayakta tutan sağlam bir manevi dayanıklılık zemini sunar (Mahmoodi, Akhavan, & Virk, 2023). Çınaroğlu'na (2024) göre yakin**,** yaşamın karmaşası içinde bir yön belirleyici olarak işlev görür ve Abraham Maslow'un (1965) öz-gerçekleştirme kavramıyla paralellik taşır. Maslow'un tanımladığı gibi, bireyin amaç ve potansiyelini kararlı bir şekilde anlaması, Yakin'in sağladığı manevi dayanıklılıkla benzerlik gösterir. Yakin, Maslow'un "en yüksek mutluluk ve doyum anları" olarak nitelendirdiği zirve deneyimlere benzer bir güven ve tatmin duygusu sunar. Bu İslami kavramların günlük uygulamalara, örneğin, namaz (dua)**,** şükür (minnettarlık) ve zekat (sadaka) dahil edilmesi, pozitif psikoloji kapsamında önerilen müdahalelere benzer şekilde değerlendirilebilir. Bu uygulamalar, Tse, Nakamura & Mihaly Csikszentmihalyi (2022) "akış deneyimleri" olarak tanımladığı, bireyin anlamlı etkinliklere katılımıyla elde edilen en yüksek deneyimlerle paralellik gösterir

Bu kavramlar, modern psikolojik yaklaşımlarla birleştirildiğinde, İslami düşüncenin bireysel iyilik hali ve manevi dayanıklılık üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamamıza olanak tanır. Bu bağlamda, hem ruhsal hem de psikolojik süreçlerin bir bütün olarak ele alınması, bireyin yaşamına anlam ve yön katan bütüncül bir iyileşme yaklaşımı sunar. Bu manevi ilkeler, hem manevi büyümeyi teşvik ederek hem de psikolojik iyileşmeyi destekleyerek, yas ve travma süreçlerinde derinlemesine anlam ve dayanıklılık kazandırmaktadır. İslami başa çıkma stratejileri, duygusal, manevi ve psikolojik iyilik halini entegre eden bütüncül bir insan deneyimi anlayışına dayanır, kayıp ve acı etrafındaki inançların yeniden yapılandırılması duygusal iyileşmeye yol açabilir. Manevi anlatı, yas süreci için yapılandırılmış bir yol sunar; dini ritüeller, topluluk desteği ve yası ifade edip doğrulama yolları sağlar. Çınaroğlu'na göre bu, başa çıkmanın çift süreç modeliyle örtüşür; bireylerin kaybın gerçekliğiyle yüzleşme ve ondan uzaklaşma arasında gidip gelerek adaptasyonu kolaylaştırdığını savunur. İslam'da sabır (dayanma) ve tevekkül, bu modelle paralellik taşır ve duygusal ifadeyi ve inancı bir dengede tutmayı teşvik ederek manevi dayanıklılığı destekler (Çınaroğlu, 2024).

Yas, insan olmanın özünde bulunan ve psikolojik süreçler tarafından hem şekillendirilen hem de şekillendiren bir deneyimdir. Şok, öfke ve özlem gibi aşamalarla karakterize edilen bu çok yönlü duygusal yolculuk, bireyin psikolojik yapısı ve kültürel bağlamından derinden etkilenir. Bağlanma teorisi, yaşam boyunca kurulan bağların, kayıp sonrası dönemde de devam ettiğini ve yas sürecini etkilediğini öne sürer (Bowlby, 1979). Çift süreç modeli ise, kayıpla başa çıkmada etkili uyumun, yasla ilgili stresörlerle zaman zaman yüzleşmeyi ve bunlardan geri çekilmeyi gerektirdiğini açıklar (Stroebe & Schut, 2001). Bu modeller, kaybın geri döndürülemezliği karşısında sıklıkla görülen bilişsel zayıflamalar ve sosyal geri çekilmeyi anlamak için bir çerçeve sunar. Batı toplumlarında, yas sürecinin uzaması, kaybedilen şeye olan duygusal bağın koparılmasındaki zorluğu vurgular ve bu durum, hayatın ilişkilerinin ve zevklerinin geçici doğasını kabul etmenin genel zorluğunu yansıtır.

Psikolojik dayanıklılığın çok yönlü doğasını ve farklı kültürlerde manevi başa çıkma mekanizmaları bağlamında, 72 yaşındaki bir annenin üç çocuğunu kaybetmesinin ardından yaşadığı yas sürecinde sergilediği etkileyici hikayesini ele alan Çınaroğlu (2024) çalışmasında, inanca olan bağlılığın, geleneksel psikolojik

dayanıklılık kavramlarına meydan okuyan ve kabul ile güvene dayalı benzersiz bir yol sağladığını vurgulamaktadır. Araştırmacıya göre, derin bir yas ile yoğrulmuş ve sarsılmaz inancı tarafından güçlendirilmiş bu hikaye, insan ruhunun olağanüstü dayanıklılığını gözler önüne sermektedir. Deneyimlenen bu acının karşısında gösterilen manevi dayanıklılık kişisel olmasına rağmen, kabul ve güvenin dönüştürücü gücü hakkında evrensel iç görüler sunar.

Bu dayanıklılık, dini/manevi inançların yaşamın zorluklarını yönetmedeki pratik değerini vurgular. Çınaroğluna göre, araştırma kapsamında incelenen vakanın kayıplarına rağmen gösterdiği manevi dayanıklılık, Jung'un "yaralı şifacı" (kişinin kendi acısı ve iyileşme süreci aracılığıyla başkalarını iyileştirme yeteneği kazanması) arketipinin somut bir örneği olarak değerlendirilebilir ve bireysel deneyimini, farklı kültürel bağlamlarda tanıyabilir ve anlamlı evrensel bir kalıpla bağdaştırır. Derin inancına tutunarak kayıplarını yönetmek için bir güç ve anlayış kaynağına erişmiş olan birey, kişisel yasını, deneme, dönüşüm ve yücelme temalarıyla örtüşen ortak insan deneyimleriyle ilişkilendiren bir anlatı çerçevesi oluşturur ve hikayesi, psikolojik dayanıklılık ile manevi derinlik arasında köprü kuran bir diyaloğa davet eder. Bu tür ilham verici hikayeler, inanç, kültür ve psikoloji arasındaki etkileşimi kabul ederek, bireysel deneyimlerin bütünsel bir şekilde kucaklanmasını içerir. Ayrıca dayanıklılığın sayısız kaynağı üzerine düşünmeye davet eder. Bu deneyimler, zorluklarla zarafetle başa çıkma kapasitemize dair dokunaklı bir kanıt ve inanç, kabul ve ruhun yolculuğuna derin bir teslimiyetle harmanlanmış bir uyumdan güç alan, manevi dayanıklılığın göstergesidir (Çınaroğlu, 2024).

Manevi dayanıklılık, farklı çalışmalar ve bağlamlarda çeşitli kavramsal bileşenlerle tanımlanmıştır. Cook'un 2004 yılında yapmış olduğu çalışmasında maneviyat kavramını tanımlamada ortak temel kavramsal bileşenler ortaya çıkarmıştır. Cook, spiritüellik tanımlarının ve bileşenlerinin kullanım sıklığını karşılaştırmış ve bazı önemli eğilimleri ortaya koymuştur. Bunlar:

(ı) *Sorunlarla Başa Çıkma ve Dayanıklılık (Coping and Resilience):* Bu tanıma göre spiritüellik hem "çözülemeyen sorunlarla başa çıkma" yöntemi, hem de "kriz veya acil durum karşısında dayanıklılık" olarak değerlendirilmiştir.

(ıı) *Çekirdek/Güç/Ruh (Core/Force/Soul):* Spiritüellik, bireyin içsel gücünü ve ruhsal çekirdeğini ifade eder: Temel unsurlar: İçsel kaynaklar, öz benlik, ruhun özü. Örnek: "İçsel güç," "ruhsal enerji."

(ııı) *İnsanlık (Humanity):* Spiritüellik, insan olmanın ayırt edici özellikleriyle ilişkilendirilir: Temel unsurlar: İnsanın özüne ait nitelikler (yaratıcılık, bilgelik, dürüstlük, dayanıklılık). İnsan doğasına dair unsurlar (sevgi, merhamet, şükran, affetme). Örnek: "İnsanlık özellikleri," "Tanrı'nın suretinde yaratılma".

(ıv) *Acı ve Keder (Suffering and Pain):* Spiritüellik, "acıyla yaşamayı", "acıya karşı dayanıklılık göstermeyi" ya da "acıdan özgürleşmeyi" ifade etmek için de kullanılmıştır.

(v) *Büyüme ve Değişim (Growth and Change):* Spiritüellik büyüme, değişim, gelişim, süreç veya yolculuk olarak tanımlanmıştır.

(vı) *İlişkililik (Relatedness):* Kişiler arası ilişkiler, bireyin kendisiyle, başkalarıyla veya kutsalla olan ilişkisini vurgulamaktadır. Temel Unsurlar: Pozitif ilişkiler, bağlanma, topluluk, sevgi, merhamet, bağışlama, şefkat. İnsanlar arasındaki etkileşimler, doğrudan iletişim ve hizmet etme isteği. Örnek: "Tanrı ile kişisel ilişki," "toplum hizmeti."

(vıı) *Aşkınlık (Transcendence):* Yaşamda aşkın bir boyutun tanınması, Bazı tanımlar, spiritüelliği kişisel kutsal deneyim olarak ele alırken, diğerleri bunu insan bilincinin daha geniş boyutlarına bağlamaktadır. Aşkınlık, yaşamın madde ötesindeki boyutlarını tanıma ve bunlarla bağlantı kurmayı içerir: Temel unsurlar: Daha yüksek bir güç, evrenin kaynağı, "kendinin ötesine geçme." İlahi bir varlık, tanrı veya kutsal bir gerçeklik ile bağ. Örnek: "Aşkın bir gerçeklik," "kozmik yaşam enerjisi."

(vııı) *Anlam/Amaç (Meaning/Purpose):* Hayatta anlam ve amaç, Spiritüellik, yaşamın anlamını ve yönünü arayan bir süreç olarak görülür. Örnek: "anlam arayışı" "yaşamın anlamını sorgulama"

(ıx) *Maddiyatsızlık ve Aşkın Boyutlar (Non-Materiality):* Spiritüellik, maddi dünya ile karşıtlık içinde manevi ve immateryal unsurları içerir: Temel unsurlar: Ruhsal gerçeklikler, maddi sınırların aşılması. Örnek: "Maddiyatın ötesindeki boyutlar," "ruhsal değerler." "aşkın olanla kurulan bağ"

(x) *Bütünlük ve sağlık (Wholeness and Wellness):* Holistik iyilik hali, bütünlük veya sağlık. Spiritüellik, bütünsel bir iyilik halini ve sağlığı temsil eder: Temel unsurlar: Fiziksel, zihinsel ve ruhsal unsurların entegrasyonu. Örnek: "Bütünlük," "bütünsel iyilik hali."

(xı) *Öz Bilgi ve Kendini Gerçekleştirme (Self-Knowledge and Self-Actualization):* Spiritüellik, bireyin kendini tanıma ve potansiyelini gerçekleştirme sürecini içerir: Temel unsurlar: Kendini tanıma, içsel farkındalık. Örnek: "Kendiyle ilgili bilinç," "kendini gerçekleştirme."

(xıı) *Yaratıcılık (Creativity):* İnsan yaratıcılığı. Yaratıcılık, insanın ruhsal, yaratıcı ve güç enerjilerini ifade etme yeteneğidir: Temel unsurlar: İnsan yaratıcılığı, yaratıcı kaynaklar. Örnek: "Hayal gücü," "yaratıcı değerler", "dayanma kapasitesi".

(xııı) *Bilinç ve Farkındalık (Consciousness and Awareness):* Spiritüellik, bireyin bilinç ve farkındalık seviyelerini artırmayı hedefler**:** Temel unsurlar: Bilinçli farkındalık, noetik boyut. Örnek: "Farkındalık," "bilinç seviyeleriyle bağlantı".

(xıv) *Deneyimsel ve Evrensel:* Gerçek spiritüellik; evrensel, mistik ve deneyime dayalı bir süreçtir. İnsan zihninin bilinçaltı ve süper bilinç katmanlarıyla bağlantılıdır.

Bu geniş yelpazeli kavramsal bileşenler, "spiritual endurance" kavramının çok yönlü olduğunu göstermektedir. Cook, farklı çalışmalarda ele alınan spiritüel bileşenleri ise, şu şekilde belirlemiştir:

(ı) *Kutsal ile İlişki:* Spiritüellik, genellikle bir tanrı ya da kutsal varlıkla ilişki içinde tanımlanır. Din ve kavramsal yapılar**:** Spiritüellik, dini ve kavramsal yapıların desteklediği ya da şekillendirdiği bir olgu olarak tanımlanmıştır. (ıı) *Evrenle Barışık Olma ve Güven:* Sağlıklı bir spiritüellik; evrenle "evde hissetme," koşulsuz güven, anlam arayışı, güzellik, iyilik ya da doğruluk gibi içsel değerlere inanma olarak ifade edilmiştir. (ııı) *Bütünlük ve Olgunluk Yolculuğu:* Spiritüellik, yaşamın her yönünü etkileyen bir olgunlaşma süreci ve bütünlüğe doğru bir yolculuk olarak görülmüştür. (ıv) *Farkındalık ve Değer Arayışı:* Spiritüellik; farkındalık, bilinç ve en yüksek değerlere ulaşma çabasıdır. Ayrıca, spiritüelliğin ahlaki seçimleri içerdiğine de vurgu yapılmıştır. Bu, spiritüelliğin bireyin değer yargıları ve etik davranışları ile ilişkilendirildiğini göstermektedir. (v) *Kendini Tanıma ve Aşkınlık:* Spiritüellik, kendini tanıma ve yaşamın aşkın bir boyutunu kabul etme arayışı olarak tanımlanmıştır. (vı) *Anlam ve Yön Arayışı*: İnsan olmanın özü, yaşamda nihai anlam

ve yön arayışıdır. Spiritüellik, insan varoluşunun bir parçasıdır. (vıı) *Paradox ve On İki Adım Programı (Paradox and Twelve-Step Spirituality):* Bir açıklama, spiritüelliği "uyumsuzlukla yaşamayı öğrenme" veya "paradoksu kucaklama" olarak tanımlamıştır. Bu tanım, özellikle aşkın bir "Daha Yüksek Güç" ile tüm gerçekliğin içkin ruhsal varlığı arasındaki paradoks üzerinde durmuştur (Cook, 2004).

Manevi dayanıklılık, stres veya olumsuz durumların olumsuz etkisini hafifleten, uyum sürecini destekleyen, duygusal güç, cesaret ve uyum sağlama gibi özellikleri içeren bir kişilik özelliğidir. Manevi dayanıklılığın bileşenleri arasında sebat (dayanma), hayatta amaçlara sahip olma ve kendine inanma yer almaktadır (Wagnild & Young, 1993). Ahmadi ve ark.,'nın (2019), Türkiye'deki kanser hastaları üzerine yaptığı çalışmada manevi dayanıklılık, kişinin içinde güç bulma, fedakârlık, aile sevgisi, felsefi konular üzerinde düşünerek anlam arayışı ve olumlu bir yaşam perspektifine (şükran ve minnettarlık) sahip olma gibi özelliklerle karakterize edilen, varoluşsal anlam oluşturarak başa çıkma üzerine temellendirilmiştir. Araştırmada katılımcıların hastalığı Tanrı'nın bize yüklediği bir sınav olarak gördükleri ve bunu sabır (sabr) bileşeniyle açıkladıkları ifade edilmiştir. Araştırmacıya göre sabr (sabır) ve ehtebar (sınav), yani dünyanın sorunlarının insanları sınamak ve sabır göstermelerini teşvik etmek amacıyla var olduğu fikri, Müslümanlar arasında oldukça etkileyicidir.

Araştırmacının tespit ettiği bir diğer bileşen de aktif dini teslimiyet (active religious surrounding)tir. Bu yöntem, kontrolü aktif bir şekilde Tanrı'ya bırakmayı içerir: Elimden geleni yaptım, şimdi tamamen Tanrı'ya güveniyorum. Katılımcılar arasında kader (alın yazısı) fikrine olan inanç dikkat çekmiştir. Kader, İslam düşüncesinde Tanrı'nın her şeyi önceden belirlemiş olduğu fikridir. Bazı Müslümanlara göre, Tanrı, Levhi Mahfuz'da (korunmuş levha) geçmişte ve gelecekte olacak her şeyi yazmıştır (Ahmadi ve ark., 2016). Ancak burada, kaderi pasif bir şekilde kabul eden değil, ellerinden geleni yapmalarına rağmen her şeyin nihayetinde Tanrı'nın elinde olduğunu bilen ve bu teslimiyet anlayışı ile manevi dayanıklılık gösteren katılımcılardan bahsetmektedir.

Sabır ve teslimiyetten sonra doğrudan müdahale için yalvarma (pleading for direct ıntercession) gerçekleşmektedir**.** Tanrı ile konuşma eylemi, yani dua, stresle başa çıkma ve rahatlama yöntemi olarak görülmüştür. Dua, katılımcıların geçmiş yaşamlarını yeniden değerlendirmelerine ve oradan bir ders çıkararak manevi

dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olmuştur. Bu yöntem, Tanrı'dan yardım istemek için dua ederek dolaylı olarak kontrol elde etmeye çalışmayı ifade eder (Ahmadi ve ark., 2016). Katılımcıların bu yöntemi kullanması dua etmenin ve güçlü inançlarının rahatlık ve manevi dayanıklılık sağlamada pozitif bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu yöntemi kullanan katılımcılar arasında depresyona girme veya Tanrı tarafından terk edilmiş hissetme riski düşük görünmektedir.

Bu dini ve manevi yöntemlerin yanı sıra, çalışmada birkaç varoluşsal anlam oluşturma başa çıkma yöntemi de belirlenmiştir. Varoluşsal anlam oluşturma yöntemlerinden biri içsel güç bulma bileşenidir. Bazı katılımcılar, kanserin getirdiği stres faktörleriyle başa çıkmak için içsel güç bulmayı ve varoluşsal anlam oluşturma farkındalığını dayanıklılık yöntemi olarak kullanmıştır. Ahmadi'nin İsveç'te yaptığı aynı çalışmada (Ahmadi, 2006), içsel olasılıkları aramanın ve içsel gücü gerçekleştirme sürecinin manevi dayanıklılığın bir sonucu olabileceğini doğrulamıştır. Ahmadi'ye göre, manevi yönelimli bir kişi, zorlu olaylarla karşılaştığında kendinde kutsal bir şey arayabilir ve benlikten daha büyük bir güç bir dayanma kaynağı bulabilir. Araştırmada tespit edilen bir diğer manevi dayanıklılık bileşeni, felsefi konuları düşünerek anlam arayışı olmuştur. Bazı katılımcılar için, yaşamın ve ölümün anlamı üzerine düşünmek, yani varoluşsal anlam arayışı, hastalıkla başa çıkmak için bir anlam oluşturma yöntemi olarak işlev görmüştür. İnançları, bu derin felsefi soruları düşünme süreçlerinde belirleyici bir rol oynamıştır, süreç dini bir bağlamda gerçekleşmiştir. Bir diğer manevi dayanıklılık faktörü olan olumlu yaşam perspektifi (öncelikleri değiştirerek hayatta yeni anlamlar bulma), etkileyici bir yöntem olarak belirlenmiştir. Kanserin zorlu yolculuğundan geçmek, bazı katılımcıların mevcut hayatlarını ve günlük yaşamda deneyimledikleri anları daha çok takdir etmelerine neden olmuştur. Bu durum, hayatlarında bir dönüm noktası yaratmış ve yaşam önceliklerini değiştirmelerine yol açmıştır.

Bu yöntem, katılımcıların yaşamlarına daha anlamlı bir şekilde bakmalarını sağlamış ve onların hastalık sürecinde manevi dayanıklılıklarını artırmıştır. Aynı başa çıkma yöntemi, Güney Kore'deki (Ahmadi vd., 2019), katılımcılar arasında da bulunmuştur. Ancak Güney Kore'de bu değişim, güçlü bir sorumluluk duygusuyla bağlantılıyken, Türkiye'de bu durum daha çok şükran (Shukran), yani Allah'a teşekkür etme gibi dini bir tavırla ilişkilendirilmiştir (Ahmadi ve ark., 2019). İslam'a göre, Müslümanların önemli görevlerinden biri, Allah'ın tüm nimetlerine şükretmektir.

İnsan başına kötü bir şey geldiğinde bile, daha kötüsü olmadı diye Allah'a şükretme anlayışı, insanları zor durumlarla barış içinde yaşamaya ve manevi dayanıklılığa yönlendirmektedir.

Araştırma sonuçlarını yaptığı diğer araştırmaların bulguları ile karşılaştıran (Ahmadi, 2006; Ahmadi vd., 2019) çalışmacı, kanser hastalarının sosyalize olduğu toplumun kültürel özelliklerinin, başa çıkma ve dayanıklılık gösterme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını, dini inançların, katılımcıların seçtikleri başa çıkma yöntemlerini doğrudan belirlediğini ve hastalara manevi dayanıklılık sağladığını ifade etmiştir (Ahmadi ve ark., 2019). Pargament'e göre, başa çıkma ve manevi dayanıklılık ilişkisinde din, bireyin yönelim sisteminde daha önemli bir rol oynadığında, bireye daha erişilebilir hale gelir. İnsanlar kriz zamanlarında dine yönelir çünkü din, onların sosyokültürel bağlamında diğer kaynaklardan daha erişilebilir bir araçtır (Pargament, 1997: 144). Ahmadi bu durumu şöyle açıklar: Kriz anlarında insanlar dine yönelir çünkü din, kültürlerinin ve yönelim sistemlerinin bir parçasıdır ve dolayısıyla diğer kaynaklardan daha erişilebilir bir araçtır (Ahmadi, 2006). Bu bağlamda manevi dayanıklılık, bireylerin zorluklar ve acılarla başa çıkarken yaşadıkları deneyimleri "metabolize etme" sürecine koruyucu bir çerçeve sağlayabilir. Bu süreç: İnançlarından güç alarak direnme, maneviyatı teşvik etme, acı ve zorluklardan anlam ve amaç yaratma, şeklinde gerçekleşir. Manevi dayanıklılık, bireylerin zorluklarla yüzleşmesiyle zamanla güçlenebilir. Kendisini son derece ağır koşullarla yüzleşirken görmek, kişinin inancına, bütünlüğüne ve yaşamında yenilenmiş bir amaçla ilerleme yeteneğine olan güvenini artırabilir (Van Tongeren vd., 2019).

2.3. Manevi Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Travma sonrası büyüme, bireyin son derece zorlu yaşam krizleriyle mücadelesi sonucunda ortaya çıkan pozitif değişim deneyimidir. Bu durum; hayata karşı artan bir takdir duygusu, kişilerarası ilişkilerde daha fazla anlam, artmış kişisel güç algısı, önceliklerin değişmesi ve daha zengin bir varoluşsal ya da manevi yaşam gibi çeşitli biçimlerde ortaya çıkar. Terim yeni olmakla birlikte, büyük acılardan büyük iyiliklerin doğabileceği fikri oldukça eskidir. Ayrıca travma sonrası büyümenin, yaşam bilgeliği ve bireysel yaşam anlatısının gelişimiyle karşılıklı etkileşim içinde olduğu ve statik bir sonuç değil, süregelen bir süreç olduğu ileri sürülmektedir. Hamilton Jordan (2000), *No Such Thing as a Bad Day* (Kötü Gün Diye Bir Şey Yok) adlı anı kitabında, kanserle verdiği mücadele sonrasında yaşadığı değişimlerden şöyle bahseder: "İlk kanserden

sonra, hayattaki en küçük mutluluklar bile özel bir anlam kazandı—güzel bir gün batımı izlemek, çocuğumun sarılması, Dorothy ile birlikte gülmek. Bu his zamanla azalmadı. İkinci ve üçüncü kanserden sonra, hayatın basit sevinçleri her yerde ve sınırsızdı; ailemi ve arkadaşlarımı daha çok takdir ettim ve hayatımın geri kalanını düşünmeye başladım—artık kesinlikle hafife almadığım bir yaşam." Jeoloji profesörü Sally Walker, 83 kişinin öldüğü bir uçak kazasından sağ kurtulmuştur: "Eve döndüğümde gökyüzü daha parlaktı, kaldırımların dokusuna dikkat ediyordum. Sanki bir filmin içindeydim." Bu kısa anlatılar, travmanın korkutucu ve kafa karıştırıcı aftermath'ının —temel varsayımların ciddi şekilde sarsıldığı bu dönemin— beklenmedik sonuçlar için verimli bir zemin oluşturabileceğini göstermektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Joseph ve arkadaşları (2012), travma sonrası büyümeyi açıklamak için *duygusal-bilişsel işlemleme modeli* geliştirmiştir. Modele göre travma, kişinin temel varsayımlarını sarsar; kişi bu sarsıntı sonrası bilişsel yeniden yapılandırma sürecine girer. Travmaya ilişkin duyguların fark edilmesi, işlenmesi, anlamlandırılması ve yeni bilişsel şemaların gelişmesi — büyümenin temelini oluşturur. Travmatik olayla birlikte kişi, hayatın anlamı, adalet duygusu, kontrol algısı ve kendilik tasarımı gibi temel şemalarını yeniden değerlendirmek zorunda kalır. Bu süreçte duyguların bastırılması değil, duygusal deneyimin fark edilmesi ve bilişsel olarak işlenmesi büyümenin temelidir. Joseph ve arkadaşlarına (2012) göre kişi, olay üzerine düşünerek, sorular sorarak ve yeni anlamlar üreterek travmatik deneyimi yaşam öyküsüne entegre eder. Bu noktada dayanıklılık stratejilerine başvurulabilir. İyimserlik, hayatını yeniden gözden geçirme, kabullenme, sosyal destek ve dini/manevi inanç bu stratejiler arasında yer alır. Manevi kaynaklara yönelmek, bireyin yaşadığı olayları daha geniş bir anlam çerçevesine yerleştirmesine yardımcı olur. Kişi, travmayı sadece bir kayıp olarak değil, içsel dönüşümün başlangıcı olarak da görebilir. Zorluklarla başa çıkma sürecinde kişi hem kendini daha iyi tanır hem de dayanıklılık yeteneğini keşfeder. Tüm bu deneyimler, hayatına önceki bakış açısına göre daha derin bir perspektif kazandırılabilir (Joseph vd., 2012).

Zorlu yaşam şartları ya da yaşanan bir travmanın etkisi, bireyin manevi gelişim aşaması, sahip olduğu manevi başa çıkma becerileri ve manevi destek sistemleri ile etkileşerek, olayın anlamlandırılması ve bireyin kendini yönetme yeterliliği konusundaki inancını şekillendirebilir. Bu süreç, bireyin temel inanç, değer ve dünya

görüşünü yeniden yapılandırmasına yol açabilir. Nihayetinde travma, manevi gelişimi olgunlaştırıcı bir deneyime veya aksine bir çözülmeye sürükleyebilir. Bu da, bireyde ya dirençli bir kişisel büyümeyi ya da fiziksel ve psikolojik sorunları beraberinde getirebilir (Foy vd., 2011). Benson (2003) ruhsal gelişimi; bireyin kendini aşma kapasitesini büyütme süreci olarak tanımlar. Bu süreçte birey, kendini aşkın olanın (kutsalın) içinde konumlandırır. Ruhsal gelişim, bireyin anlam, bağ, amaç ve katkı arayışını tetikleyen bir "gelişim motorudur." Bu gelişim, dini geleneklerin içinde veya dışında şekillenebilir. Benson bu sürecin doğrusal (lineer) olmadığını, ancak ruhsallığın değişebileceğini, dönüşebileceğini ve gelişerek hayatı yeniden anlamlandırabileceğini savunur (Benson, 2003).

Spritüel büyüme, bireyin gelişiminin —en azından bazı alanlarda— krizle mücadele öncesindeki seviyeyi aşması deneyimini ifade eder. Birey yalnızca hayatta kalmamış, aynı zamanda önceki durumu aşan ve kendisi için önemli görülen değişimler yaşamıştır. Travma sonrası büyümenin her bir alanı, kaybın içinden kazanç doğması şeklindeki genel paradoksun özel bir örneğini içerir. Daha önce hiç olmadığı kadar kırılgan hisseden kişi, bir anda kendini daha güçlü hissedebilir. Bu paradoksların fark edilmesi, travma yaşayan bireyleri bilgelik literatüründe tanımlanan diyalektik düşünmeye götürür ve bütünleştirici bilişsel karmaşıklık ile ilişkilidir. Travma sonrası büyümenin motivasyonu, bireyin dünyayı ve kendini anlamlandırma mücadelesidir. Büyümeyi sürdürmek, zaman zaman yaşanan zorlayıcı bilişsel ve duygusal hatırlatmaları gerektirebilir. Büyüme ve acı, bazı insanlar için gerçekten birlikte var olabilir. Kişisel büyümenin ortak bir çekirdeği vardır; yalnızca tetikleyici olay farklıdır. Acı ve sıkıntının olumlu değişimin potansiyel kaynağı olabileceği yönündeki anlayış binlerce yıllık bir düşünce geleneğine sahiptir. Örneğin: Antik İbrani ve Yunan yazıları, ilk dönem Hristiyan metinleri, Hinduizm, Budizm ve İslam'ın bazı öğretileri, acı çekmenin dönüştürücü gücünü vurgulamaktadır (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Dayanıklılık, evrensel olarak zorluklarla karşılaşıldığında uyum sağlama ya da gelişip serpilme biçimi olarak anlaşılmaktadır. Dayanıklılık, çeşitli içsel ve dışsal kaynakların kullanımıyla elde edilmektedir. Özellikle gelişim, dayanıklılık sürecinin temel bir bileşeni olarak, insanlığın evrensel deneyimlerinden biri olan fırsat ve zorluklarla ilişkili evrensel bir insani etkinliktir (Luthar, 2005). Dayanıklılık çeşitli yaşam deneyimlerine bağlı olarak zaman içinde değişen dinamik bir süreç olarak düşünülmektedir ve hem bir süreç hem de bir sonuç olarak değerlendirilmelidir; zira

olumsuz koşullar altında başa çıkabilme kapasitesi, kısmen yaşam boyu zorlu deneyimlerden geçmenin bir sonucudur. Bu nedenle dayanıklılık durağan bir kavram değildir; aksine, yaşam süreci boyunca sürekli olarak birikim gösterir (Lavretsky, 2014). Manning'e (2013) göre, bu zorluklara verilen yanıt yalnızca dayanıklılık göstermek değildir; asıl mesele, "öğrenmek, büyümek ve zorluk tarafından olumlu biçimde dönüştürülmektir. Bu çerçevede, dayanıklılık yalnızca bir olumsuzluğu atlatma süreci değil, aynı zamanda bu deneyim aracılığıyla dönüşüm yaşama sürecidir. Travma ya da kayıptan kaynaklanan dayanıklılık; iyileşme, sürdürülebilirlik ve zaman içinde gerçekleşen büyümeyi kapsar (Manning, 2013).

Zarei vd., (2024), manevi dayanıklılığın yalnızca zorluklardan kurtulma değil, aynı zamanda daha derin bir teoloji ve öz-farkındalık geliştirme süreci olduğunu vurgulamaktadır. Onlara göre acı, stres ve zorluk dönemlerinde doğru rehberlikle bireyler, Tanrı ile ilişkilerini geliştirme ve olağanüstü bir manevi büyüme deneyimleme fırsatına sahiptir. Sabır, bu araştırmada absorbsiyon (dayanma, içine çekme kapasitesi) bileşenini karşılamaktadır. Varlığını koruma, koruyucu tampon mekanizmalarına (buffering) işaret etmektedir. Esneklik, tepki verme (response) kapasitesini ifade etmektedir. İyileşme (recovery) ise doğrudan dayanıklılığın yeniden toparlanma boyutuna denk gelmektedir. Mcelroy-Hetzel vd., (2018) ise, manevi dayanıklılığı, bireyin içsel manevi benliği, dışsal manevi ilişkileri ve diğer sosyal bağları aracılığıyla beslenen bir yeti olarak tanımlar. Onlara göre bu yeti, özellikle kriz anlarında evrenin iyiliği sorgulanır hale geldiğinde kişinin inancını sürdürmesini sağlar. Bu bağlamda maneviyat, bireylere zihinsel güç ve eylem motivasyonu vermekte; Tanrı'ya güvenenler, zorlukların üstesinden gelebileceklerine inanmaktadır. Her musibetin ardında bir hayır vardır" anlamına gelen *blessing in disguise* sözü, zorlukların içinde bile bir hikmet bulunduğunu ifade etmektedir. İnsan, Tanrı'nın hiçbir yaratışının boşuna olmadığına inandığında, karşılaştığı sıkıntılardan bir anlam ve ders çıkararak gelişim gösterebilir. İnsan doğası gereği, kendi dışındaki aşkın bir güce inanç taşır. Bu inanç, bireye yaşam yolculuğunda içsel güç ve dayanma kapasitesi kazandırır (Yavuz & Dilmaç, 2020).

Manning ve arkadaşlarının (2018) çalışmaları, maneviyatın yaşamın zorluklarını yönetmede temel bir kaynak olduğunu ortaya koymuştur. Onlara göre maneviyat, ilişkilerden beslenme, manevi dönüşüm, spiritüel başa çıkma, inançların gücü ve değer/pratiklere bağlılık olmak üzere beş boyutta koruyucu bir rol

üstlenmektedir. Bu çalışmaya katılan bireyler, maneviyatlarının farklı boyutlarına süreçsel bir biçimde erişebildiklerini ve bunu öznel esenliklerini koruyup geliştirmek için kullanabildiklerini ortaya koymuşlardır. Bu süreç, aynı zamanda onların manevi büyüme deneyimlemelerine de imkân tanımıştır. Bu nedenle, Manning vd, (2018) bu süreci büyük ölçüde manevi dayanıklılık olarak tanımlamışlardır. Ayrıca katılımcılar, manevi dönüşümle ilgili önemli ve tanımlayıcı deneyimlerinden bahsetmiş; bazıları ise yaşadıkları zorlukları manevi büyümenin, güçlenmenin ve hatta kimi zaman manevi dönüşümün (spiritual conversion) tetikleyicisi olarak aktarmıştır. Bir katılımcı, maneviyatında büyümenin nasıl gerçekleştiğini şu sözlerle dile getirmiştir**:** Katılımcı: "Tanrı'ya olan imanım ve güçlü Hristiyan inancım bana güç veren şeydir. Zor zamanlar oldu, ben Tanrı'dan uzaklaştım ama O benden hiç uzaklaşmadı, şimdi bunu anlıyorum. Her şeyde beni taşıyan O'ydu. Yapamayacağımı düşündüğüm anlarda bile O beni taşıyordu. Şimdi geriye baktığımda görüyorum ki eğer yalnızca kendi gücüme dayansaydım, bunun üstesinden gelemezdim. İlahi müdahale beni ayakta tuttu. Şimdi geçmişe bakınca imanımın nasıl geliştiğini, güçlendiğini görüyorum."(Manning vd., 2018).

Çalışmanın sonucunu değerlendiren Manning vd., göre, manevi dayanıklılık; maneviyata dayalı ilişkiler, inanç sistemi ve tamamlayıcı dünya görüşü, manevi başa çıkma, manevi değerlere ve uygulamalara bağlılık, manevi büyüme ve dönüşüme açıklık gibi ana boyutların yanı sıra, maneviyatın esenliği korumak ve geliştirmek için niyetli bir biçimde araç olarak kullanılmasıyla şekillenen bir süreçtir. Bu sürecin bir sonucu olarak, bireyler yaşamları boyunca zorluklara katlanabilmiş, gelişim göstermiş ve yaşlandıkça bu konuda daha fazla özgüven kazanmışlardır (Manning vd., 2018). Benzer şekilde Harris ve ark. (2008): Travma yaşamış ve dini olarak aktif bireylerde pozitif dini başa çıkma, manevi destek arayışı ve travma sonrası büyüme arasında olumlu ilişki; dini gerilim gibi negatif başa çıkma biçimleri ise TSSB semptomları ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Peres vd., (2007), tarafından yapılan çalışmada travma mağdurlarında gözlenen psikolojik dayanıklılığın manevi ve dini inançlarla etkisi incelenmiştir. Araştırmacılar, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayan bireylerin maneviyat aracılığıyla iyileşme sürecinin desteklediğini, spiritüel uygulamaların, bireylerin acılarını anlamlandırmasına ve manevi dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olduğunu vurgulamaktadır.

Tedeschi ve Calhoun (2004, 1996), travmatik bir olaydan sonra bireylerin yaşamlarında olumlu değişimler yaşayabildiklerini belirtmiş ve bu değişimleri beş boyutta açıklamıştır: kişisel güç, yeni olasılıkların fark edilmesi, ilişkilerde derinlik, yaşamın takdir edilmesi ve manevi gelişim.

(ı)Kişisel Güç (Personal Strength), Travmatik bir durumla yüzleşen birey, başlangıçta kırılganlık hissetse de zamanla kendi dayanma kapasitesini keşfedebilir. Bu boyut, kişinin zorlu bir süreci atlattığını fark ederek "Bunu bile başardım, demek ki başka güçlüklerin de üstesinden gelebilirim." düşüncesine ulaşmasıdır. Bu fark ediş, benlik algısında güçlenmeye ve mücadele becerilerinin arttığına dair bir içsel inanca dönüşür.

(ıı)Yeni Olasılıkların Ortaya Çıkması (New Possibilities), Travma, mevcut yaşam planlarını veya hedefleri geçersiz kılabilir. Ancak bu yıkım, aynı zamanda kişi için yeni yolları ve seçenekleri görünür kılar. Bu boyut, bireyin yaşamını farklı bir şekilde yeniden kurgulaması, yeni hedefler belirlemesi veya daha önce cesaret edemediği alanlara yönelmesiyle ilgilidir.

(ııı)Başkalarıyla İlişkilerde Derinleşme (Relating to Others), Zorlu yaşam olayları, bireyin sosyal ilişkilerini yeniden değerlendirmesine yol açabilir. Travma sonrasında kişi, destek gördüğü ilişkilerin değerini daha fazla anlar, duygusal yakınlık artar ve empati kapasitesi güçlenir. Bazı ilişkiler zayıflasa da kalanlar daha anlamlı, karşılıklı anlayışa dayalı ve derin bağlara dönüşebilir.

(ıv)Yaşamın Değerini Takdir Etme (Appreciation of Life), Travma, bireyin yaşamın geçiciliğini ve kırılganlığını fark etmesine neden olur. Bu farkındalık, günlük yaşamdaki küçük ayrıntıların önemini artırır; birey daha sade, daha bilinçli ve daha farkında bir yaşam sürmeye yönelir. Öncelikler yeniden düzenlenir; "gerçekten önemli olan nedir?" sorusu belirginleşir.

(v)Manevi / Ruhsal Değişim (Spiritual Change), Travmatik deneyimler, bireyin yaşamı, amacı ve varoluşu hakkında temel sorular sormasına yol açabilir. Bu sorgulama, bazı kişilerde manevi inançların pekişmesine; bazı kişilerde ise yeni anlam arayışlarına yönelmeye neden olabilir. Kişi, yaşamındaki acının sadece bir yıkım değil, aynı zamanda dönüşüm fırsatı olduğunu fark eder.

Tedeschi ve Calhoun'a (2004, 1996) göre, büyüme, travmanın kendisinden değil, onunla mücadele sürecinden, yani kişinin yaşanan olayı anlamlandırma

çabasıyla ortaya çıkar. Model, travmanın tek yönlü yıkım getiren bir olgu olmadığını; aynı zamanda içsel güçlenme, yeni yaşam anlamı ve değerler sisteminin yeniden yapılanması için bir fırsat olabileceğini savunur. Bu süreçte: Maneviyat, kişinin yaşadığı durumu anlamlandırmasına ve varoluşsal dayanıklılığını güçlendirmesine katkı sağlar. Dayanıklılık ise travmadan sonra yaşamın devam edebileceğini gösteren içsel bir kapasiteye işaret eder. Manevi dayanıklılık, travma sonrası büyümenin bir alt boyutundan fazlasıdır. Bireyin yaşadığı olaylara anlam yükleyebilmesi, acıyı dönüştürebilmesi ve değer merkezli bir yönelim kazanmasıdır. Travma süreci kişinin kendilik algısını dönüştürür. Acı, benlik odaklı perspektiften anlam merkezli bir bakışa geçişi teşvik eder. Maneviyat ve inanç sistemi, travmanın yarattığı kaosun ortasında psikolojik tutunma noktası işlevi görür ve manevi gelişim, travma sonrası büyümenin ortaya çıkmasında yalnızca "sonuç" değil, süreci besleyen bir kaynaktır. Büyüme ise, acının yok olmasıyla değil, acıyla kurulan yeni ilişki ile mümkündür.

Bu bağlamda dini inançlar, hayatı ve tüm varoluşu açıklamayı ve anlamlandırmayı amaçlayan düşünce sistemleridir. İnanan birey, kendisinden çok daha büyük bir bütünün parçası olduğunu fark eder ve bu durum ona huzur ve güven duygusu verir. Evrenin muazzam genişliği ve zamanın sonsuzluğu içinde insan, milyarlarca ışık yılının yanında yalnızca küçük bir nokta, belki de anlık bir ışık parlaması kadar kısa ve sınırlı bir varlık olduğunu gözlemler. Ancak inanç, kişinin kendisini kâinatın bütünlüğüyle ilişkili görmesine de olanak tanır. Bu çerçevede, Allah'ın bireyi belirli bir anlam ve amaç doğrultusunda yarattığına ve onu hiçbir zaman yalnız bırakmadığına inanmak, kişiye manevi bir güç ve dayanıklılık kazandırır. Dolayısıyla inananlar için acı, üzüntü veya mutluluk gibi duygular; yok olup gitmeyen, basitçe sona erip anlamını kaybetmeyen deneyimler hâline gelir. Aksine, bu yaşantılar daha geniş bir kozmik ve manevi bütünlük içinde değerlendirildiğinden, kişi varlığını sürdürürken yaşamın her anına derin bir anlam ve amaç yükleme imkânı bulur. İnanan birey için hayat, adım adım ilerleyen bir olgunlaşma sürecidir ve karşılaşılan hiçbir durum anlamsız değildir. Olumsuz deneyimler sonucu sarsılan düşünce ve inanç sistemi, dinin sunduğu anlam, açıklama ve yorumlar aracılığıyla yeniden dengeye kavuşabilir. Böylece, kişi hayatı daha derin ve kapsamlı bir bakış açısıyla değerlendirme olanağına sahip olarak manevi gelişim gösterebilir (Kara, 2022: 77-78).

Örneğin, yas sürecinde dinî inançların sunduğu açıklamalar, kayıp yaşayan bireylerin bu kayıpla başa çıkmalarına önemli ölçüde destek olabilir. Din ve maneviyat çerçevesinde "olayların birer imtihan olduğu," "Yaradan'ın iradesine bağlı gerçekleştiği" ya da "dünyanın/ölümün son olmadığı, aksine ahiret için bir geçiş yolu olduğu" şeklindeki anlamlandırmalar, zorluklarla başa çıkma gücünü artırabilir. Bu süreçte kişilerde dinî başa çıkma yöntemlerinin kullanılması, hem psikolojik iyi oluşu destekleyen bir unsur, hem de travma sonrası manevi güç sağlayarak bilişsel gelişimin oluşmasına katkı sunan önemli bir etkendir (Calhoun vd., 2000, akt, Kara, 2022). Dindarlığın veya maneviyatın sevilen birinin kaybına uyumu nasıl etkilediğini belirlemeye çalışan birçok çalışma, hem dini veya manevi değişkenleri hem de uyum değişkenlerini aynı anda değerlendirmiştir. Buna göre, teoloji ve felsefe gibi dini gelenekler ve akademik disiplinler uzun zamandır ölümü merkezi bir tema olarak ele almış ve varoluşun kaçınılmaz bir yönü olan yas yüküyle başa çıkmanın yollarını uzun zamandır düşünmüştür. Yas sürecinde din/maneviyat sayesinde kişi, evrensel keder akıntısında yüzmeyi öğrenebilir. Ve bu akıntıda, gelişim armağanını bile bulabilir (Park &Halifax, 2021).

Tedeschi ve Calhoun'un (2004, 1996) geliştirdiği Travma Sonrası Büyüme Envanteri'ne benzer şekilde, Walsh (2007) yaptığı çalışmada, travmatik bir olayın ardından bireysel gelişim ve dayanıklılığın beş temel boyutta ortaya çıktığını gözlemlemiştir. Bunlar, yeni fırsatların ortaya çıkışı, diğer insanlarla daha yakın ve şefkat dolu ilişkiler kurma, geleceğe yönelik güven duygusunun artması, hayattaki önceliklerin yeniden düzenlenmesi ve yaşamın tam anlamıyla takdir edilmesi ile maneviyatın derinleşmesidir. Bu boyutlar, bireylerin travmatik deneyimler sonrasında daha güçlü, bilinçli ve anlam dolu bir yaşam sürmelerine katkı sağlamaktadır. Wals tarafından manevi dayanıklılık, bireylerin Tanrı, başkaları ve kendileriyle olan kutsal bağlantıları aracılığıyla zorluklara dayanabilmelerini ve bu zorluklardan anlamlı bir şekilde ders çıkarabilmelerini sağlayan bir karakter özelliği olarak tanımlanmıştır. Bireylerin zorluklardan olumlu sonuçlar çıkarma olasılığı, manevi dayanıklılığın acı ve stresle başa çıkmada dayanıklılık gelişimiyle beraber, aynı zamanda büyüme ve anlam yaratma kapasitesini de içerdiğini göstermektedir (Wals, 2007).

Martin ve arkadaşları (2015), maneviyatın bireylerin pozitif ruh sağlığını desteklediğini, dayanıklılığı artırarak duygusal stresin etkisini azalttığını ve bireylerin zorluklarla daha etkin bir şekilde başa çıkmalarını sağladığını belirtmektedir. Örneğin,

olumlu bir sonucun garanti olmadığı (terminal hastalıklar) veya uzun süreli zorlukların bulunduğu (afetlerden etkilenen topluluklar) durumlarda dahi bireylerin gelişimini yeniden tanımlamaya olanak tanır. Park (2005) ise, manevi/dini inançların, stresli durumlarda bireylerin kişisel büyüme sağlamasına ve dayanıklılık geliştirmesine katkıda bulunduğunu ifade etmektedir. Bu süreç, bireylere dini ve ruhsal aktiviteler yoluyla dayanıklılık geliştirme sorumluluğu kazandırmaktadır. Van Tongeren vd., (2019) göre, manevi dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler, karşılaştıkları zorluklarla daha yapıcı bir şekilde başa çıkabilir ve bu süreçte şükran, alçakgönüllülük, bilgelik, şefkat ve altruizm gibi olumlu karakter özelliklerini geliştirme fırsatı bulabilirler. Bu erdemlerin (şükran, alçakgönüllük gibi) geliştirilmesi, bireyleri stres ve acının olumsuz etkilerinden koruyabilir. Bununla beraber bireylerin mevcut erdemlerini koruyarak, yapıcı bir şekilde başa çıkma ve yeni erdemler geliştirme yeteneğini teşvik edebilir. Bu görüş "koruyucu kalkan hipotezi" (buffer hypothesis) olarak tanımlanmıştır

Bu erdemleri geliştiren manevi dayanıklılığı yüksek bireyler, kendi zorluklarıyla başa çıktıkları gibi, aynı zamanda başkalarının iyiliğini artırmak için doğru davranışlar sergileyerek bunu teşvik edebilirler. Kendi manevi kaynaklarından güç alarak zorluklara karşı direnebilen, daha soylu sonuçlara ulaşmak için çaba gösteren ve yaşadığı zorluklardan anlam ile dönüştürücü bir amaç çıkarabilen bireyler, başkalarının refahını destekleme kapasitesine daha fazla sahip olabilir. Bu süreç, bireyin yalnızca kendi gelişimine odaklanmasını değil, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı ve kolektif iyiliğin güçlendirilmesini de mümkün kılar. Bu süreç ise "olumlu yansıma hipotezi" (positive spillover hypothesis) olarak adlandırılmaktadır

Manevi dayanıklılığın gelişimi, zorluklarla mücadele eden bireylerin hayatında üç temel şekilde önemli bir rol oynayabilir. İlk olarak, uzun süreli acılar ve çözümsüzlük durumlarında bir kaynak sunarak bireylerin dayanmasına ve hatta bu süreçte gelişmesine yardımcı olabilir. İkinci olarak, grit ve dirençlilik gibi diğer psikolojik yapılarla etkileşime girerek, farklı sonuç değişkenleri üzerinde karmaşık etkiler oluşturabilir. Son olarak, dini ve manevi süreçlerin psikolojik işlevlerde değerli bir rol oynadığını vurgulayan yeni bir bakış açısı sunarak bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına katkı sağlayabilir (Van Tongeren vd., 2019).

Dinler, genel anlamda insanlara mutluluğa ulaşmak ve rahat bir yaşam sürmek için yol gösterici prensipler sunar. Özellikle İslam gibi dinlerin mesajında, inananların

mutluluk ve huzura kavuşmalarının temel bir hedef olduğu vurgulanır. Bu hedefe ulaşmanın başlıca stratejisi ise her türlü zorluk karşısında manevi bir sığınak sunarak manevi dayanıklılığı geliştirmesidir. İçsel gücü harekete geçirmek, ruhun saflığını korumak ve yüce güç olan Tanrı ile güçlü bir bağ kurmak, bu yaklaşımın temel taşlarını oluşturur. İslam, insanların içinde var olan bu manevi gücü kabul eder ve onun dingin bir zihin, sağlıklı bir bilinç ve olumlu düşünceler geliştirmek için kullanılabileceğini vurgular (Lamoshi, 2015). Peres vd., (2007) göre, din, zor durumların ve geçmişte yaşanan trajik olayların ardındaki hikmeti anlamaya yardımcı olabilir ve bu stres semptomlarını hafifletebilir. Ayrıca, manevi inançlara sahip bireylerin, inançları ve duaları sayesinde çok çeşitli faydalar elde edebileceği vurgulanmıştır. Bu faydalar arasında huzur duygusunun güçlenmesi, zorluklarla başa çıkmak için içsel güç ve yeteneklerin kullanılmasına bağlı olarak gelişen manevi dayanıklılık, böylece psikolojik iyilik hâlinin ve yaşam kalitesinin artması yer almaktadır.

İslam dini, stresin birey üzerindeki etkisine özel bir vurgu yapar ve sağlıklı bir toplum inşa etmenin temelinde ruh sağlığının önemli bir yeri olduğunu belirtir. Bu doğrultuda, kişileri kendi içsel güçlerini kullanarak huzurlu bir yaşam sürmeye teşvik eder. Bu yaklaşım, dış koşulların değişmesini beklemek yerine zihinsel, bilinçsel ve düşünsel potansiyelin geliştirilmesine odaklanır; böylece bireyin kendi iç kaynaklarını kullanarak manevi dayanıklılık kazanması vurgulanır (Lamoshi, 2015). Laher ve Khan (2011), İslam'ın manevi gücünün hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde etkili bir araç olduğunu öne sürmüş ve Müslüman bireylerin çoğu zaman inançlarını psikolojik sorunlarla başa çıkmada bir çare olarak kullandıklarını gözlemlemişlerdir. Bu sayede, inançları doğrultusunda elde ettikleri manevi dayanıklılıkla içsel dünyalarında değişim yaratarak huzura kavuştuklarını belirtirler. İslam, zihin, bilinç ve düşünce gibi üç temel ilke aracılığıyla hem ruhsal hem de bedensel sağlığın korunmasında manevi unsurların önemine işaret eder. Öte yandan, İslam'ın yaşam zorluklarını hafifletmeye yönelik yaklaşımı, çeşitli stratejiler içerir. Sedgeman (2005), sağlıklı bir zihne ve düşünce sürecine sahip olan, manevi dayanıklılığını geliştirmiş bireylerin içsel bilgelik, sakinlik ve iyilik hâlinin avantajlarından faydalanabileceklerini vurgular. İslam'ın sunduğu bu ilkeleri rehber edinen kişiler, daha dengeli ve sağlıklı bir ruh hâline ulaşabilirler. Bunlar şu şekilde özetlenebilir:

Hayata bakış açısını geliştirme: Bu yaklaşım, yaşam olaylarına dair algıyı net bir bilinçle geliştirerek olumlu düşüncelere ve dolayısıyla olumlu tutumlara yönelmeyi teşvik eder. İslam, bir Müslüman'ın başına gelen her şeyin nihai olarak bir iyilik taşıdığını ifade eder. Peygamber Efendimiz (sav), şöyle buyurur: "Müminin işleri ne kadar hayranlık vericidir! Çünkü onun işinde bir hayır vardır. Bu, sadece mümine özgüdür. Eğer kendisi sevindiren bir durumla karşılaşırsa şükreder; bu onun için bir başarıdır. Eğer bir musibetle karşılaşır ve sabrederse; bu da onun için bir hayırdır" (İmamı Nevevi, 2007: Müslim, Zühd, 64). Bu güvence, bireyin, her olayı sakin bir zihin ve sağlıklı bir bilinçle karşılamasına yardımcı olur. Böylece yaşanan zorluklara rağmen, yapıcı deneyimler oluşturabilir ve manevi dayanıklılık geliştirerek düşüncelerini iyimser duygularla doldurabilir.

Başarısızlık korkusunu yenmek: Bu yaklaşım bireylerin, güçlü bir zihinle Allah'a bağlanarak içsel güçlerini ortaya çıkarmalarını teşvik eder. Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: "Güçlü mümin, zayıf müminden daha hayırlı ve Allah'a daha sevimlidir; her ikisinde de hayır vardır. Sana fayda sağlayacak şeyleri elde etmek için çaba göster, Allah'tan yardım dile ve asla cesaretini kaybetme. Eğer başına bir şey gelirse, 'keşke bunu yapsaydım, böyle olurdu' deme, bunun yerine 'Bu Allah'ın takdiridir ve O dilediğini yapar de. Çünkü 'eğer' demek, şeytanın işine kapı açar." (İmamı Nevevi, 2007: Müslim, Kader, 34: İbn Mace, Mukaddime, 10). Bu tavsiye, bireyin güçlü bir bilinçle karar almasını, olumsuz düşüncelerden arınmasını ve içsel potansiyelini kullanarak manevi dayanıklılık geliştirmesini sağlar. Böylece hayal kırıklığına uğramaz ve aldığı karardan dolayı pişmanlık duymaz. Bu güvence bireyde, huzur, rahatlık ve dayanıklılık oluşturarak, içsel güç kazanmasını ve hayatın tadını çıkarmasına yardımcı olur. Nitekim sağlıklı duygular, aldatıcı düşünceleri ortadan kaldırarak üretken duygular ve huzurlu bir zihin geliştirir (Sedgeman, 2005).

Al-Qarni (2005), sağlık farkındalığının temel prensiplerine dayalı olarak manevi dayanıklılığı geliştirici pratik uygulamaları içeren bir model sunmaktadır. Bu model, bireyin ruhsal ve psikolojik iyilik halini desteklemek için şükretmek, geçmişi unutmak, gelecekle ilgili aşırı kaygı taşımamak, verimli bir işle meşgul olmak, hayatı olduğu gibi kabul etmek, mutlu olmayı öğrenmek ve endişeli düşüncelerden kaçınmak gibi temel prensiplere dayanır. Bu uygulamalar, bireyin zorluklar karşısında daha dirençli olmasını sağlarken, aynı zamanda ruhsal denge ve iç huzurun korunmasına da katkıda bulunur. Bu manevi dayanıklılık faktörlerini geliştiren bireyler, zorlayıcı

olaylardan korkmadan, her acı dolu durumu iyi bir hale dönüştürebileceklerini ve felaketlerin onları sarsmasına izin vermemeleri gerektiğini öğrenirler. Kalıcı bir umut taşımayı benimseyen birey, Allah'a olan gerçek inancını korur, iç dünyasına odaklanarak sağlıklı duygular geliştirir ve dış koşulları yönetme kapasitesi kazanır. Al-Qarni'ye göre, olumlu bir tutum geliştirmek, iyi bir yaşamın temel taşıdır (Al-Qarni, 2005, akt, Lamoshi, 2015).

Bu yaklaşım, Sedgeman (2005) tarafından da desteklenmiştir. Sedgeman, bireylerin içsel güç kaynaklarını fark etmeleri ve bu güçleri kullanmaları durumunda, olumlu düşünceler geliştirebileceklerini ve tüm zorluklarla başa çıkabilecek manevi dayanıklılığa sahip olabileceklerini ifade etmiştir (Sedgeman, 2005). Al- Qarni'ye (2005) göre mutluluk zengin ya da fakir arasında ayrım yapmayan ilahi bir armağandır. Benzer şekilde düşünce de, doğduğunuz andan itibaren size hizmet eden ilahi bir hediyedir. Düşünceyi yönetebilme yeteneği, bireylerin karşılaştığı günlük yaşam engellerini aşmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, bu stratejiler, bireyin iç dünyasını arındırarak olumsuz düşüncelerden kurtulmasını sağlama becerisi ve potansiyel olarak rahatsız edici deneyimlerin olumlu hale dönüşebileceğine olan inancını pekiştirmektedir (Lamoshi, 2015).

Sedgeman (2005), özellikle memnuniyet ve şükrün zihin ve ruh üzerinde olumlu etkiler yaratarak insanlara bilgelik ve huzur sağlayabileceğini bununda manevi dayanıklılığı geliştirebileceğini ifade etmiştir. Bu anlayış, bireyin yaşadığı hayal kırıklığı ve üzüntülerini hafifletirken, olaylara daha olgun ve sakin bir bakış açısı geliştirmesine olanak tanır. Sonuç olarak, hayattaki birçok mücadele kolayca çözülemez, dini ve manevi unsurlar, yaşamın zorluklarıyla başa çıkma konusunda güçlü bir temel sağlar. Manevi dayanıklılık zorluklarla mücadelede ve bu süreçten güçlenerek çıkmaya yardımcı olabilecek etkili bir kaynak sunabilir. İçsel güçlerin kullanılması, net bir bilinçle olumlu düşüncelerin içselleştirilmesi ve teslimiyet gibi faktörler, bireyin zihinsel ve ruhsal sağlığını koruyarak manevi dayanıklılık geliştirmesine ve daha yapıcı bir yaşam tarzı benimsemesine yardımcı olabilir.

2.4. Manevi Dayanıklılığın Psikolojik Etkileri

Maneviyat, bireylerin yaşamlarını nihai anlam ve değer perspektifinde anlamlandırma ve yaşama şekli olarak tanımlanabilir. Bu yaklaşım; anlam ve amaç arayışı, insanlarla, doğayla ya da ilahi varlıklarla bağ kurma, değerler geliştirme ve

aşkınlık gibi boyutları içeren deneyimsel bir süreç olarak da görülür. Bu özellikler, günlük yaşamın sorunlarıyla, karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada ve hoş olmayan olayların aşılmasında dayanıklılık sağlayarak bireylere yardımcı olur (Oman, 2015). Aynı zamanda maneviyat, insanların yaşamlarına anlam katma, umut bulma ve zorluklar karşısında dayanıklılık göstermelerini sağlayan önemli bir bağlam sunar. Nitekim maneviyatın ruhsal ve fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileri ve dayanıklılığı arttırılmasındaki rolü giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Bununla beraber maneviyatın, bireylerin yaşamlarında amaç duygusunu artırma ve tedavi sonrasında bağımlılıktan uzak, yaşam sürelerini uzatma üzerindeki rolüne olan ilgi de giderek artmaktadır. Yapılan araştırmalar, artan manevi/spiritüel uygulamaların daha iyi tedavi sonuçları ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Pinto & Pais-Ribeiro, 2007).

Yaşamsal krizlerde, özellikle kronik hastalıklar, ölümcül hastalıklarla mücadele eden bireyler veya ileri yaşlardaki kişiler için, ölüm korkusu ve çaresizlik duygularını beraberinde getirebilir. Bu tür durumlarda bireylerin manevi gereksinimleri ön plana çıkar; bunlar arasında güven duygusu, yaşamı anlamlandırma, sevgi, ait olma hissi ve kabul görme ihtiyacı önemli bir yer tutar. Maneviyat, bu gereksinimlerin karşılanmasında temel bir destek unsuru olarak ortaya çıkmaktadır (Bölüktaş, 2018: 55). Ayrıca, maneviyatın tedavi ile elde edilen kazanımları sürdürmede önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Araştırmalar, iyileşme sürecinde olan bireylerin**,** nüksetme yaşayan bireylere göre daha fazla spiritüel özellik sergilediklerini ortaya koymuştur (Jarusiewicz, 2000). Bu durum, manevi uygulamaların bireylerin tedavi süreçlerinde ruh sağlığı üzerinde önemli bir destek mekanizması sağlayarak manevi dayanıklılık oluşturabileceğini göstermektedir.

Yaşanan sağlık problemlerinde bireyler, yalnızca biyo-psikososyal yönlerden değil, aynı zamanda spiritüel açıdan da etkilenmektedir. Bu nedenle, bireyin tam anlamıyla rahatlatılması ve değerlendirilmesi için maneviyatın da dahil edildiği bütüncül bir yaklaşım benimsenmelidir. Bu bakış açısına uygun olarak, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlık kavramını şu şekilde tanımlamaktadır: "Sağlık, bireyin biyo-psikososyal ve manevi açıdan tam bir iyilik hali içinde olmasıdır." Bu tanım, sağlık anlayışında manevi boyutun önemini vurgulayarak bireyin tüm yönleriyle değerlendirilmesinin gerekliliğine işaret etmektedir. Birey bu süreçte bütüncül bir varlık olduğu gerçeği göz önünde bulundurularak holistik bir yaklaşımla ele alınmalıdır. Çünkü bireyin bedensel, sosyokültürel, zihinsel, duygusal ve spiritüel

boyutlarından herhangi birinde meydana gelen değişiklik veya yetersizlik, diğer boyutları da kaçınılmaz olarak etkileyecektir (Çetinkaya ve ark., 2007: 47). Modern hemşireliğin kurucusu olarak kabul edilen Florence Nightingale, tedavi aşamasında manevi gereksinimlerin fiziksel organlar kadar önemli olduğunu savunmuş ve bu doğrultuda maneviyatın holistik bakım sürecindeki önemini vurgulamıştır (Bayındır ve diğ., 2019: 26).

İnsanlar, hem günlük stresle hem de büyük yaşam olaylarıyla başa çıkabilmek için çeşitli yöntemler kullanırlar. Bu yöntemlerden biri, dini/manevi yönelimler, dua etmek ya da ilahi bir destek hissetmek gibi şekillerde tezahür eden "dini başa çıkma" stratejisi olup, bu yaklaşımın bireylerde iyi oluşu sağlayarak önemli ölçüde manevi dayanıklılık kazandırdığı belirtilmektedir (Pargament, 1997). Fisher'e göre din, hayat boyu aile ve toplum tarafından bir yaşam felsefesi olarak öğretilir. Bununla birlikte, maneviyat ihtiyacının doğuştan geldiği, insan olmanın temel ve hayati bir yönü olduğunu iddia etmektedir (Fisher, 2011). Charzyńska (2015), maneviyatın dört temel alanı olduğunu ifade etmiştir: Aşkınlık, çevresel, sosyal ve kişisel boyutlar. İlk olarak, aşkınlık (transcendental) Charzyńska'ya göre dinle ilişkili olmakla birlikte birebir aynı anlama gelmez. Din daha çok bir Tanrı ile ilişki kurmaya odaklanırken, aşkınlık bireyin kendisiyle, evrenle ya da insan seviyesinin ötesindeki bir şeyle (örneğin, bütün olarak evren veya daha yüksek bir güç) kurduğu ilişkiyi ifade eder. İkinci olarak, çevresel boyut, bireyin doğayla olan ilişkisini, doğaya karşı hayranlık duymasını ve çevreye özen göstermesini kapsar. Üçüncü olarak, sosyal boyut, bireyin çevresindeki insanlarla derin ve anlamlı ilişkiler kurmasını içerir. Son olarak, kişisel boyut, bireyin kendisiyle olan ilişkisini ve kendi güçlü ve zayıf yönlerine nasıl baktığını ifade eder.

Ruhsal ve holistik sağlık, maneviyatın dört temel alanını bir araya getiren dinamik bir durum olup, bireyin bu alanlarla kurduğu ilişkilerin kalitesini yansıtmaktadır. Kişisel düzeyde, birey yaşamına anlam katma çabası içinde olabilir, bir amaç doğrultusunda hareket edebilir ya da zayıf yönlerini fark ederek kendini geliştirmek için gayret gösterebilir. Sosyal düzeyde, kişi başkalarına yönelerek onlara ilgi gösterebilir, sevgi ve empati sergileyerek derin bağlar kurabilir ve böylece yalnızlık hissinden kurtulabilir. Çevresel düzeyde, birey doğayla bağlantı kurarak huzur bulabilir, doğanın eşsizliğini gözlemleyerek içsel bir dinginlik geliştirebilir ve bu süreçte aşkınlık hissini deneyimleyebilir. Aşkınlık (transcendental) düzeyinde, birey stresli veya zorlayıcı dönemlerde Tanrı, daha yüksek bir güç ya da evrenin bir

parçası olma bilinciyle destek bulabilir. Yukarıdaki bu dört manevi alanla geliştirilen ilişki, "olumlu manevi başa çıkma" faktörü olarak bireyin stresle başa çıkmasında ve zorlukları aşmasında güçlü bir araç hâline gelebilir. Aynı zamanda manevi dayanıklılık sağlayarak ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler gösterebilir (Charzyńska, 2015).

Pek çok araştırma da, olumlu manevi başa çıkmanın farklı gruplardan insanların dayanıklılığını arttırdığını ve ruh sağlığını pozitif yönde etkileyebildiğini ortaya koymaktadır. Bu gruplar arasında; sağlıklı ergenler (Kim & Esquivel, 2011), depresyon belirtileri gösteren ergenler (Cotton, Larkin, Hoopes, Cromer & Rosenthal, 2005), kanserle mücadele eden ergenler (Hendricks-Ferguson, 2008), yaşam boyu engelli bireyler (Cardman, 2002), askerler (Yeung & Martin, 2014) ve yaşlılar (Manning, Ferris, Narvaez Rosario, Prues & Bouchard, 2018) yer almaktadır. Bu çalışmalar sonucunda maneviyat ihtiyacının, insanın doğasında bulunduğu ve hem günlük stresle hem de zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmak için etkili bir yöntem sunarak psikolojik rahatlama sağladığı ve manevi dayanıklılığı arttırdığını göstermektedir (akt. Jans-Beken, 2019).

Öte yandan Charzyńska (2015), maneviyatın olumsuz başa çıkma süreçlerinde de dört temel alanda kendini gösterebileceğini belirtmiştir. Olumsuz manevi başa çıkma durumunda birey, manevi dayanıklılığı destekleyen unsurlardan uzaklaşarak psikolojik olarak daha kırılgan hale gelebilir. Kişisel düzeyde, birey hayatında anlam bulamayabilir ya da yalnızca kendi zayıflıklarına odaklanarak kendini değersiz hissedebilir. Sosyal düzeyde, başkalarını hayatından dışlayabilir, düşmanlık ve kıskançlık gibi olumsuz duygular besleyerek sosyal bağlantılarını zayıflatabilir. Çevresel düzeyde, doğayı önemsiz görebilir veya tam tersine, doğayı düşmanca ve hayatı zorlaştıran bir unsur olarak algılayabilir. Aşkınlık (transcendental) düzeyinde, Tanrı'yı aşırı sert ve cezalandırıcı bir varlık olarak görebilir ya da başına gelen zorluklar için daha yüksek bir gücü suçlayabilir. Bu olumsuz başa çıkma stratejileri, bireyin olumlu manevi başa çıkma mekanizmalarının getirdiği avantajlardan ve manevi dayanıklılığın sunduğu destekleyici etkilerden faydalanmasını engelleyebilir (Charzyńska, 2015). Manevi dayanıklılığı zayıflatan bu yaklaşımlar, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini azaltarak psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilir.

Manevi başa çıkmanın psikolojik dayanıklılık ve algılanan stresle olan ilişkisini ele aldığı çalışmasında Jans-Beken, olumsuz manevi başa çıkma ile ilgili birçok araştırmada elde edilen bulguların, olumlu manevi başa çıkmanın tam tersi etkiler

gösterdiğini belirtmiştir. Bu zararlı etkiler; jinekolojik kanser hastası kadınlar (Boscaglia ve ark., 2005), deprem mağdurları (Stratta ve ark., 2012) ve diyaliz hastaları (Vitorino ve ark., 2017) üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda da gözlemlenmiştir (akt. Jans-Beken, 2019). Jans-Beken'e göre, maneviyatın dört alanının (aşkınlık, çevresel, sosyal ve kişisel) birinde veya tamamında yaşanan bozulmalar, bireylerin stres düzeyini artırarak günlük zorlukları ya da hayata dair ciddi sıkıntıları daha da ağırlaştırabilir. Araştırmasının bulgularını değerlendirirken, olumsuz manevi başa çıkmanın algılanan stresi yükseltip dayanıklılığı azaltarak ruh sağlığına zarar verdiği, buna karşın olumlu manevi başa çıkmanın ise algılanan stresi düşürüp dayanıklılığı güçlendirerek ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı sonucuna varmıştır (Jans-Beken, 2019). Bu çalışma, manevi faktörlerin sağladığı manevi dayanıklılığın, ruh sağlığı üzerinde anlamlı ve olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.

Yapılan benzer çalışmalarda manevi dayanıklılığın, ruhsal sağlık üzerinde çok yönlü olumlu etkiler sağladığı tespit edilmiştir. Bunlar:

(a) *Stresle Başa Çıkma Yeteneği*: Manevi dayanıklılığı yüksek bireyler, stresli durumlarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilir. Bu kişiler, olaylara daha geniş bir perspektiften bakarak sorunları geçici görme eğilimindedir. Yapılan bir araştırmaya göre, manevi pratikler (dua, meditasyon gibi) stres hormonlarını azaltarak bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırmaktadır (Kabat-Zinn, 2003).

(b) *Depresyon ve Anksiyete Riskinin Azalması*: Manevi dayanıklılık, bireylerin umutsuzluk ve karamsarlık duygularını azaltarak depresyon ve anksiyete riskini düşürür. American Psychological Association (APA) tarafından yapılan bir çalışmada, manevi dayanıklılığı yüksek bireylerin depresyon semptomlarını daha az yaşadığı ve daha hızlı iyileştiği belirtilmiştir (APA, 2022).

(c) *Psikolojik Esneklik*: Manevi dayanıklılık, bireylerin yaşadıkları travmatik olaylara karşı daha esnek bir yaklaşım sergilemelerini sağlar. Bu bireyler, karşılaştıkları güçlükleri kişisel büyüme ve öğrenme fırsatı olarak görme eğilimindedir (Bonanno, 2008).

(d) *Duygusal İyileşme Sürecini Hızlandırma*: Manevi dayanıklılığın bir diğer önemli etkisi, bireylerin duygusal iyileşme sürecini hızlandırmasıdır. Örneğin, yas sürecindeki bireyler, manevi kaynaklara yöneldiklerinde bu süreçten daha güçlü bir

şekilde çıkabilir (Wortmann & Park, 2008). Manevi dayanıklılık, bireylerin zorlu yaşam koşullarına karşı daha dirençli olmalarını sağlayan kritik bir beceridir. Ruhsal sağlık üzerinde yarattığı olumlu etkiler, stresle başa çıkmadan depresyon ve anksiyetenin azaltılmasına kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.

Greef ve Joubert (2010), manevi inançların, ibadetlerin ve inanç topluluklarının desteğinin başa çıkma, uyum ve dayanıklılık süreçlerini kolaylaştırabileceğini vurgulamıştır. Bu alandaki araştırmalar, manevi inançlar ve uygulamaların bireyin iyilik hâli, iyileşme ve manevi dayanıklılığı üzerinde güçlü etkileri olduğunu göstermektedir. Maneviyatın kaynağı olan din, takipçilerini dünyaya daha iyimser bakmaya, geçmişin acı dolu anılarını geride bırakmaya ve hayatlarını anlam ekseninde kurmaya teşvik eder. Pargament ve Raiya (2007), insanların sorunlarına dini çözüm arayışının, günlük anlayışlarının ve sınırlı kişisel ya da sosyal kaynaklarının ötesine iten belirli durumlar tarafından tetiklendiğini belirtmektedir. Dini/manevi inançların, yaşam stres faktörlerine karşı koruyucu bir rol üstlenirken, aynı zamanda olumsuz ruh sağlığı sonuçlarına karşı da koruma sağladığını ifade etmişlerdir.

Bunlardan biri olan İslam dini, hem insan doğasına hem de yaşamın amacına olumlu bir bakış açısı sunar. İslam anlayışına göre, insanlar tabiatları gereği geçmişin acı dolu anılarından ve geleceğe dair endişelerden arınmış bir zihne sahip olma potansiyeline sahiptir. Düşünce dünyalarını ve ruhlarını olumsuz düşüncelerden uzaklaştıran kişiler, manevi prensipleri yaşamlarına yansıtarak manevi dayanıklılık geliştirebilir ve hayatın sunduğu güzellikleri daha net görebilir. Bu bağlamda, İslam inancına dayanan ve manevi dayanıklılık sürecine dâhil edilebilecek pek çok koruyucu ruh sağlığı faktörü bulunmaktadır. Bu süreç, öncelikle bireyin kendi bakış açısını gözden geçirmesi ve gerekliyse değiştirmesi ile başlar; ardından temel inançların ve varsayımların yeniden şekillendirilmesi gelir. Örneğin, özel gereksinimli bir çocuğu olan bir aile başlangıçta olumsuz düşüncelere kapılabilir; ancak çocuğu Allah'tan gelen bir imtihan olarak görmeye başladığında, bu durumu psikolojik sıkıntıya girmeden kabullenebilir. Böyle bir aile, pasif durumdaki dini inançlarını Allah'ın sözlerinden ilham alan varsayımlarla yeniden yapılandırarak manevi dayanıklılık gösterebilir. Kur'an'ın beyanıyla: "İnsanlar, sadece 'iman ettik' demeleriyle, sınanmadan bırakılacaklarını mı sanıyorlar?" (Ankebut, 29/2) ayeti bu aile için psikolojik rahatlama sağlayarak bir manevi dayanıklılık faktörü haline gelebilir (Yumpi, 2018).

Otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa sahip bir ailenin İslami değerlerden yararlanarak manevi dayanıklılık gelişimini inceleyen Yumpi (2018), çalışmasında annenin ifadelerine yer vermiştir. Anne teşhisi öğrendikten sonra duygularını şöyle dile getirir: "Kafam karışıktı. Sonra hatırladım ki ben sadece bir insanım. Bu, önleyebileceğim bir şey değildi. Bunun, Allah'ın ailem için hazırladığı bir imtihan olduğunu biliyordum. Eşime, Allah'ın bu sınavla başa çıkabilecek kadar güçlü olduğumuzu bildiğini hatırlattım. Ona ağlamayı bırakmasını ve oğlumuz için en iyi çözümü bulmamız gerektiğini söyledim." Sonra üzüntümü Allah'a teslim ettim. O an namaz kılma ve dua etme ihtiyacı hissettim, ta ki içimde güç bulana kadar." İslam prensipleri ibadeti teşvik eder; İslam'a göre ibadet, bir insanın yalnızca Allah'ı memnun etme ve O'na sığınma niyetiyle yaptığı her şeydir. Bu ibadetlerden biri olan Namaz (salah), İslami inancın önemli bir dayanağıdır. İslam geleneğine göre, namaz, inananların Allah'ı hatırlamasına, korunmasına ve güç bulmalarına yardımcı olur. Namaz, hem ritüel ibadetleri hem de dua niteliğindeki yakarışları içerir (Hamdan, 2010). Anne de "Namaz kılma ihtiyacı hissettim, ta ki içimde güç bulana kadar" ifadesiyle, dua ve ibadetlerin ruh sağlığı üzerinde güçlü bir enerji yaratabileceğini ve bu enerjinin manevi dayanıklılık için destek sistemi işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır.

Yumpi (2018) çalışmasında, bir bireyin "dayanıklı" olarak değerlendirilebilmesi için öncelikle bir zorlukla karşılaşması gerektiğini belirtmektedir. Örnek olayda, aile otizm tanısı konulan çocuklarıyla ilgili süreci manevi kaynaklarını kullanarak yönetebilmiş ve başarıyla toparlanabilmiştir. Bu durumun temelinde, onların başa çıkma stratejilerine olan güçlü inançları ve "Allah'ın kendilerine bu sınavı verdiğine göre, onu atlatabilecek kapasiteye sahip oldukları" düşüncesi yatmaktadır. Zorluk ve stresin gerisindeki daha büyük amacı keşfederek manevi dayanıklılık kazanmışlardır. Ebeveynler, yaşadıkları sıkıntının Allah tarafından bir sebeple takdir edildiğine inandıklarını ifade etmiştir; bu inanç aileye kabullenme ve anlayış geliştirme gücü vermiştir. Bu kabul ve anlayış, Kur'an-ı Kerim'in şu ayetinde de karşılığını bulmaktadır: "Allah'ın izni olmadan hiçbir musibet başa gelmez. Ve kim Allah'a, Allah'ın izni olmadan başına bir felaket gelmeyeceğine iman ederse, Allah sabırlı davranma ve haline razı olma konusunda onun kalbine, aklına aydınlık ve ferahlık verir" (Teğabun, 64/11).

Ailenin sorunlarıyla başa çıkmasında rol oynayan manevi dayanıklılık faktörlerinden biri de sabır ve duadır. Gösterdikleri teslimiyetin değerini, yaşadıkları sıkıntıları kabul ederek ve dualaların olumlu etkilerini deneyimleyerek daha iyi anlamışlardır. Hani ve Henry (2015), dualaların dua eden kişide iyileştirme ve dönüştürme potansiyeline sahip manevi bir enerji üretebileceğini öne sürmüştür. Pek çok kuramcı da dualaların, insanları psikolojik ve fizyolojik açıdan etkileyebilecek bir manevi enerji barındırabileceğini savunmaktadır. Örneğin James, dualaların insanlar üzerinde manevi bir enerji yaratarak onların psikolojik ve fizyolojik durumlarını şekillendirebileceğini ifade etmiştir (Hani & Henry, 2015). Buna ek olarak, aile Allah'a teslim oluşlarının ve O'nun takdir ettiği olaylara boyun eğişlerinin sonucunda bir ödül kazanabileceklerine dair umut taşımaktadır. Kur'an-ı Kerim'in sabır hakkındaki ifadeleri bu umudu pekiştirir: "Allah sabredenlerle beraberdir" (Bakara, 2/153) ve "Üzülme; şüphesiz Allah bizimledir" (Tevbe, 9/40).

Çalışmada tespit edilen "zorluklardan doğan dönüşüm ve büyüme" teması, ailenin otizmli çocuklarına ilişkin sorunların üstesinden gelme konusunda kendilerine güven duymasıyla bağlantılıdır. Bandura (1982), özgüvenin "bireyin bir eylemi gerçekleştirme konusundaki inancı" olarak tanımlanan öz yeterlilik kavramıyla ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu aile, otizmli çocuklarına ebeveynlik ederken karşılaştıkları zorluklara sağlıklı bir şekilde uyum sağlamayı, sahip oldukları öz yeterlilik algısı sayesinde başarmıştır. Özellikle Allah'ın kendilerine verdiği bu imtihanı aşacak kapasiteye sahip olduklarına dair inançları, aile için önemli bir avantaj oluşturmuştur. Bu inanç, onların öz yeterlilik algısını da güçlendirmiştir. Kur'an'da yer alan: "Ve sizi korku ve açlıkla, mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sınayacağız. Sabredenlere müjde ver. Onlar, başlarına bir musibet geldiğinde, 'Biz Allah'a aidiz ve şüphesiz O'na döneceğiz' derler." (Bakara, 2/155-156) ifadesi, inancın insanları dönüştürebileceği ve manevi anlamda güçlendirebileceğini göstermektedir. Bu ayetler, ailenin öz yeterlilik duygusunu geliştirmeye katkıda bulunarak onların manevi dayanıklılıklarını arttırmıştır (Yumpi, 2018).

Aile, İslami değerlere —örneğin, Allah'a tevekkül etmek ve duaya güvenmek— anlamlı bir şekilde yaklaşmıştır. İslam inancının temel kavramlarından biri, Allah'ın her şeye gücü yettiği ve tüm işleri yönettiği anlayışıdır. Bu anlayış, Allah'ın Rabliği'nde birliği ifade eden tevhid (Allah'ın birliğine iman) inancının bir yönüdür. Bu bağlamda Rahman ve Shah (2015), İslam anlayışında mevcut olan "manevi

zekânın" (kalp gözüyle görme), Allah'ın büyüklüğünü takdir etme, her şeye kadir olduğunu bilmenin, insanın Allah'ın halifesi (yeryüzündeki temsilcisi) olarak rolünü yerine getirmesinde önemli bir kaynak olduğunu vurgular. Sıkıntılar karşısında destek sağlayan bu manevi zekâ, bireyin manevi dayanıklılığını da artırmaktadır.

Manevi dayanıklılık ve insan doğası üzerine yapılan çalışmalar, dini bağlılık ve maneviyatın stresle başa çıkma becerisini artırabileceğini, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz ruh hâli durumlarının sıklığını azaltabildiğini ortaya koymaktadır. Bensaid ve arkadaşlarının (2014) yaptığı bir araştırmada ise manevi bilincin, İslam toplumunun büyük çoğunluğunda Kur'an-ı Kerim merkezli bir çerçevede inşa edildiği ve bu çerçevenin inanç, ibadet, ahlak ve toplumsal sorumluluk gibi unsurları bir arada barındırdığı vurgulanmıştır. Çalışmanın bulguları, Kur'an-ı Kerim'in öğretilerinin güvenlik, huzur, rahatlama, sükûnet, teselli, bağlanma, empati, tatmin ve Allah'a (c.c.) tevekkül duygularını hissetmeye teşvik ettiğini, ayrıca, bireyin içine iyimserlik ve hem Yaratıcı'ya hem de kendine güven aşılayarak, kişinin manevi dayanıklılık hissi kazandığını ve yaşadığı travma veya sorundan sonra yaşama yeniden uyum becerisi sağladığını vurgulamaktadır (Bensaid ve diğ., 2014).

Walsh (2012) göre, zorlu ve sıkıntılı durumlara uyum sağlama yeteneği, güçlü duygusal bağlar, etkili iletişim modelleri, başa çıkma stratejilerinin kullanımı ve özellikle manevi veya dini değerlere dayanan inanç sistemlerini içermektedir. Bu faktörler bireye manevi dayanıklılık sağlayarak ruh sağlığı üzerinde pozitif etki yaratma ve stresle mücadele etme kapasitesi kazandırmaktadır. Sedgeman (2005), içsel güçlerin veya kaynakların manevi dayanıklılığı oluşturmak için bir temel oluşturabileceğini ifade etmektedir. Bu kaynaklar arasında dini/manevi inanç ve değerler, esneklik, mizah, iletişim becerileri, problem çözme becerileri, karşılıklı destekleyici ilişkiler veya gerektiğinde dış kaynaklara ve hizmetlere erişim yeteneği bulunmaktadır. Wood ve diğ., (2010), bu manevi yönlü kaynaklardan biri olan şükran anlayışının manevi dayanıklılık üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Şükran faktörünün olumlu duygusal işlevsellikle ve olumlu sosyal ilişkilerle bağlantılı olduğunu, ayrıca minnettar bireyleri, daha az öfkeli ve daha az depresif özellikler gösteren, duygusal olarak kırılgan; buna karşılık, daha sık olumlu duygular yaşayan, pozitif ruh sağlığına sahip kişiler olarak tanımlamışlardır.

Sonuç olarak, manevi dayanıklılığın gelişiminde olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması veya en aza indirilmesinde koruyucu faktörlerin varlığı büyük önem

taşımaktadır. Bu faktörlerden birine veya bir kaçına sahip manevi dayanıklılığı yüksek bireylerin, genellikle güçlü bilişsel becerileri ve istikrarlı bir duygusal dengeleri vardır. Çevrelerinde meydana gelen olayları fark edebilir ve gerçek ile düşün ayrımını net bir biçimde yapabilirler. Bu yetkinlikler, yaşadıkları olumsuzlukların tetiklediği kaygı süreçlerini etkisiz hâle getirmeyi ve gerekli durumlarda uygun tepkiler vermeyi kolaylaştırır. Ayrıca, manevi dayanıklılığı yüksek kişiler güvenli alanlar oluşturarak bakış açılarını dengelemekte ve kendilerini zarar verici duyguların etkisinden koruyabilmektedir. Olumsuz duygularla da belirli bir hoşgörü çerçevesinde başa çıkma eğilimi gösterirler (Gül, 2018).

2.5. Manevi Dayanıklılık ve Toplumsal Bağlam

Her yıl dünya çapında milyonlarca insan, doğal afetlerden etkilenmektedir. Kasırgalar, hortumlar, seller, depremler, yangınlar, tehlikeli madde sızıntıları ve patlamalar gibi afetler, bireyleri ölüm veya fiziksel yaralanma riskiyle karşı karşıya bırakabilir. Bunun yanı sıra, bireyler bu felaketlerde evlerini, eşyalarını ya da yaşadıkları toplulukları kaybederek ciddi bir kayıp ve belirsizlik sürecine girebilirler. Bu tür stres faktörleri, duygusal ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açarak bireyleri psikolojik açıdan savunmasız hale getirebilir. Afetler sonrasında ortaya çıkan stres tepkileri, genellikle diğer travmatik deneyimler sonrası gözlemlenen tepkilere benzer. Felaketler, bireylerde çeşitli zihinsel ve fiziksel tepkilere neden olabilir; ayrıca, olay sonrası yaşanan sorunlar veya travmayı hatırlatan "tetikleyiciler" de bu tepkileri artırabilir (APA, 2022).

Travma kelimesi, Latince'de "yaralanma" anlamına gelen bir kelimeden türemiştir ve travmatik deneyimler yalnızca bedeni değil, zihni, ruhu ve bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerini de derinden etkileyebilir. Duygusal iyileşme ve yaşamların yeniden inşası, profesyonellerin sağladığı esnek desteğin yanı sıra, aile ve sosyal ağların uzun vadeli yardımını gerektirir. Bu iyileşme süreci aylarca, hatta yıllarca sürebilir. Dahası, aile ve topluluk ağları, güçlü yönleri ve potansiyelleri harekete geçirildiğinde, travmadan iyileşme sürecinde önemli kaynaklar haline gelebilir. Günümüzde, bireysel odaklı travma araştırmaları giderek dayanıklılık kavramına yönelmektedir. Bu eğilim, "Yaşam Boyu Travma ve Dayanıklılığın Psikobiyolojisi" başlıklı 22. Uluslararası Travmatik Stres Araştırmaları Toplantısı'nda (2006) da vurgulanmış ve travma sonrası dayanıklılığın anlaşılmasının, iyileşme sürecine önemli katkılar sağlayabileceği ifade edilmiştir (Walsh, 2007).

Araştırmalar, ağır travma durumlarının hemen ardından akut stres belirtilerinin oldukça yaygın olduğunu, ancak çoğu kişinin birkaç ay içinde toparlanarak uzun vadeli bir bozukluk yaşamadığını göstermektedir (Litz, 2004). Ayrıca pek çok çalışma, travmatik bir deneyimin ardından çekilen acı ve iyileşme çabasının genellikle olağanüstü dönüşümler ve olumlu bir büyümeyle sonuçlandığını ortaya koymaktadır. Van der Kolk ve çalışma arkadaşları, travmayı biyo-psikososyal bir çerçevede ele alarak tedavi ve önlemeye yönelik yaklaşımlarda savunmasızlık, dayanıklılık ve travma sonrası iyileşme sürecini etkileyen değişkenlere dikkat çekmiştir. Bu yaklaşıma göre, bazı bireylerin strese karşı daha savunmasız olmasına karşın, aşırı durumlarda acıdan tamamen korunabilen hiç kimse yoktur. Ayrıca araştırmalar, travmanın etkilerinin büyük ölçüde, yaralanan kişilerin çevrelerinden alabilecekleri rahatlık, güvence ve güvenliğe bağlı olduğunu göstermektedir. Güçlü sosyal bağlar ve ihtiyaç hâlinde başkalarının desteğine güvenebilmek, güvensizlik, çaresizlik ve anlamsızlık duygularını azaltır. Büyük trajediler, insan ruhunun en olumlu yönlerini de ortaya çıkarabilir: Sıradan insanlar, akrabalarına, komşularına ve hatta tanımadıkları kişilere yardım ederek hayatlarını toparlamalarına ve yeniden inşa etmelerine yardımcı olurken, olağanüstü cesaret, şefkat ve cömertlik sergileyebilirler. Bu sayede toplumsal bağlamda dayanıklılık geliştirilebilir (Van der Kolk, McFarlane & Weisaeth, 1996).

Yaşanan travma veya bir felaketin ardından, güçlü destek mekanizmaları tepki verme ve iyileşme süreçlerinde kritik bir öneme sahiptir. Dayanıklılık faktörleri, stres tepkilerinin bireyi ne kadar süreyle etkilediğine bağlı olarak değişebilir. Çoğu insan, doğrudan bir felaketten etkilenmiş olsa bile zaman içinde iyileşir. İnsan doğası dirençlidir ve birçok kişi, afet veya zorlayıcı koşullar sonrasında uyum sağlama becerisine sahiptir. Bunun yanı sıra, bazı bireyler yaşadıkları zorlu süreçlerin ardından olumlu değişim yaşadıklarını da ifade eder. Yaşamlarındaki öncelikleri ve gerçek anlamda neyin önemli olduğunu yeniden düşünmek, değer verdikleri unsurları daha fazla takdir etmelerine olanak tanır. Bu süreçte manevi dayanıklılığı artıran çeşitli etkenler bulunmaktadır ve bunlardan biri olan "sosyal destek ve toplumsal bağlam", felaketlerin ardından iyileşme sürecinde en etkili araçlardan biridir. Sosyal destek, bireylerin refahını artırarak sıkıntı düzeyini sınırlar. Başkalarıyla bağlantıda olmak, felaketten sonra ihtiyaç duyulan bilgiyi edinmeyi kolaylaştırır. Bu, problem çözme veya iyileşme hizmetlerine ulaşma konusunda pratik yardımı da içerir. Aynı zamanda,

benzer deneyimleri paylaşma ve başkaları tarafından anlaşılma duygusu, dayanıklılık geliştirmeye ilişkin önemli ipuçları sunabilir (Apa, 2022).

Travmatik kayıpla başa çıkma süreci, yaşanan travmaya anlam kazandırmayı, onu belirli bir perspektife oturtmayı ve kayıp ile iyileşme deneyimini hem bireysel hem de kolektif kimliğin bir parçası haline getirmeyi içerir. Bu yaklaşım, bireylerin ve toplulukların daha güçlü, bütünleşmiş ve anlamlı bir şekilde yeniden yapılanmasını sağlayarak manevi dayanıklılığın gelişmesine katkıda bulunur. Büyük travmatik olaylardan sonra iyileşmeyi desteklemek için Walsh'ın (2007) tanımladığı 'kayıplara uyum sağlama görevleri'nin uygulanması yararlı olabilir. Bireylerin, ailelerin ve toplulukların bu süreçlere aktif katılımı, iyileşmeyi teşvik ederek manevi dayanıklılığı güçlendirebilir." Bunlar şu şekilde tasnif edilmişir:

(ı) *Travmatik olayın ve kayıpların gerçeğini ortaklaşa kabul etme*: Olayın gerçeklerinin, koşullarının ve belirsizliklerinin netleştirilmesi. Travmatik kayıplarda ilk adım, yaşanan kaybın inkâr edilmeden kabul edilmesidir. Bu görev, bireyin ve ailenin yas sürecine adım atmasını kolaylaştırır. Manevi dayanıklılık bağlamında bu kabul, insanın fanilik gerçeğiyle yüzleşmesini ve hayatın geçiciliğini kavramasını sağlar. Toplumsal düzeyde ise bu süreç, cenaze törenleri, anma ritüelleri ve kolektif yas pratikleriyle desteklenir. Böylece birey yalnız olmadığını hisseder ve toplumsal bağlar, manevi dayanıklılığın temel bir kaynağı haline gelir.

(ıı) *Kayıp ve hayatta kalma deneyimini paylaşma*: Anma ritüellerine, anı törenlerine ve geçiş ritüellerine aktif katılım. Ortak anlam yaratımı; duygusal ifade; manevi bağlantılar, dua, spritüel inançlar. Kayıpla ilişkili duyguların bastırılmadan ifade edilmesini ve toplumsal bağlamda paylaşılarak dönüştürülmesini mümkün kılar. Kayıpla gelen duygusal acının bastırılmadan yaşanması, ruhsal iyileşme için kritik öneme sahiptir. Manevi dayanıklılık açısından bu görev, sabır, tevekkül ve dua gibi dini-manevi kaynaklarla desteklenebilir. Topluluk içinde acının paylaşılması ise dayanışma ve empati duygularını güçlendirir. Yasın sosyal ortamda ifade edilmesi, hem bireysel acının hafiflemesine hem de toplumsal manevi bağların güçlenmesine katkıda bulunur.

(ııı) *Aile ve topluluğun yeniden düzenlenmesi*: Hayatta kalanların refahını planlama. Devamlılık ve değişimi teşvik etmek için istikrarın yeniden sağlanması. İlişkilerin yeniden düzenlenmesi; rollerin ve işlevlerin yeniden tahsisi. Hayatların,

evlerin, geçim kaynaklarının, akrabalık bağlarının ve topluluğun yeniden inşası. Hayatı yeniden düzenleme görevi, bireylerin ve toplulukların kayıp sonrası rollerini, sorumluluklarını ve yaşam planlarını yeniden inşa etmesine yardımcı olur. Manevi dayanıklılık burada, geleceğe umutla bakmayı, manevi değerleri yaşamın merkezine yeniden yerleştirmeyi ve anlam üretmeyi içerir. Toplumsal düzeyde ise bu süreç, dayanışma ağlarının devreye girmesi, yardımlaşma ve topluluk desteğiyle daha sağlıklı bir şekilde yürütülür.

(ıv) *İlişkilere ve yaşam hedeflerine yeniden yatırım yapma*: Yeni umutlar ve hayaller inşa etme; yaşam planlarını ve hedeflerini yeniden düzenleme. Trajik kayıptan ve kaybedilen sevilen kişinin ruhundan yeni bir amaç bulma. Hem ölen kişiyle manevi bir bağı korumayı hem de yaşayanlar arasında dayanışma ve birliktelik duygusunu güçlendirmeyi içerir. Manevi pratikler (dua, mevlid, anma törenleri) kayıpla bağın maneviyat üzerinden sürdürülmesini sağlar. Öte yandan, aile içi ve topluluk içindeki bağların güçlenmesi, yalnızlık hissini azaltır ve kolektif bir iyileşme ortamı oluşturur. Böylece manevi dayanıklılık sadece bireysel bir güç değil, aynı zamanda toplumsal bir dayanışma kaynağı olarak ortaya çıkar. Dolayısıyla travmatik kayıplar, uygun destek sistemleri ve anlam merkezli yaklaşımlar aracılığıyla, bireyler ve toplumlar için yeniden yapılanma, derinleşme ve dayanıklılığın güçlenmesi yönünde bir fırsata dönüşebilir.

Öte yandan travmatik bir kayıp yaşandığında, “tamamen ve sonsuza kadar” bu durumu geride bırakmayı beklemek gerçekçi değildir. Bu nedenle, dayanıklılık, yaşanan kaybı hızla "kapatmak" veya yalnızca "toparlanıp devam etmek" olarak görülmemelidir. İyileşme, zaman içinde kademeli bir süreçtir. Örneğin Yasın çeşitli yönleri, özellikle yıl dönümleri ve diğer önemli olaylarla birlikte beklenmedik bir yoğunlukla yeniden ortaya çıkabilir (Worden, 2018). Dikkat genellikle yasla meşgul olma ve kayıpla sonsuza dek değişmiş bir dünyaya yeniden bağlanma arasında gidip gelir (Stroebe & Schut, 2001). Geleneksel psikiyatrik yaklaşımlar, yas çalışmasının kaybedilen bağlardan tamamen kopmayı gerektirdiğini düşünüyordu. Ancak, günümüzde yas uzmanları, uyumlu yas sürecinin, kayıpların ruhsal bağlatılar, anılar, eylemler ve nesiller boyunca aktarılan hikâyeler yoluyla devam eden bağlara dönüştürülmesiyle en iyi şekilde kolaylaştırıldığını savunmaktadır (Walsh, 2007).

Yas modelleri perspektifinden taziye süreci ele alındığında, Devam Eden Bağlar Teorisi’nin öngördüğü uygulama ve kabullerin ötesinde birçok pratiğin

gerçekleştirildiği görülmektedir. Ölüm sonrası, kaybedilen kişiyle fiziksel bir ilişkinin sona erdiği, ancak manevi bağların devam ettiği gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, ilişkinin tamamen ortadan kalkmadığı, sadece biçim değiştirdiği söylenebilir. Yapılan araştırmalar yas sürecinde sosyal desteğin, bireyin uyum sürecini olumlu yönde etkilediğini ve toplumsal bağlama da katkı sağladığını göstermektedir. İslam dini çerçevesinde şekillenen taziye kültürü, yas sürecinde bireylere hem psikolojik hem de sosyal destek sağlayarak kayıpla başa çıkmada dayanıklılık kazandırmaktadır (Kara, 2022). Hz. Peygamber, ölüm nedeniyle üzüntü içinde olan ailelerin yemek yapmakta zorlanabileceklerini göz önünde bulundurarak, çevrelerindeki kişilerin onlar için yemek yapıp götürmelerini tavsiye etmiştir. Bu uygulama, sosyal dayanışmayı güçlendiren önemli bir gelenek olarak toplumsal alanda yer edinmiştir. Bu anlayışa dayanan taziye geleneği, Anadolu'nun her bölgesinde yaygın bir şekilde devam etmektedir (Aslan, 2017). Vefat eden kişinin ardından Kur'an okunması, bayramlarda özellikle aile büyüklerinin ziyaret edilmesi sırasında kaybedilen kişinin anılması ve kabrinin ziyaret edilmesi, ayrıca taziyenin üçüncü gününde, kırkıncı gününde ve ölüm yıl dönümlerinde mevlid okunması, yas sürecindeki bireyin kaybı kabullenmesine ve uyum sağlamasına yardımcı olan önemli ritüellerdir (Kara, 2022). Bu tür dini ve kültürel uygulamalar, bireyin yas sürecini anlamlandırmasına katkıda bulunurken, aynı zamanda kaybedilen kişiyle manevi bağını sürdürmesine ve toplumsal bağlamda manevi dayanışmaya olanak tanımaktadır.

Yas sürecinde Hıristiyan yetişkinlerle dayanıklılık üzerinde etkili olan faktörleri inceleyen Mia-Tiara'ya (2018) göre, kayıp yaşaşayan bireylerde iyileşme ve kaybı kabul etme noktası vardır. Yas sürecinde bazı bireyler kendi içlerine çekilip yalnız kalarak toparlanmaya ihtiyaç duyarken, bazıları ise yaşadıkları acıyıyı ve deneyimleri başka insanlarla paylaşarak ve sosyal destek alarak bu süreci daha sağlıklı bir şekilde aşabilmektedir. Bunun yanında, bazı bireyler Tanrı'nın merhametine ve şefkatine sığınarak manevi bir güç arayışına girmekte ve inançlarına daha fazla yönelmektedir. Bu bireyler için ortak temel bir duygu ön plana çıkmaktadır, sevdiklerinin cennete gittiğini bilmek. Bu aşamada manevi dayanıklılığın oluşmasını sağlayan temel faktör dini inançtır (Hall, Mia-Tiara, 2018). Felaketler ve travmalar sonrasında bireylerin en derin şekilde karşılaştıkları deneyimlerden biri yas sürecidir. Yas, kaybın bireysel düzeydeki yansıması olarak travmatik yaşantının en yoğun biçimde hissedildiği bir alandır ve manevi dayanıklılığın sınandığı önemli bir aşamayı temsil eder. Manevi

unsurlar, geçmişi hatırlatan anılar, aktarılan hikâyeler ve yapılan iyilikler; kaybedilen kişilerin olumlu yönlerini canlı tutmaya, topluluk içinde birlik duygusunu pekiştirmeye ve yardımlaşma sonrasında hissedilen şükran ile minnettarlığı artırmaya katkı sağlar. Bu süreç hem iyileşmeyi hem de büyümeyi kolaylaştırarak manevi gelişim sağlar. Ayrıca anma törenleri, toplu nöbetler, yıl dönümleri, geçiş ritüelleri ya da iyileşme sürecinde kaydedilen aşamaların kutlanması gibi etkinliklere katılım, hem yasın sağlıklı bir şekilde yaşanmasını hem de bireysel ve toplumsal düzeyde yeniden güçlenmeyi kolaylaştırır (Worden, 2018).

Bu tür pratikler, kimliği, sosyal ilişkileri ve şefkat, iyilik gibi temel değerleri yeniden hatırlama ve teyit etme fırsatı sunarak manevi dayanıklılığı derinleştirir. Kaybedilenleri onurlandırmak amacıyla yapılan adaklar ve anmalar, iyileşme ve dayanıklılık süreçlerini destekler. Pek çok kişi, trajik bir kayıptan edindiği deneyimleri kullanarak topluluk aktivizmi veya savunuculuk faaliyetlerine yönelir; böylece gelecekteki acıları önlemeye yardımcı olacak yeni bir amaç ve dönüşüm bulur. Kayıplardan ders çıkarmak ve olumlu değişimler gerçekleştirmek, yeni ve tazelenmiş bağlılıklar ve öncelikler için bir kıvılcım görevi üstlenebilir. Çünkü iyileşme, kalbin ve ruhun bir yolculuğudur; hayatta kalanları yeniden yaşamın bütünlüğüne taşıyabilir (Walsh, 2006)

Araştırmalar, dayanıklılığın insanlara yaşamda yeni beceriler ve perspektif kazandırdığını göstermektedir. İnsanlar, anlam yaratmaya çalışırken, başkalarına ulaşarak destek ararken ve aktif başa çıkma çabalarına girerken, normalde başvurmadıkları kaynakları kullanır ve bu süreçte yeni yetenekler edinirler. Bir felaket, geçmiş travmaları yeniden canlandırabilir, ancak aynı zamanda daha fazla iyileşme için fırsatlar da sunar. Başa çıkmanın toplumsal bağlamda manevi dayanıklılığı destekleyici bir Örneğinde, Lockerbie, İskoçya'da bir terörist saldırıyla düşen bir uçakta kurban veren aileler, 8 yıl sonra başka bir uçak kazasıyla acılarının yeniden alevlendiğini hissettiler. Bir baba bu durumu, "derin bir yaranın kabuğunun koparılması gibi" diye tanımladı. Ancak, birçok aile hayatta kalan diğer ailelere destek sunmaya gönüllü oldu ve bu yardım, onların kendi uzun vadeli iyileşme süreçlerini de ilerleterek dayanıklılık gelişimlerine katkı sağladı (Walsh, 2007).

Karmaşık ve sürekli travma durumlarında, çoklu kayıplar ve devam eden tehditler bireyleri bunaltabilir. Özellikle savaş bölgelerinde aile üyelerinin birbirlerine sağladığı güvenlik, travmayı hafifletmede kritik bir tampon görevi görür. Tahliye

süreçlerinde, çocuklar ve savunmasız aile üyeleri, aileleriyle birlikte kalabildiklerinde veya düzenli temas kurabildiklerinde en iyi şekilde uyum sağlamışlardır. Bu bağlar, travmanın etkilerini hafifletmiş ve iyileşme sürecini desteklemiştir. Ayrıca bu unsurlar, bireylerin ve toplulukların yıkıcı çatışma ve şiddet ortamlarında manevi dayanıklılıklarını destekleyerek geleceğe umutla bakmalarını sağlamıştır (Garbarino, Kostelny & Dubrow, 1991).

Chicago Aile Sağlığı Merkezi'nin, Illinois Üniversitesi Soykırım, Psikiyatri ve Tanıklık Merkezi ile işbirliği içinde geliştirdiği bir proje, mültecilerle çalışırken topluluk temelli manevi dayanıklılık yaklaşımının değerini göstermektedir. Sırp "etnik temizlik" kampanyası nedeniyle sevdiklerini, evlerini ve topluluklarını kaybeden Bosnalı ve Kosovalı mültecilerle çalışmak amacıyla, aile destekli dayanıklılığa odaklanan bir yaklaşım benimsenmiştir. Pek çok mülteci, travma ve kayıplardan muzdarip olmasına rağmen, travma sonrası stres bozukluğu göstermemiştir. İslam dinin ve rol modellerinin manevi dayanıklılığın güçlü kaynakları olduğu vurgulanmıştır. Yapılan çalışmada, bir anne, kocasının ve oğullarının öldürülmesine tanık olduktan sonra Tanrı'ya olan inancı ve devam etme cesaretiyle aileye güç vermiş, bir amca ise yeğenlerine, hayatını kaybeden babalarının ve dedelerinin liderlik ve cesaret hikayelerini anlatarak onlara ilham kaynağı olmuştur. Birçok ailede güçlü bir uyum sağlama yeteneği ve esnek rol paylaşımı, eksik işlevleri doldurmak için yeni sorumluluklar üstlenmelerine olanak tanımış, kayıpları ve yasları büyük olmasına rağmen, manevi dayanıklılıklarının dikkat çekici derecede güçlü olduğu tespit edilmiştir (Becker, Sargent & Rolland, 2000; akt, Walsh, 2006).

Travmatik kayıplar, bireyler, aileler ve topluluklar üzerinde derin etkiler bırakmakta; bu kayıplara verilen tepkiler ise iyileşme sürecini ya desteklemekte ya da engelleyebilmektedir. Walsh (2007) iyileşme sürecini kolaylaştıran bazı faktörleri şu şekilde ifade etmiştir. Bunlardan ilki, yaşamın anlamına uyanış ve önceliklerin yeniden düzenlenmesidir. Trajik olaylar, bireylerin gerçekten önemli olana yönelmesine ve kimliklerini yeniden tanımlamasına vesile olabilir; bu süreç aynı zamanda şefkat temelli eylemlere katılımı teşvik ederek manevi dayanıklılığı besler. Bir diğer faktör, güçlü yönlerin ve potansiyellerin ortaya çıkarılmasıdır; cesaret, azim ve dayanışma gibi başa çıkma becerilerinin fark edilmesi ve onaylanması, bireylerin kendilerini daha güçlü hissetmelerini sağlar. Paylaşılan anlam yaratımı ve kontrol duygusunun kolaylaştırılması da kritik bir unsurdur; bu noktada, çaresizlik ve

mağduriyet hissinden aktif girişim ve umut dolu bir bakış açısına geçiş, iyileşmeyi hızlandırır.

Ayrıca, dayanıklılık kaynaklarının belirlenmesi önemlidir; etnik miras, dini inançlar ve topluluk desteği gibi unsurlar, manevi dayanıklılığın yapı taşlarını oluşturur. Kişisel, ilişkisel ve manevi kaynakların yeniden hatırlatılması da bireylerin geçmişteki zorlukları aşarken edindikleri güçleri ve inançları bugünün koşullarına uyarlamalarına yardımcı olur. Örneğin, aileden alınan destek ya da Tanrı'nın daha iyi günlere ulaştıracağına olan inanç, bu kaynakların güçlü bir ifadesidir. Bu tür manevi ve dini faktörler ile inanç gruplarından alınan destek, bireylere yalnızca kişisel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal bağlamda da dayanıklılık kazandırarak travmatik kayıpların aşılmasında etkili bir destek mekanizması görevi üstlenmektedir.

Bununla birlikte, felaketlerden etkilenen bireylerin toparlanma süreçlerinde psikososyal ve manevi faktörler de kritik bir rol oynamaktadır. Bunlardan biri olan öz yeterlilik, yani zorlu zamanları atlatabileceğimize dair inancımız, felaketlerden etkilenen kişilerin daha iyi ruh sağlığı sonuçları elde etmesiyle yakından ilişkilidir. Felaketin yarattığı olumsuzluklarla mücadele edebileceğinize dair bu inanç, toparlanma sürecini hızlandırır ve iyileşme şansını yükseltir. Benzer şekilde, umut da iyileşme sürecinde kritik bir rol oynar. Umut, birçok kaynaktan beslenebilir ve farklı şekillerde ifade edilebilir. Örneğin, yerel toplum üyelerinin veya gönüllü örgütlerin sizin adınıza harekete geçtiğine dair inanç bir umut kaynağı olabilir. Dini inançlar, yüce bir güce duyulan güven ya da manevi uygulamalar aracılığıyla da umut canlı tutulabilir, bireyin inancından aldığı güç ona manevi dayanıklılık sağlayarak umudunu koruyabilir. Aynı zamanda her şeyin yoluna gireceğine inanan genel bir iyimserlik duygusu veya konut, iş, para gibi pratik kaynakların varlığı da umudu güçlendirebilir (Apa, 2022). Özellikle derin umutsuzluk zamanlarında umut, iyileşmenin temel taşı hâline gelir. Yaşamları yeniden inşa etmek, hayalleri şekillendirmek, bağları tazelemek ve gelecek kuşaklara aktarılacak olumlu miraslar oluşturmak için gereken enerji ve motivasyonu sağlar.

American Psychological Association (APA) tarafından yapılan bir çalışmada, travmatik durumlara karşı geliştirileblecek öz-bakım ve dayanıklılığın toplumsal bağlamı şu şekilde ele alımmıştır: Başkalarıyla vakit geçirin veya onlara yardım edin. Başkalarıyla zaman geçirmek veya onlara yardımcı olmak, felaket gibi travmatik bir olayı atlatma sürecinde son derece etkili olabilir. Felaketler genellikle aynı anda birçok

insanı etkilediği için, ailenizle, arkadaşlarınızla, komşularınızla veya diğer insanlarla birlikte vakit geçirmek, yalnız olmadığınızı hissetmenize yardımcı olur. Bu da, başkalarına duyduğunuz güveni yeniden inşa etmenizi sağlar. Ayrıca, başkalarıyla ortak etkinliklere katılmak size destek sağlama veya yeniden inşa çabalarında rol alma fırsatı sunar. İhtiyaç duyan insanlara yardım etmek veya toplumunuzun iyileşme çalışmalarına katılmak, hem kendi sorunlarınızdan bir süre uzaklaşarak stresi azaltmanıza hem de problemlerinize yeni bir bakış açısıyla yaklaşmanıza olanak tanır.

Başkalarına destek sağlayarak elde ettiğiniz olumlu geri dönüşler, ruh hâlinizi iyileştirir ve size dayanıklılık kazandırabilir ve bu kazanım kendinizi daha az yalnız hissetmenizi sağlar. Yas sürecindeyseniz, kayıpları onurlandırmanın size uygun bir yolunu bulun. Felaketler, sevdiklerinizi, arkadaşlarınızı, iş arkadaşlarınızı, evcil hayvanlarınızı, evinizi, eşyalarınızı, işinizi veya yaşam kalitenizi kaybetmenize neden olabilir. Duygularınızı ifade etmek için kaybınız hakkında yazmayı, bir ritüel veya anma töreni düzenlemeyi deneyebilir, manevi yönünüzden güç alabilirsiniz. Bu tür uygulamalar, kaybettiğiniz kişi ya da değerle sembolik bir bağlantı kurmanıza yardımcı olur. Sadece "bunu atlatıp" hayatınıza devam etmeye çalışmak yerine, ilişkilerinizi ve değerlerinizi onurlandırmak ve kabul etmek için zaman ve çaba ayırmak, manevi dayanıklılık geliştirmenize yardımcı olabilir (APA, 2022).

Sonuç olarak dini/manevi inançlar ve ritüeller bireyin yaşamına anlam kazandıran, manevi dayanıklılığını destekleyen ve toplumsal bağlarını güçlendiren önemli unsurlardır. Dini öğretiler ve gelenekler, bireyin kendisiyle ve çevresiyle uyumlu bir yaşam sürmesine katkı sağlarken, aynı zamanda karşılaşılan güçlüklerin üstesinden gelmek için manevi dayanıklılık gelişimini teşvik eder. İnanç sistemi, yalnızca bireyin kendi manevi dayanıklılığını artırmakla kalmaz, aynı zamanda sosyal destek ağlarının işleyişini güçlendirerek toplumsal bağlamda da manevi dayanıklılık sağlamaktadır (Aydın, 2009). Dini inaçlar ve bu inanç doğrultusunda gerçekleştirilen ibadetler, amacına uygun şekilde yerine getirildiğinde, bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratır.

İbadetler ve toplumsal ritüeller (yıl dönümleri, törenler, ziyaretler, yardım faaliyetleri, gönüllü kuruluşlar) kişiye yalnız olmadığını hissettirerek ona dayanıklılık seçenekleri sunar. Aynı zamanda, dinin sunduğu ortak değerler, karşılaşılan zorluklara karşı toplumsal bağlamda manevi dayanıklılık gelişimine ve toplumsal birlikteliğin pekişmesine imkân tanır (Cengil, 2003). Bu süreç, bireyin yalnızca kendisiyle olan

uyumuna değil, aynı zamanda toplumla olan uyumuna da etki eder. Genel olarak inanç ve ritüeller, bireysel bir deneyimin ötesinde, toplumların huzurunu ve bütünlüğünü koruyan, dayanışma ve paylaşma kültürünün oluşmasında güçlü bir yapı sunmaktadır. Din/maneviyat, yaşanan zorluklara karşı manevi dayanıklılık sağlarken, aynı zamanda toplumsal birlikteliği ve dayanışmayı da güçlendiren kritik bir faktördür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

NEFS PSİKOLOJİSİ PERSPEKTİFİNDEN MANEVİ DAYANIKLILIK

3.1. Nefs Psikolojisinin Manevi Dayanıklılık Yorumu

Modern pozitivist sosyal bilim anlayışının merkezinde yer alan rasyonel insan anlayışı, modern Avrupa'nın geleneksel ve kültürel süreci içinde şekillenmiş ve evrensel bir modeli temsil etmemektedir. Bu kavram, insanın doğasını değil, kapitalist sistemin geneline uygun kişiliğin tipini içerir. Buna karşın, bin yılı aşkın bir süredir insan ruhunu, nefs ve beden bütünlüğü içinde ele alan sufi geleneği, insanın gerçek doğasını ve hakikatini anlamaya yönelmiştir. İnsana ve varoluşa dair bu alternatif ontolojik yaklaşım, psikoloji bilimine ışıltı veren yeni bir perspektif sunmaktadır. Bu bakış açısı yalnızca bilim alanında değil, bireysel ve toplumsal yaşamda da yeni ufukların ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir. Pozitivist bilim paradigmasının temelinde bulunan insan anlayışı, özcü bir yaklaşımı benimseyerek ruh-beden ikiliğine dayanmaktadır. Bu iki parçalı insan tasavvuru, genellikle zihin-madde olarak ifade edilmiştir. Bu ikilik, hem "ya ya da" mantığı olarak bilinen dikotomik düşüncenin bir ürünü hem de bu düşünce sistemini besleyen bir yapıya sahiptir.

Buna karşılık, tam anlamıyla eyleme kültüre dönüşmemiş ve daha çok potansiyel olarak nitelendirilebilecek irfan kültürüne göre insan; nefs ve bedenden oluşan ve birbirinin içinde bütüncül bir yapı olarak görülür. Bu güçlü bütünlüğü kavrayabilmek, Batı'da "paradoks mantığı" olarak sunulan ancak "tevhid mantığı" olarak da ifade edilen "hem hem de" anlayışını gerektirir. Bu nedenle, iki farklı insan modeli ve iki ayrı mantık, aslında birbirinden farklı gerçeklik algılarına işaret etmektedir. Başka bir deyişle, insan, doğa ve kutsal anlayışına göre ayrışan iki farklı perspektifi temsil mahiyetindedir. Ayrıca, bu iki tasarım arasında önemli bir fark daha vardır: Rasyonel insan modeli, her durumda kendi menfaatini gözeten ve toplumun çoğunluğunu oluşturan bireylerden oluşurken, irfani insan modeli, bütün insanların doğasında mevcut olan içsel potansiyeli ve özünü yansıtan bir anlayışı temsil etmektedir (Dikeçligil, 2017: 147-148).

Hikmet kültüründe, on sekiz bin âlemden yalnızca biri olan mülk âlemi—modern bilimin tek gerçeklik olarak kabul ettiği, beş duyu ile algılanabilirliği ve nicel olarak ifade edilebilen madde ülkesinde—iki boyutlu bir yapı olarak ele alınır. Yatay ve dikey olan bu iki boyut, nefsin varlığını temsil eder ve onun serüvenini yansıtır. Aklı, vahyin önüne koyan, beşeri yücelten Batı aydınlanmasının değişen insan modeli, yalnızca yatay bir dünyada varlık bulur. Bu bakış açısı, insanın varoluş anlayışına uzak, nefsin dikey boyutlarını göz ardı eden sınırlı bir gerçeklik algısına dayanır. İnsanın hem dünyevi, içinde kayıtlı olduğu zaman ve mekan âlemine ait olan tarafı, hem de uhrevi bir boyutu vardır. Bu iki boyut, bir yandan ince bir bağla birbirine bağlıyken, diğer yandan görünmez bir perdeyle ayrılmışlardır. Basit bir ifadeyle dünyevi boyut, aşırı istek ve arzuların etkisinde kalan nefs-i emmareye karşılık gelir. Bu konumda, fiziksel zihin sisteminin faaliyeti ön plandadır ve kalbin sesi, bu zihinsel gürültü içinde çoğu zaman bastırılır. Kullanılan bir radyoda çalan derin anlamlar taşıyan bir senfoninin, parazitlerin cızırtısı nedeniyle net duyulması gibi, insanın iç dünyasındaki hakikat de bu hengâmede silikleşebilir (Merter, 2014: 215).

Görüldüğü üzere, kutsalı yaşamından çıkaran seküler modern birey için, aşkın olana yönelmesini ve kendi gerçeğini anlamasını sağlayacak olan dikey boyut kapanmıştır. Bu nedenle yükselmeden değil sadece bir ilerlemeden söz edilebilir. Ancak bu ilerlemede, nefsin karşılığının sürekli artan tatminle şekillendirilmesiyle; hazlar karşılandıkça çeşitlenir ve doyumsuzluk derinleşir. Sonuç olarak, kişi iç dünyasındaki boşluk ve yalnızlık hislerinden kurtulamaz. Halbuki dikey yani uhrevi yükseliş ile birlikte bireyin hisleri incelik ve letafet kazanır. Nefsin isteklerini, hırslarını ve arzularını tatmin etmeye odaklanmış dünyevi insanlar tarafından, bu tür dünyevi isteklerden arınmaya çalışan kişi, çoğu zaman duygusuz ya da mekanik bir varlık gibi algılanır. Ancak aynı nesne ya da durum karşısında yaşanan duygular tamamen farklı olabilir; bu farklılık, kişinin dünyaya bakış açısı ve varoluş algısıyla doğrudan ilişkilidir. Yatay boyutta anı yaşamak mümkün değildir; çünkü bu boyutta nefsin maddeye yönelik arzularının tatmini, yalnızca egonun şişmesine yol açar. Bunun aksine dikey boyutta, ruhun uhrevi ihtiyaçlarının karşılanması, ruhun yükselmesini sağlar. Bu boyut, nefsin hiçbir zaman deneyimleyemeyeceği, tamamen farklı bir varoluşa aittir.

Kişi hangi inanca sahip olursa olsun, yatay boyutlarda sıkışıp kalabilir. Çünkü yatay boyut, zaman açısından dünya ile ilgilidir ve geçmiş ve gelecekle mümkündür.

Oysa hakikat "an"da saklıdır; yatay ve dikey boyutların karşıtlığı, ancak "an"da ortadan kalkar ve birlik meydana gelir. Gerçeklik, bir içinde tezahür eder; Ancak nefs, geçmiş düşüncesi ve gelecek kaygısı üzerinden varlığını sürdürdüğü için, yanılsamalı bir benlik algısı ile yatay boyutta tutunmaya çalışır. Kişi, geçmişin üzüntülerinden ve geleceğin kaygılarından kurtulmadıkça, yatay boyutta oyalanmaya devam eder. Birey, öz-eleştiri yapma ve paylaşımda bulunma konusunda başarılıysa, yatay boyutlarda geçici de olsa bir ferahlık yaşayabilir. Ancak dikey boyutlardaki yükseliş, öz eleştiri, paylaşım ve hatta infak ile mümkün hale gelir; bu süreçte nefs-i levvame aşamasına geçiş başlar. Tarihsel olarak bakıldığında, hangi toplum veya kültür olursa olsun, insan topluluklarının fedakarlık gösteren, bireyler sayesinde varlıklarını sürdürdükleri ve gelişim gösterdikleri görülmektedir. Bu kişiler, özverili oldukları için manevi dayanıklılık göstermiş, kendine acımaktan ve sürekli şikayet etmekten kurtulmuş, "ben" ve "biz" dengesini kurabilen insanlardır. Bu dengeyi sağlayanlar, zorluklarla daha kolay baş edebilir, yaşamın ahengine teslimiyet göstererek, uyum sağlayarak, yalnızca beşeri ve nefsani boyuta sıkışıp kalmaktan kurtulurlar. Böylece, insan ruhunun latif duygu, düşünce ve davranış dünyasına adım atarak, insani-ruhani dikey boyutun kapısını aralar (Dikeçligil, 2017: 153-159).

Psikoloji ve psikiyatri alanlarında derin izler bırakan Sigmund Freud, modern düşünce geleneğinin kötümser insan düşüncesini bu disiplinlere taşımıştır. Freud'un insan tasavvuru, doğası gereği kaotik ve kötülüğe yönelik bir yapı üzerine kurulmuş ve teorisi de bu anlayış üzerinden şekillenmiştir. Tasavvufi perspektiften, Freud'un insan modeli nefs-i emmare hatta esfeli safilin mertebelerine karşılık gelmektedir. Psikolojide hümanistik yaklaşımın öncüllerinden biri olarak kabul edilen Abraham Maslow, Freud'un teorilerini geliştirerek, onun yalnızca psikolojinin hastalıklı yönünü ortaya koyduğunu, ancak artık sağlıklı taraflarını da keşfetmenin gerekliliğini vurgulamıştır. Maslow'a göre, belki de bu sağlık psikolojisi, yaşamların daha iyi yönetilmelerine, psikolojide iyileşmelere ve daha iyi insanların ortaya çıkmasına yardımcı olacaktır (Maslow, 2019: 11).

Freud'un düşünceleri, büyük etki göstermiş bunun yanında yoğun eleştiriye de maruz kalmış ve psikolojik alanda yeni yaklaşımların doğmasına zemin hazırlamıştır. Carl Jung ve Alfred Adler, Freud'un görüşlerinden ayrılarak kendi psikodinamik teorilerini geliştirmiş ve psikoloji bilimine yeni bir perspektif ve kavramlar kazandırmışlardır. Freud'un, ölüm içgüdüsü ve insan doğasını libidoya indirgediği

teorisine karşı çıkan Heinz Hartmann ise bu görüşü, karamsar bir medeniyetin ürünü olarak değerlendirmiştir. Hartmann'a göre insan, sadece bencil ve yok edici dürtülere sahip bir varlık değil, aynı zamanda daha yüksek değerler ve potansiyeller sağlayan bir bilinç düzeyine sahiptir. Freud'un görüşlerine karşı çıkan bir diğer isim ise nefs psikolojisinin kurucusu olan sufi psikiyatr Mustafa Merter'dir. Merter, tasavvuftan yola çıkarak modern psikolojiye paralel bir insan psikolojisi teorisi geliştirmiştir. Batı psikolojisinde insan, bilinç ve bilinçdışı olmak üzere iki boyutlu bir varlık olarak ele alınırken, nefs psikolojisinde insan üç boyutludur. Bu teorinin temel kavramlarından biri olan "üst bilinçdışı" ya da "âlem-i misal" kavramı, insanın üçüncü boyutunu temsil etmektedir.

Nefs psikolojisinde temel bir konuma sahip olan üst bilinç dışı, insanın derununda taşıdığı potansiyele işaret eder ve ilahi olana erişebilme imkanı ortaya çıkar. Bu açıdan, insanın yalnızca fiziksel ve zihinsel varlığının mevcut olmadığını, aşkın bir birlik olduğunu ve en derin düşüşlerinde bile onu sevgiyle kuşatan, rehberlik eden bir "mürebbi" ile bağ kurabileceğini vurgular (Merter, 2022). İnsanoğlunun üç boyutlu yapısı göz önünde bulundurulduğunda, tasavvuf edebiyatında cesedin—yani ruh ile buluşmamış sürecin—toprak, bedenin—ruh ile birleşmiş biçimi—çamur, ruhun ise nefs veya su ile tanımlandığı görülmektedir. Nefs, bağlamına göre bazen bir hayal, bazen de ateşvari bir şey şeklinde kabul edilir. İslami literatürde, teklik ifadelerine atıfta bulunarak ruh ile eş anlamlı kullanılan birçok kelime bulunmaktadır; nefs ve beden bunlardan bazılarıdır. Ruh ile eş anlamlı olarak kullanılan bu kelimeler, aslında tek olanın farklı görünümlerini ve sıfatlarını ifade etmektedir. İbn Arabi'ye göre, çokluk içinde tezahür eden gerçeklik, aslında mutlak ve sonsuz olan ilahi zatın farklı isimleri ve özellikleriyle dış dünyadaki sıfatlar halinde yansımalarıdır. Çokluk âlemi, ilahi cevherin kendisini farklı mertebelerde göstermek için varlık alanınına çıktığı bir tecelli mekanıdır. Sayısız niteliğe sahip olan "Bir" olanın, sıfatlar ve fiiller şeklinde açığa çıkmasıdır. Yaratılış sürecinin son merhalesi fiiller olduğu için, manevi yükselişin ilk adımı da tüm bu fiillerin Allah'tan geldiği ve onun tarafından yaratıldığının idrak edilmesidir (Dikeçligil, 2017: 169-172).

Günümüz psikolojisinde "ruh" denilince genellikle beynin fonksiyonları anlaşılmaktadır. Oysa hakiki anlamda ruh, beynin üstündeki bir kuvvettir; beyin ise bu gücün bir aracıdır (Saygılı, 2011: 81). Nefs ise, maddi dünyada varlığını sürdürebilmek ve hazza ulaşabilmek için bu araçlara sahip olmalı, onları elde bulundurmalı ve

kullanmalıdır. Ancak dünyevi bağlar zayıfladıkça ruh, araçsız bir varoluşa yönelir. Sufizmde sıklıkla kullanılan "ruhanî lezzet" gibi ifadeler de bu durumu anlatır; yani ruhun, maddi araçlara bağımlı olmaksızın doğrudan hakikatle buluştuğu, saf ve derin bir tatmin hali olarak anlaşılmalıdır. İnsanın iç dünyasında taşıdığı insan-ı kâmil potansiyeline, yani marifetullaha ulaşma süreci, tasavvufta sadece zihinsel bir bilgi edinme meselesi değil; duygu, düşünceler ve davranışlarla içselleştirilmiş, yaşanarak öğrenilen bir yolculuk olarak ele alınır. Bu bağlamda, tasavvuf geleneğinde nefs mertebeleri yedi kat olarak belirlenmiştir. Her bir mertebe, nefsin ruha katılma sürecini ve nefsin kat ettiği yeni bir aşamayı ifade eder. Bu mertebeler arasındaki ilişkiler, doğrusal ve basit bir ilerleyişten ziyade, iç içe geçmiş, dinamik ve çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Nefs katmanları arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamak, doğrusal olmayan bir düşünme biçimini ve derinlikli bir gerçeklik algısını gerektirir. Genellikle göz ardı edilen bu döngüsel ve çok dağınık yapı, nefs psikolojisinde insanın içsel dönüşümünün tek yönlü bir gelişiminin olmadığını, aksine birbirini takip eden ve sürekli etkileşim içinde olan bir sürece dayandığını vurgular. Bu bakış açısı, insanın kendini tanıması ve gelişmesi serüvenine daha bütüncül bir perspektifle yaklaşmayı sağlar (Dikeçligil, 2017: 174-175).

Nefs psikolojisi, insanı Hz. İnsan ya da Can olarak ifade eder. Merter'e göre, hz. İnsan derununda potansiyel gücü barındıran en yüce konumu simgelemektedir. İslam'ın *"silm"* kökünden türetilen teslimiyet olgusuna dayanarak, insanın yaratıcıya yöneldiği ve ruhsal derinliğe erişme yeteneğine fıtraten sahip olduğunu vurgular. Can âlemine doğru gerçekleşen bu yolculuk, kul olma bilinciyle başlar. Dünyada bir rüyada olduğunu fark eden insan, önce varoluşunu sorgular ve ardından hakikatle bütünleşerek hiçlikten anlamlı bir varoluş mertebesine yükselir. Bu uyanış, içsel dönüşüm yolculuğunun ilk adımıdır ve bu süreç Hz. İnsan ya da Can için sonsuzluğa atılan bir adımı temsil eder. Mustafa Merter, *Tîn Suresi'nden* hareketle, insanın "ahseni takvîm" yani en güzel surette yaratıldığını vurgular. Ona göre bu yaratılmışlık dört temel hakikati içinde barındırır: Hz. İnsan, Rabb'inin ruhuyla şereflenmiştir; tüm âlemin kodları insana emanet edilmiştir; insan, dünyada Rabb'inin temsilcisidir ve her birey, Hz. Peygamber'in manevi şahsiyetini taşır. Merter, bunun aynı zamanda büyük bir sorumluluğunun olduğunu belirtir (Merter, 2019b). Nefs psikolojisine göre, modern psikoloji insanı yalnızca gözlemlenebilir davranışlar üzerinden ele alır ve bireyin ruhsal gelişiminin nasıl olması gerektiğiyle ilgilenmez. Bu sebeple, psikoloji

genellikle tanı koyma ve tahmin yapma düzeyinde kalır, insanın kendini gerçekleştirme süreci ise yüzeysel bir biçimde değerlendirilir.

Nefs psikolojisinin insan tasavvuru ise İslam teolojisi ve İslam sufizminin temel öğretilerine dayanmaktadır. Bu kadim öğretilerden yola çıkarak bireyin manevi gelişimini tamamlayarak manevi dayanıklılık gösterebilmesi için kat etmesi gereken nefs mertebelerini şöyle açıklar:

(i)-*Nefs-i emmare: Nefsin en alt seviyesi:* Nefsi, sonsuz katlardan oluşan bir gökdelen figürü ile tasvir eden Merter'e göre, Hz. İnsan, "ahseni takvîm" şeklinde yaratıldıktan sonra, "esfelei safilîn" yönüne doğru bir düşüş yaşar**.** Bu iniş, belirli bir süre nefsin en alt katı olan nefs-i emmare seviyesinde durur. Bu kat insanın varoluş yolculuğunun başladığı ilk aşamadır ve aynı zamanda "heva", yani psikolojideki karşılığıyla "libido", bitmek bilmeyen arzuların bulunduğu bir uçurumla yan yana yer alır. Bu konumda, kişi arzularına yenik düşebilir ve daha derinlere, nefsin bodrum katlarına sürüklenebilir. Bu bodrum katları, kişinin negatif özelliklerini içeren içsel cehennemi olarak görülür ve psikolojide "gölge" kavramıyla açıklanır (Merter, 2019b). İlk evrede psişenin manevi boyutları çoğunlukla kopuktur, çünkü bireyin "ego"sunun en güçlü olduğu aşamadır (Frager, 2023: 113). Merter, nefs-i emmare seviyesinde sıkışıp kalan maneviyat yolcusunu, "kebed" kavramını tevil ederek tasvir etmektedir**.** *Kebed*, bir şeyin yapısından dolayı konulduğu yere sığmaması anlamına gelir. Yani Cenabı Allah, insana üstün özellikler bağışladığı için, bu düşük varoluş düzeyi bireyi rahatsız eder ve sıkar**.** Ancak kişi bir üst aşamaya yükseldiğinde geçici de olsa huzur bulur (Merter, 2019b). Bu tahlil, kişisel ve manevi gelişimin önemli olduğunu belirtmektedir. İnsanın yaratılıştan sahip olduğu potansiyelin tam anlamıyla gerçekleştirebilmesi için manevi dayanıklılığını artırarak daha yüksek bir bilinç seviyesine ulaşması gerektiğini vurgular. Nefs-i emmare seviyesinde kalan kişi, kebed halinde sıkışıp kalırken, bu gelişim seviyesini aşabilen birey, ruhsal olarak eğitim sürecinde önemli bir adım atmış olur (Yilmaz, 2024: 60).

(ii)-*Nefs-i levvame: Kendini kınayan nefs*: Nefs-i levvame**,** ruhsal gelişimde önemli bir aşama olup, psişenin manevi boyutlarına erişimini engelleyen içsel bariyerlerin aşılmaya başlandığı seviyeyi temsil eder (Frager, 2023: 117). Bu gelişim aşamasına ulaşan kişi, varoluş kaygılarını geride bırakmaya ve içsel dönüşüm yoluna katılmaya başlamıştır (Atak, 2021a: 141). Bu sürecin sonunda şu duygular öne çıkar**.** Birey manevi yolculukta ilerlerken, inkârı terk eder, yanlışlarını fark eder ve hatalarını

kabullenmeye başlar**.** Kişi, manevi anlamda bilinç kazandığında ruhsal gelişim gösterir ve nefs-i emmare'nin (bencil arzularının) etkisi azalmaya başlar. Bunun sonucunda, kusurlarını fark eder ve manevi değerlerden uzaklaşmış bir durumda kendini kınar, içsel bir hesaplaşmaya yönelir. Nefsin bu aşaması psikanalizdeki süperego bileşenleriyle ilişkilidir (Sağır, 2023b: 231-232). Birey**,** kendini sorgulama ve dahili muhasebe yapma yetisini geliştirdikçe manevi dayanıklılığı da artar. Bu içsel direniş, kişinin manevi yolculuğunda daha sağlam adımlar atmasına, hatalarıyla yüzleşmesine ve daha güçlü bir manevi dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olur. Böylece kat edilen bu nefs aşaması, manevi gelişim sürecinde kritik bir dönüşüm aracı haline gelir (Yilmaz, 2024: 61).

(iii)-*Nefs-i mülhime: İlham alan ya da dengelenmiş benlik*: Bu mertebe ego gücünün zayıfladığı**,** bireyin tutkularından ve dünyevi arzularından vazgeçmeye başladığı bir süreci ifade eder. Hem din hem de psikoloji, bireyin bu seviyeye ulaşmasını önemli görür. Kişi bu düzeyde, manevi ilhamlar ve sezgilerle yeni bir farkındalık kazanır, nefsin maddi yönü, ruhani boyutunun etkisine girer. Bu noktada, tam anlamıyla bir içsel dönüşüm gerçekleşir. Kişi, ilahi ilhamları deneyimlerken ahlaki ve dini değerleri ön plana çıkarır**:** sabır, tevazu ve kanaat gibi erdemler geliştirir (Sağır, 2023b: 232-234**).** Nefs psikolojisi açısından, bu aşamada benlik "sükûnet" ve "temkin" hali yaşar; korku ve endişelerden arınarak derin bir iç huzura erişir. Kalbine yansıyan manevi ışık, sadece bireyin iç dünyasını değil, aynı zamanda dış dünyayla olan ilişkisini de dönüştüren bir güçtür. Bu aşamanın bir diğer önemli özelliği ise bireyin manevi gelişime devamlı açık olmasıdır (Atak, 2021a: 142-144). Bu durum**,** manevi dayanıklılığın yalnızca mevcut zorluklarla başa çıkma kapasitesini değil, bununla birlikte sürekli bir içsel büyüme ve psikolojik dönüşümü de ortaya çıkardığını göstermektedir (Yilmaz, 2024: 62).

(vi)-*Nefs-i mutmainne: Huzura eren nefs, dengeli benlik:* Bu aşamada nefs, kendini gerçekleştirmiş, içsel çatışmaları çözmüş ve birey, üzüntü ve kaygılardan arınarak huzur, öz kontrol ve erdem ile bütünleşmiştir. Manevi yaşamın inşasında temel bir prensip olan bu mertebe, bireye manevi dayanıklılık sağlayarak, şükretme kültürü geliştirmesine olanak sunar. Anı yaşayabilme yeteneği, bu seviyeye ulaşanların en önemli özelliğidir. Modern psikolojide bazı araştırmalar, nefs-i mutmainne mertebesini psiko-spiritüel gelişimin en yüksek düzeylerinden biri olarak kabul eder ve bu durum bireyin nihai bir dinginliğe kavuşmasını sağlar (Sağır, 2023b:

234-236). Bu seviyeye erişen kişi, Allah'ın verdiği her şeye karşı hoşnut olur, gönül rahatlığı duyar, bu halinden memnun olma durumu, gerçek bir manevi başarı olup, kaynağı Allah'a duyulan derin sevgi ve bağlılığa dayanır (Frager, 2023: 125). Bu nefs gelişim aşamasında manevi dayanıklılığın temel rolü, bireyin yaşadığı sıkıntıları kişisel gelişim yolculuğunda bir aşama olarak görebilme yeteneğidir. Bu bakış açısı ile bakıldığında manevi dayanıklılık bireye hem psikolojik esneklik hem de ruhsal derinlik kazandırmaktadır. Manevi dayanıklılık sayesinde kişi, yaşama dair iniş ve çıkışları daha büyük bir bilinç ve kabulle karşılayarak sarsılmaz bir iç huzura ulaşır (Yilmaz, 2024: 63).

(v)-*Nefs-i râziyye: Tatmin olmuş benlik*: Bu evrede birey, kişisel yargılarından sıyrılmış**,** değişimleri, ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz durumları sabır ve rıza ile karşılamayı öğrenmiştir. Benlikte, bireysellik kırılmış diğerkâmlık, bağışlayıcılık, minnettarlık ve kabullenme gibi erdemlerle şekillenmiştir. Bu dönüşüm, bireyin iç dünyasında derin bir iyileşme hissini uyandırırken, aynı zamanda bütünlüğe doğru ilerlemesini sağlar. Varoluşsal gerçekliklere karşı koşulsuz kabul ve huzur, bu nefs gelişim aşamasının en belirgin özellikleridir (Sağır, 2023b: 237). Bu aşamada maneviyat yolcusu, sabra yönelerek agresif davranışların yıkıcı tesirlerini kontrol etmeye ve hedefler elde etmeye çalışır. Sabrı, içsel çatışmaları dönüştüren bir güç olarak görür ve bireyin bu isteklerini aşk enerjisine çevirebilmesi, ruhsal huzurunu pekiştirir**.** Sükûnet, sabrın hareket tarzına yansıyan hali olarak kabul edilir ve benlik bütünlüğünü destekleyen potansiyel bir psikolojik güçtür (Atak, 2021a: 149). Bu nefs gelişim aşamasına ulaşan bireyler için, hayatın sıkıntıları ve imtihanları, geçici ve rüya gibi algılanır**.** Yaradan'ı sürekli hatırlayan kişi, başına gelen durumu rıza ile kabul eder ve şikayet etmez (Frager, 2023: 130). Bu derin sabır ve içsel huzur, manevi dayanıklılığın en belirgin göstergelerinden biri olarak öne çıkar. Bu nedenle kişi, yaşadığı zorlukları bir yük olarak değil, ruhsal gelişimi için bir fırsat olarak görür ve bu tecrübelerden öğrenme ve kişisel gelişim imkanları yaratır (Yilmaz, 2024: 64). Bu düzeydeki manevi gelişim, daha ince ve içsel bir boyutta gerçekleşir (Kayıklık, 2011: 106).

(vi)-*Nefs-i marziyye: Bütünüyle teslim olan benlik*: Bu aşama**,** tam anlamıyla teslimiyetin yaşandığı, bireyin gerçek huzura ve derin bir güven duygusuna ulaştığı seviyeyi temsil eder. Kayıplar ve yaşanan tüm deneyimler, tam bir kabulle ve içsel bir teslimiyetle karşılanır. Bu nefs gelişim aşamasında en belirgin özellik, her şeyin

Allah'a teslim edildiği sarsılmaz bir güven halidir. Artık maneviyat yolcusunun bireysel yolculuğunda aşamayacağı bir engel kalmamıştır**.** Ahlaki dönüşüm ve manevi gelişimin zirvesi olarak kabul edilen bu mertebede dönüşüm yaşayan bireyin, hislerinde, eylem ve fiillerinde, tutum ve düşünceleri arasında mükemmel bir denge vardır ve yeteneklerini insanlığın menfaati için kullanır (Sağır, 2023b: 238). Bu aşamada kişi, her şeyin Allah'ın iradesine bağlı olduğunu tam anlamıyla idrak eder. Kendi iradesinin sınırlı olduğunu fark ettiği için korkusuz bir ruh haline ulaşır ve hiçbir şey talep etmez. Mutlak bir şükür bilincine geçiş, kişinin manevi gelişimini engelleyen tüm olumsuzlukların düzelmesini sağlar (Atak, 2021a: 150). Bu seviyenin seçici niteliklerinden olan yaşanan kayıpları kabullenme ve teslimiyet, manevi dayanıklılığın temel yapı taşlarından biri haline gelir**.** Bu ruh hâli, bireye içsel denge ve huzur kazandırırken, aynı zamanda hayatta yaşanan tüm olayları ilahi bir perspektiften değerlendirme bilincini de pekiştirir (Yilmaz, 2024: 65).

(vii)-*Nefs-i kâmile: Kusursuz ve bütünleşmiş benlik*: Nefs katmanlarının son aşaması olan nefs-i kâmile, manevi yolculuğun tamamlandığı ve bireyin ruhsal bütünlüğe ulaşma noktasıdır. Manevi tekâmülün döngüsüsel seyri sona ermiş ve kişi normal hayata dönerken ilahi bilincin bağışlandığı bir varlık haline gelmiştir. Bu süreçte bireysel benlik, birlik içinde çözülerek, evrensel bir varlık olarak birliğin yansımasına dönüşmüştür. Bu noktada bilgelik ve hayat sınırsız bir şekilde belirginleşir, ruhsal gelişimin en üst düzeyi kabul edilen ve sadece seçkin ruhların ulaştığı nefs-i safiyye ile sonuçlanır. Bu mertebe, tasavvufta "Kendini bilen, Rabbini bilir" hadisinin en derin manasını bulduğu yerdir. Manevi dayanıklılığın en yüksek noktası olan bu aşamada insan, kaybettiklerinden dolayı üzülmez, maddi şeylere sahip olma arzusundan tamamen uzaklaşır ve anı yaşayarak geçmiş ya da gelecek kaygısı taşımaz. Bu seviyede ego bilinci tamamen sona erer, birey ilahi hakikatle bütünleşerek tam bir teslimiyet ve huzur içinde yaşar (Sağır, 2023b: 239-240). Nefs-i safiyye, manevi gelişimin nihai sonudur ve bu mertebeye erişen kişi, hayatın tüm sınavlarını tamamlamış, içsel mücadelesini başarıyla sonuçlandırmış kabul edilir. Bu mertebeye ulaşan nefs, kemal zirvesine eriştiğinden dolayı “insan-ı kamil” olarak tanımlanmaktadır (Atak, 2021a: 151-152). Bu süreçte manevi dayanıklılık, bireyin varoluşunun temel bir unsuru haline gelir. Kişi, yalnızca yaşamın zorluklarına karşı direnç göstermekle kalmaz, bununla birlikte bu zorluklardan dersler çıkararak

psikolojik büyümesini destekler. Çünkü bu nefs gelişim aşamasında kişi, her çeşit yaşamsal meydan okumayı aşan bir hikmet ve şefkat boyutuna erişmiştir.

Nefs psikolojisi, nefs mertebelerindeki manevi gelişimi bir varoluş süreci olarak ele alır ve bu gelişim aşamalarında yükselmenin gerekliliğini vurgular. Bu ilerleyiş, rahmani haller aracılığıyla gerçekleşir ve bireyin bilinç düzeyinde olumlu değişimlere yol açar. Bu haller, nefs yapısının farklı evreleri şeklinde tabir edilir. Manevî gelişim devam ettikçe, bireyin iç dünyası ve çevresi kendi içinde aydınlanmaya başlar. Bu aydınlanma, kişinin varoluş mertebesine ulaşmasının bir göstergesidir**.** Mustafa Merter'e göre, manevi gelişim sürecinde nefs-i emmare'nin idrak edilemeyen sınırlarını aştıkça ferahlık hissi kazanır ve olumlu ruh hallerini deneyimleriz. Bu süreç içerisinde kişi, Allah tarafından bahşedilen asli varoluş huzurunu, içsel güveni, merhamet ve sevgi türünden farklı bilinç değişimlerini daha yoğun şekilde hissedebilir. Bu bilinç değişimleri, manevi kalp aracılığıyla apaçık hale gelir ve bireyin iç dünyasını aydınlatır. Merter, manevi kalbi "içsel cennet" olarak tanımlar ve kişi manevi eğitim sürecinden geçtiğinde bu alana erişebileceğini ifade eder. Bu seviyeye ulaşıldığında, kişinin psikolojik ve ruhsal patolojilerden arınarak derin bir huzura kavuşabileceğini belirtir (Merter, 2023: 243-246).

Sufi psikiyatr Merter'e göre, modern psikolojinin tanımladığı ve güdülerle yönlendirilen haz sistemi**,** bazı davranış biçimlerimizi açıklasa da insanın tüm tutum ve tavırlarını anlamada yetersiz kalmaktadır. Özellikle soyut düşünceler ve manevi deneyimler, bu kapsamdadır. Ancak güdülerimize ters düşse bile bilinemeyen bir tür haz yaşayabileceğimizi de belirtmektedir. Bu durum, nörobiyologlar tarafından "bireyin üstün gücü" olarak adlandırılmaktadır. Nefs psikolojisi ise bu durumu, insanın aslında daha derin ve kapsamlı bir haz sistemine sahip olabileceği fikriyle açıklar. Çünkü bu tür deneyimlerin içimizde uyandırdığı tatmin ve huzur hissi, bilinen zevklerden çok daha üstün ve ayrıcalıklıdır. Bu kavram, Montague'un "üstün güç" olarak tanımladığı şeyle örtüşmekte olup, nefs psikolojisi açısından "rahmani haller" olarak yorumlanmaktadır. Örneğin, sekinet hali**,** en çalkantılı anlarda bile içsel bir dinginlik sunar; bu, en şiddetli fırtınanın yatışması ve kara bulutların arasında doğan güneşin kalbi ısıtması gibi bir etki yaratır. Bu tür ruh halleri, dünyevi deneyimlerle karşılaştırılamayacak kadar derin ve aydınlık bir boyutta hissedilir ve buna "nur" adı verilir (Merter, 2023: 250).

Merter devamında nefs gelişim aşamalarının kendine özgü bir bilinç ve bilinçdışı yapısına sahip olduğunu, ayrıca duygu ve hal kavramları arasındaki farkları açıklamanın ve hallerin incelenmesinin, nefs psikolojisinin temel özelliklerinden biri olduğunu belirtir. Bu perspektiften hareketle manevi eğitim, insanın kendi içsel özgürlüğüne yönelik bir deneyimdir**.** Temelde ki en büyük insani acı, bireyin kim olduğunu ve varoluş amacını bilinç düzeyinde tam anlamıyla kavrayamamasından doğan derin bir huzursuzluktur**.** Manevi eğitim, bu acıların aşılmasının ötesinde, onları kabullenmeyi ve anlamlandırmayı öğretir. Kişi, kendi varoluşsal yolculuğunda, yaşadığı içsel sıkıntıları sonsuz bir gerçeklik olarak görmek yerine, onları birer bilinçlenme ve dönüşüm fırsatı olarak değerlendirmeye başlar**.** Bu süreç, manevi dayanıklılığın güçlendirilmesinde kritik bir rol oynar, manevi dayanıklılık bireye, sadece zorluklarla başa çıkmayı değil, aynı zamanda bu sorunu kabullenerek içsel denge sağlamasını öğretir (Merter, 2014: 555-559).

3.2. Nefs Psikolojisindeki Manevi Dayanıklılıkta Din ve Maneviyatın Rolü

Din, hayatın her anına yayılan ve birçok insan için merkezi bir konumda yer alan, etrafında anlam dünyaları inşa edilen önemli bir fenomendir. İnsanların hayatlarını şekillendirmeye yönelik belirli çerçeveler sunan ve bu çerçevelere uygun hareket eden bireyler için huzur ve tatmin sağlayan din olgusu, inananlar açısından güçlü bir destek kaynağı olabilmektedir. Dinler, inanırlarına sundukları anlam yoluyla psiko-sosyal bir canlı olan insan için doğal bir koruma alanı oluşturmaktadır. Bu doğal alan içerisinde insanlar, özellikle stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında dini, bir tür dayanıklılık aracı olarak sık sık kullanılabilmektedir (Pargament vd., 1998). Manevi dayanıklılık geliştirmek, bireylerin kontrolü dışında gerçekleşen olaylarda ilahi bir hikmet aramasına, kaybettiği anlamı din yoluyla yeniden inşa edebilmesine yardımcı olur. Bu sayede kişi, yaşadığı olayı yorumlayarak, onun stresini hafifletebilir ve olumsuz duygusal yükünü azaltabilir (Gencer & Cengil, 2020). Din, hayatta karşılaşılan büyük stres maruziyetinin ardından bireyin yaşamında olumlu ve derin dönüşümlerinin yaşanmasına etki edebilir. Her durumda psikolojik iyi oluşu desteklemesi mümkün değilse de dinin, genel anlamda ruh sağlığı değişkenleri üzerinde etkili bir misyona sahip olduğu görülmektedir (Koenig, 2009).

Manevi dayanıklılık, bir yandan bireyin psikolojik dengesini korumaya işaret ederken, diğer yandan olumsuzluklara karşı direncini ortaya çıkarır. Dayanıklılık aynı zamanda bireyin hayatında psiko-sosyal açıdan olumlu bir gelişim süreci olarak

değerlendirilebilir. Bu anlamda, dayanıklılığı belirleyen değerler arasında olumlu ruh hali, psikolojik rahatsızlıkların yokluğu, sosyal yeterlilik, sağlıklı benlik algısı ve strese karşı direnç gösterebilme becerisi yer almaktadır. Dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar, bunun belirli bir durum veya davranıştan ziyade tamamen dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, dayanıklılığın ortaya çıkması ve devam edebilmesi, süreç merkezli bir yapı olduğuna işaret etmektedir (Everall vd., 2006). Dayanıklılık, zorluklarla başa çıkma ve bunlardan kurtulabilmeyi ifade eden geniş kapsamlı bir kavramdır. Temelde üç odak noktası bulunmaktadır: strese karşı direnç geliştirme, travmatik deneyimler sonrasında işlevsel olarak önceki düzeye geri dönebilme ve zorlayıcı durumlar sona erdiğinde adaptasyon sağlayabilme yeteneğidir. Ayrıca, bireyin olumsuz koşulları sona erdiğinde sağlıklı bir uyum süreci geçirerek normalleşmesi de önemli bir boyutdur. Bu koşullar içerisinde dayanıklılık, ciddi bir stres veya tehdit sonrasında bireylerin başarılı bir uyum süreci geliştirmesini ve yeniden dengelenmesini de ifade etmektedir (Cutuli & Masten, 2009).

Psikoloji biliminin insan doğasını genel olarak olumsuz şekilde ele alması ve kötücül bir varlık olarak tasvir etmesi düşüncesinden hareketle, yeni psikoloji ekollerine ihtiyaç duyulduğu, bu alanla ilgilenenler tarafından dile getirilmektedir. Bu düşünceye karşıt olarak ortaya çıkan yaklaşımlardan biri olan nefs psikolojisi, bireyin olumlu kişilik özellikleri ve güçlü yönlerine odaklanarak, modern psikolojinin de bu alana daha fazla eğilmesi gerektiğini savunmaktadır. Bireyi ve toplumu şekillendiren aile, kültür, din ve bilim gibi insanların güçlü yönlerini destekleyen ve onu daha dayanıklı kılan unsurların üzerine düşünülmesi gerektiğini vurgulayan nefs psikoloji ekolü, insanın yalnızca dış uyaranlara tepki veren pasif bir varlık olarak görmek yerine, seçimleri ve yönelimleri ile aktif bir özne olarak ele almaktadır. Buna göre kişi, hayatın içinde güçlü olmaya muktedir, olumlu yönde gelişmeye açık ve uygun koşullar sağlandığında değerli nitelikler kazanabilen dinamik bir varlıktır. Nefs psikolojisine göre manevi dayanıklılık, psikolojik açıdan bireyi iyileştirme ve güçlendirmeye odaklanan bir anlayışı içerir. Bu yaklaşımda insan, yaşamda karşılaşılan stres faktörleriyle mücadele edebilen, dayanıklılık özelliği bahş edilmiş özel bir varlıktır veya en azından bu yetkinliğe sahip olmalıdır.

Manevî dayanıklılığı yordayan öğelerden biri olan koruyucu etkenler, bireyin yaşamda maruz kaldığı stres faktörleriyle mücadele eden tampon görevi üstlenmektedir. Bu faktörler, riskin olumsuz etkilerini azaltan veya olumlu yönde

dönüştüren unsurların kullanılması ve bireyin stresin negatif reaksiyonlarından korunmasına yardımcı olur (Everall vd., 2006). Bu koruyucu faktörler arasında yer alan ve manevi dayanıklılıkta etkili olan önemli değişkenlerden biri de din ve maneviyattır. Din ve daha geniş bir anlam çerçevesine sahip olan maneviyat, bireyin maruz kaldığı stresli durumlarla başa çıkma sürecinde koruyucu bir rol üstlenebilmektedir. Bu bağlamda geliştirici, iyileştirici, koruyucu ve rehabilite edici desteğiyle din, kişinin psiko-sosyal yaşamında önemli bir etkiye sahip olabilmektedir ve zorlayıcı yaşam koşulları karşısında güçlü bir destek aralığı sunmaktadır (Gencer, 2021: 89-92).

Her insanın hayatında farklı tezahür eden din, insan deneyiminin yanı sıra sosyo-kültürel yaşamın temel unsurlarından biri olarak varlığını sürdürmektedir. İnsan yaşamında dinin ve Tanrı'nın merkezi konumu ve nüfuz alanı, sınırlı ve güçsüz bir varlık olan insanın, sonsuz kudret sahibi aşkın varlığın karşısında yerini belirleyerek, Tanrı-insan ilişkisini benzersiz ve özel kılmaktadır. Bu ilişki aracılığıyla, insanın hem inandığı varlığa hem de psikososyal hayatına anlam yükleyerek, bir kısım duygusal ihtiyaçların karşılanmasını sağlayabilmektedir (Park, 2005). Farklı dinler, genellikle sözlü ve yazılı kültürler, hikayeler ve mitolojiler vasıtasıyla hayatın kapsamı, üzerine derin ve geniş bir bakış açısı sunmaktadır. Yaşamın anlamına dair bu uzun vadeli perspektif, bireylerin olası umutlarını tazelemesine, zorluklara karşı manevi dayanıklılık göstermesine ve acıyı kabullenerek anlamlandırmasına yardımcı olmaktadır (Masten, 2001). Ayrıca, dinin sunduğu anlam potansiyeli, bireylere zorlayıcı durumlarla başa çıkma imkanı tanırken, bilişsel ve duygusal çatışmaların önüne geçme noktasında koruyucu bir işlev görmektedir (Vural, 2021).

Dinlerin sınırlarının belirsizliği, sayılarının çeşitliliği ve gerçekleştirilebilecek kişisel deneyimler gibi etkenler, dini açıklamalar konusunda öznelliğe yol açmaktadır. Ancak dinin tanımına dair ortak bir nokta olarak, inanan varlığın insan olması şeklinde yorumlanabilir. İnanç sisteminin niteliğinden bağımsız olarak, inanan varlığın insan olması, psikoloji bilimini ön plana koyarak, dinin psikolojik bir gerçeklik çerçevesinde ele alınmasını mümkün kılmaktadır (Hacıkeleşoğlu, 2022: 377). Hayatı bütün yönleriyle saran din, bireyin yaşamını etkilediğinde, diğer bütün tutum ve davranışlar üzerinde belirleyici bir unsur haline gelir (Karaca, 2015: 77). Hem bireysel hem de sosyo-kültürel düzeyde insan yaşamını şekillendirme potansiyeline sahip olan din veya insani boyutuyla dindarlık, bir yandan bireysel yaşamdaki tüm unsurları etkilerken,

diğer yandan bu unsurlardan da etkilenmektedir. Bu bağlamda, din ve insan psikolojisi arasında bu etkileşimin gerçekleşmesi sebebiyle eklektik bir ilişkiden söz edilebilir (Hacıkeleşoğlu, 2022: 378).

Dindarlık, dört temel fonksiyon üretmektedir, bunlar: geliştirici, koruyucu, iyileştirici ve rehabilite edici unsurlardır (Karaca, 2015: 107). Bireyin din odaklı bir bilinç ile yaşamını şekillendirmesi, bu kapasitenin etkin bir biçimde ortaya çıkması için bir ön koşuldur. Bu doğrultuda, dinin psiko-sosyal yaşam üzerindeki etkisi, bireyin inancını ne derecede içselleştirdiğiyle doğrudan bağlantılıdır (Pargament, 2005a). Öte yandan, yüzeysel bir dini anlayışın bireye psikolojik açıdan anlamlı bir katkı sunması beklenemez. Dindarlığın geliştirici, koruyucu, iyileştirici ve rehabilite edici özellikleri, manevi dayanıklılığın gelişimi açısından önemli bir rol oynamaktadır. Birçok dini öğreti, zorlu yaşam olaylarının varlığını inkâr etmek yerine, bu koşulların kabul edilmesine ve bunlarla başa çıkmaya yardımcı olacak araçlar sunmaktadır. Yapılan çeşitli araştırmalarda, özellikle kişisel ve sosyal kapasitenin tükendiği hastalık, afet ve ölüm gibi insan iradesini aşan zorlu durumlarla karşılaşıldığında, manevi dayanıklılık göstermenin etkili bir yöntem olduğu vurgulanmaktadır. Manevi dayanıklılığı diğer dayanıklılık gösterme yöntemlerinden ayıran en temel özellik, bireyin kontrolünü aşan olaylarla karşı karşıya kalması ve bu sorunları bireyin kendi çabaları ile karşılama gücünü kaybetmesidir (Pargament vd., 2005b).

Dinin sunduğu kurallar, tavsiyeler ve rol model olarak gösterilen yaşantı örnekleri, bireyin sarsıcı yaşam koşulları karşısında başa çıkma cesareti göstermesini sağlamakta, bu süreç, bireyin olası psikolojik sorunlarını en aza indirirken, manevi dayanıklılığını da desteklemektedir. Örneğin, kanser teşhisi konmuş bir bireyin, inandığı aşkın güç tarafından şifa bulacağını ya da merhamet göreceğini bilmesi, güçlü bir psikolojik destek kaynağı oluşturur. Ayrıca, bireyin başına gelen olumsuzlukları sabırla karşılaması, her olayda ilahi bir hikmet arayışında olması, adaletin er ya da geç tecellisinin gerçekleşeceğine inanması ve tevekkül anlayışıyla yaşamını şekillendirmesi gibi dini başa çıkma mekanizmaları, dayanıklılık fonksiyonları üreterek inanan kişiye aktif bir direnç kazandırmaktadır. Bu yaklaşımlar, karşılaşılan zorluklarla başa çıkma sürecinde bireyin manevi dayanıklılığını arttırmaktadır (Hacıkeleşoğlu, 2022: 379-380).

Manevi dayanıklılığa sahip bireyler, yaşamın doğal akışı içinde karşılaştıkları stres faktörlerine karşı mücadeleci bir ruha ve güçlü kalma potansiyeline sahiptir. Bu

dayanıklılık, bireye stresle başa çıkma yeteneği ve sonrasında uyum sağlamasını kolaylaştıracak psikolojik esneklik kazandırır. Yaşamda zorluklar karşısında manevi dayanıklılık gösterebilme yeteneğine sahip olmak, birçok faktörün etkisiyle oluşan dinamik bir süreçtir. Dindarlık, hem stres öncesinde hem de stresle karşılaştıktan sonra bireyi koruyucu ve rehabilite edici işlev gösterme özelliği ile manevi dayanıklılık üzerinde kritik bir etkiye sahiptir. Her bireyde çeşitli motivasyonlarla ortaya çıksa da, din veya maneviyat, öncelikle inanan kişiye bir anlam zemini sunar. Bu anlam alanları, hayata bakış açısını şekillendirirken din, özellikle bireyin gücünü aşan durumlarla karşılaşıldığında mücadele azmi kazandıran, esneklik sağlayan ve manevi dayanıklılığını arttıran bir güç kaynağı olarak işlev görmektedir (Hacıkeleşoğlu, 2022: 386-387).

Manevi dayanıklılık geliştirmenin önemli bir yönüde, bireylerin dinî inançlarını stresle başa çıkma süreçlerinde nasıl kullandıklarıyla ilgilidir. Pek çok kişi, dinin zorlu yaşam dönemleriyle ilişkisine dair yorum yapmıştır. Örneğin, eski bir atasözü "siperlerde ateist bulunmaz" der. Bu ifade abartılı olsa da, ampirik araştırmalar, bireylerin kriz anlarında dindarlık seviyelerinde artış görülebileceğini ya da dinî inançlarının daha belirgin hale gelebileceğini ortaya koymuştur (Pargament, 1997). Ancak, kriz dönemlerinde dinin bireyler üzerindeki etkisi farklı biçimlerde kendini gösterebilir. Bu bağlamda, Pargament ve çalışma arkadaşları (1998), stresle başa çıkarken kontrol hissi kazanmak amacıyla bireylerin benimsediği üç farklı dinî stratejiyi tanımlamıştır: (a) Kendi içsel, Tanrı vergisi yetilerine güvenerek problem çözmeye yönelen bireylerin benimsediği kendini yönlendirme yaklaşımı, (b) sıkıntılı durumu çözme sorumluluğunu pasif bir biçimde Tanrı'ya devreden bireylerin tercih ettiği erteleyici yaklaşım (c) problem çözme sürecini Tanrı ile ortaklaşa yürüten bireylerin benimsediği işbirlikçi yaklaşım.

Pargament ve ekibi, Presbiteryan ve Lutheran kilise cemaatlerinden oluşan bir örneklem üzerinde çalışarak, bu üç başa çıkma tarzını değerlendiren bir ölçek geliştirmiş ve faktör analizi sonuçlarıyla bu üç modelin sağlam bir biçimde desteklendiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, bu dinî başa çıkma biçimleri farklı psikolojik ve davranışsal eğilimlerle ilişkilendirilmiştir. Kendini yönlendirici dini başa çıkma tarzı, daha yüksek öz saygı ve güçlü bir kişisel öz kontrol duygusuyla bağlantılı bulunmuştur. Buna karşın, psikologlar tarafından eleştirilen ve bireyin tüm sorumluluğu Tanrı'ya bıraktığı erteleyici dinî başa çıkma modeli, daha düşük öz saygı,

şansa bağlı olarak artan kontrol hissi, zayıf problem çözme becerileri ve bireyler arası farklılıklara karşı daha düşük hoşgörüyle ilişkilendirilmiştir. İşbirlikçi dini başa çıkma modeli ise bireyin Tanrı ile birlikte hareket ettiği bir strateji olup, daha yüksek öz saygı, güçlü bir kişisel kontrol duygusu ve şansa bağlı kontrol hissinin daha düşük olmasıyla bağlantılı bulunmuştur. Bu bulgular, farklı araştırmalarla da doğrulanmış ve genişletilmiştir (Hathaway & Pargament, 1990; McIntosh & Spilka, 1990; Schaefer & Gorsuch, 1991), sonuç olarak, manevi dayanıklılık gösterme süreçlerinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri, bireyin Tanrı anlayışını kendi girişimleriyle nasıl bütünleştirdiğine bağlı olarak değişmektedir (Pargament vd., 2005b).

Pargament vd., (1998) başka bir çalışmada ise, dinî başa çıkma yöntemlerini pozitif ve negatif örüntüler altında sınıflandırmış ve bu çerçeveyi daha kapsamlı bir yaklaşımla yeniden ele almıştır. Araştırmacılar, pozitif dinî başa çıkma stratejilerinin, bireyin Tanrı ile güvene dayalı bir ilişki kurmasından, derin bir manevi farkındalık geliştirmesinden, yaşamın anlam taşıdığına dair inancından ve diğer insanlarla manevi bir bağ hissetmesinden kaynaklandığını öne sürmüşlerdir. Pozitif dinî başa çıkma yöntemleri, olumsuz yaşantıların iyiliksever bir dinî perspektifle ele alınmasını, Tanrı ile işbirliği içinde problem çözmeyi, Aşkın'lığa dayanan manevi destek anlayışını, din adamlarından veya cemaat üyelerinden destek talep etmeyi, başkalarına dinî yardım sunmayı ve dinî bağlamda affediciliği içermektedir. Öte yandan, negatif dinî başa çıkma stratejileri, bireyin dini yöneliminde temel bir kırılmaya işaret eder. Bu durum, kişinin kriz ve belirsizlik anlarında Tanrı ile ilişkisini zayıf algılaması, dünyayı kötümser ve tehdit edici bir yer olarak görmesi ve anlam arayışında dinî inançlarını çatışmalı bir şekilde yorumlamasıyla karakterizedir. Negatif dinî başa çıkma yöntemleri, Tanrı'nın gücünü ve adaletini sorgulamayı, Tanrı'ya karşı öfke duymayı, din adamlarına ve dini topluluklara yönelik memnuniyetsizlik hissetmeyi, olumsuz olayları ilahi bir ceza olarak değerlendiren bir perspektiften yorumlamayı içermektedir.

Adı geçen bu yöntemler üzerine yapılan bir araştırmada, Oklahoma şehrindeki bombalama olayının ardından, bir kiliseye gitmeye devam eden bireyler, hastanede tedavi gören yaşlı yetişkinler ve zorlu yaşam olaylarıyla baş etmeye çalışan lise öğrencilerinden oluşan üç farklı örneklem üzerinde gerçekleştirilen faktör analizleri, pozitif ve negatif dinî başa çıkma örüntülerinin geçerliliğini destekleyen bulgular ortaya koymuştur (Pargament, Smith, vd., 1998). Ayrıca, çeşitli araştırmalar, bu iki

dinî başa çıkma modeli veya bunların belirli bileşenlerinin, bireylerin manevi dayanıklılıkları üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermiştir. Sosyo-demografik değişkenler analiz edildikten sonra, pozitif dinî başa çıkmanın, belirli gruplarda olumlu dayanıklılık geliştirme sonuçlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Örneğin: Hastanede tedavi gören yaşlı bireylerde, daha düşük depresyon seviyeleri, yaşam kalitesinde artış, stresle bağlantılı kişisel gelişim ve daha fazla işbirliği içeren dış değerlendirmelerle ilişkilendirilmiştir (Koenig, Pargament & Nielsen, 1998), Üniversite öğrencileri arasında, daha düşük anksiyete ve düşük depresyon seviyeleri ile bağlantılı bulunmuştur (Pargament, Koenig & Perez, 2000), Kronik ağrı şakayeti olan hastalarda, daha olumlu duygusal etkiler yaratmıştır (Bush vd., 1999), Açık kalp operasyonu geçiren hastalarda, ameliyat sonrası altı ay içinde ölüm riskinin daha düşük olmasıyla ilişkilendirilmiştir (Oxman, Freeman & Manheimer, 1995), Cinayet mağdurlarının aile üyeleri arasında, düşmanlık düzeylerinin azalmasıyla bağlantılı bulunmuştur (Thompson & Vardaman, 1997), bu bulgular, pozitif dinî başa çıkmanın, bireylerin manevi dayanıklılıklarını artırmada ve çeşitli sağlık sorunlarını iyileştirmede etkili bir mekanizma olabileceğini göstermektedir (Pargament, 2005a).

Öte yandan, negatif dinî başa çıkma stratejileri, çeşitli gruplarda olumsuz fiziksel ve psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Araştırmalar, bu başa çıkma biçiminin, bireylerin sağlık ve iyilik hâlleri üzerinde zararlı etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Tıbbî rehabilitasyon sürecindeki hastalar arasında, daha yavaş ve zayıf fiziksel iyileşme ile bağlantılı bulunmuştur (Fitchett, Rybarczyk, DeMarco & Nicholas, 1999), İki yıldan uzun süredir sağlık sorunları yaşayan yaşlı bireylerde, daha düşük fiziksel sağlık seviyesi ve daha yüksek ölüm riski ile ilişkilendirilmiştir (Koenig vd., 1998; Pargament, Koenig, Tarakeshwar & Hahn, 2001), Üniversite öğrencileri arasında, artan anksiyete ve depresyon düzeyleri ile düşük öz saygıya neden olduğu tespit edilmiştir (Exline, Yali & Lobel, 1999; Pargament, Zinnbauer, vd., 1998), 1993 Midwest'te meydana gelen sel mağdurları arasında, daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntıya yol açtığı belirlenmiştir (Smith, Pargament, Brant & Oliver, 2000), Oklahoma şehrindeki bombalı saldırıya uğrayan bölgeye yakın bir yerde yaşayan kilise üyeleri arasında, travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin artmasına ve duyarsızlık düzeylerinin yükselmesine neden olduğu gözlemlenmiştir (Pargament, Smith, vd., 1998). Bu bulgular, negatif dinî başa çıkma stratejilerinin, bireylerin stresle mücadele süreçlerinde manevi dayanıklılığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini

ve hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından risk oluşturabileceğini ortaya koymaktadır (Pargament, 2005a).

Dinin, dayanıklılık üzerinde değişen pozitif etkileri üzerine yapılan bir çalışmada Tisdale ve çalışma arkadaşları (1997), psikiyatrik tedavi gören hastalarda dini başa çıkmanın pozitif şekli**,** yalnızca bireylerin kişisel dayanıklılık düzeylerini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda Tanrı algılarında daha olumlu bir değişime yol açtığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, farklı yaşam stresleriyle baş etmeye çalışan bireyler üzerinde gerçekleştirilen çeşitli araştırmalar, pozitif dinî başa çıkma stratejilerinin, sadece daha düşük duygusal stres ve daha yüksek kişisel gelişimle ilişkilendirilmekle kalmayıp, aynı zamanda bireylerin Tanrı'ya ve kiliseye olan bağlılıklarını artırarak manevi dayanıklılıklarını da desteklediğini göstermektedir (Pargament, 1997).

Bickel ve çalışma arkadaşları (1998), kendini yönlendirici başa çıkma yöntemlerinin**,** bireylerin kontrol edemediği durumlarla karşılaştıklarında olumsuz etkiler yaratabileceğini öne sürmüştür. Buna karşılık, Tanrı ile işbirliği içinde bir kontrol duygusu hisseden bireylerin, kendi kişisel yetilerinin ötesine geçen stresli durumlarla karşılaşsalar bile, daha az sıkıntı duyabilecekleri varsayılmıştır. Bu hipotezi test etmek amacıyla, 245 Presbiteryen kilise üyesi üzerinde bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma sonuçları, öngörüldüğü gibi, yüksek stres seviyeleri ve kontrol edilemeyen durumlarla karşı karşıya kalan bireylerde, kendini yönlendirici başa çıkma yöntemlerinin depresyonda anlamlı bir artışla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşın**,** işbirlikçi dinî başa çıkma stratejileri, stresli durumlar karşısında depresyon seviyelerinde anlamlı bir düşüş sağlamıştır**.** Bu bulgular**,** bireylerin dinî ve seküler kaynakları mevcut koşullara uygun bir şekilde bütünleştirip, düzenlediği takdirde manevi dayanıklılık geliştirerek stresli koşullardan veya kontrol edilemeyen durumlardan daha az etkilendiğini göstermektedir**.** Bu düşünce yeni bir kavram olmasa da, 12 Adım Programı'na (12-Step Program) katılan bireylerin yıllardır huzur duasını ezberleyerek ve okuyarak bu prensibi hatırladıkları bilinmektedir: *"Tanrım, değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenmem için bana güçlü bir irade, değiştirebileceğim şeyler için cesaret ve aralarındaki farkı anlayabilmek için hikmet ihsan eyle*." (Pargament vd., 2005b).

Pargament'e göre (2005a) dinin, bireyin dayanıklılık düzeyi üzerindeki etkisi, onun kişisel yaşamla ne derece bütünleştiğine bağlıdır. Dinden en fazla fayda sağlayan

bireyler, büyük olasılıkla aşağıdaki özelliklere sahiptir: a) İmanlarını destekleyen geniş bir toplumsal bağlamın içinde yer alırlar ve bu bağlamdan manevi ve sosyal destek alırlar. b) Dinî amaçlarına ulaşmak için uygun araçları kullanırlar, yani inançlarını hayata geçirebilecek pratik yöntemlere sahiptirler. c) Mevcut sorunları yeni bir bakış açısıyla değerlendirmek için dinî perspektifleri benimserler ve bu doğrultuda alternatif çözümler üretirler. d) Dinî inançlarını, ibadetlerini ve motivasyonlarını uyumlu bir şekilde bütünleştirerek dengeli bir dinî yaşam sürdürürler. Öte yandan, dinin bireyin yaşamında parçalanmış ve uyumsuz bir hâl alması, sağlık ve mutluluk üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu durum özellikle şu koşullarda ortaya çıkar: a) Dinî kimlik, bireyin sosyal çevresi tarafından desteklenmez ve inanç toplumsal bağlamdan kopuk kalır. b) Dinî amaçlara ulaşmak için kullanılan araçlar, orantısız veya dengesiz bir şekilde uygulanır, yani inançla eylem arasındaki uyum zayıflar. c) Dinî değerlendirmeler ve çözümler, mevcut problemin doğasına uygun olmaz, dolayısıyla birey için işlevsiz hâle gelir. d) Dinî inançlar, pratikler ve motivasyonlar birbirleriyle çelişir, bu da bireyin ruhsal bütünlüğünü ve içsel dengesini bozabilir. Bu bağlamda, dinin bireyin hayatında dengeli, uyumlu ve destekleyici bir şekilde bütünleşmesi, onu olumlu yönde etkileyip manevi dayanıklılığını artırırken, parçalanmış veya tutarsız bir dinî kimlik, psikolojik ve sosyal refah açısından riskler doğurabilir (Pargament, 2005a).

Yapılan araştırmalara ve psikologların düşüncelerine bakıldığında, maneviyatın ve dini bir yaşam tarzının bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Genel olarak dinin, bireye manevi dayanıklılık sağlayarak, ruh ve beden sağlığını olumlu yönde etkilediği ve davranışlarının üzerinde önemli bir koruyucu faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Bu olumlu etkinin temel nedenlerinden biri, dinî öğretilerin toplum içinde dayanışma, yardımlaşma ve sosyal güvenliği teşvik etmesidir. Bu durum, bireyler arası ilişkileri güçlendirerek toplumsal birlikteliği ve güvenin artmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte, dinî inançların bireyin yaşamına anlam ve amaç kazandırması da ruhsal sağlığını destekleyen önemli bir durumdur. Bu faktörler bireyin ruh sağlığının korunması ve manevi dayanıklılık göstermesi konusunda kritik bir rol oynamaktadır. Bunlar: Yaşamın belirli bir anlamı ve gayeye sahip olduğu inancı, bireyin bulduğu bu anlam zorluklara karşı dayanıklılık göstermesine yardımcı olur. İlahi bir gücün bireyi koruduğu ve gözlediği inancı, psikolojik güven hissi sağlayarak kaygı ve endişeyi azaltır. Ölümden sonra bir hayatın

varlığına olan iman, bireyin yaşadığı haksızlıklar karşısında, adaleti ve hesap verebilirlik algısını güçlendirebilir. Yaşanan sıkıntıların bir sınav veya kaderin bir parçası olduğu bilinci, bireyin travmalarıyla başa çıkmasını kolaylaştırarak kaygıyı ve stresi azaltabilir. Sonuç olarak dini ve manevi inançlar, bireylerin karşılaştığı zorluklara anlam yükleyerek ve onun manevi dayanıklılığını arttırarak daha sağlıklı bir yaşam sürmesine katkı sağlayabilir. Maneviyatın bu duygusal ve zihinsel dayanıklılığı güçlendirici rolü bireyin yaşam kapasitesini arttırmada önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Horozcu, 2010a: 236).

3.3. Nefs Psikolojisinde Manevi Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stres, genellikle bireyin kendi iç dünyasıyla ya da çevresiyle yaşadığı çatışmaların çözümünde yetersiz kaldığı durumları ifade eder. Bu durum, hem stresin hem de stresin kaynağını oluşturan etkenlerin ortadan kaldırılmasının bireyin psikolojik iyilik hali açısından ne denli önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu noktada, kişinin sahip olduğu dini ve manevi temeller önemli bir destek unsuru olarak devreye girmektedir. Ancak bu kaynakların bireyin ruh sağlığı üzerinde işlevsel hale gelmesi, onun dini inançlarını nasıl anlamlandırdığı ve yaşadığıyla yakından ilişkilidir. Ayrıca, bireyin kişilik özellikleri, stres yaratan durumun kişisel anlamı ve bu süreçte etkili olabilecek diğer psikososyal değişkenler de bu etkileşimi belirleyici unsurlar arasında yer almaktadır (Acar, 2022: 57). Günlük yaşamın doğal bir parçası haline gelen stres hali, aslında bireyin karşılaştığı durumlara karşı canlılığını sürdürebilmek adına verdiği doğal bir tepkidir. Modern dönemle birlikte bireyin yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan mücadele biçimleri de önemli ölçüde değişmiştir. Önceleri daha çok fiziksel güçle ilişkilendirilen problem çözme stratejileri, günümüzde zihinsel ve duygusal boyutta şekillenmeye başlamıştır. Bu değişim, insanın değişen çevresel koşullara uyum sağlamak amacıyla geliştirdiği baş etme mekanizmalarını da dönüştürmüştür (Baltaş & Baltaş, 2021: 14). Hem stresin kaynaklarında hem de stresle başa çıkma yöntemlerinde yaşanan bu dönüşüm, stres olgusunun yeniden değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda, bireyin dini ve manevi kaynaklarla kurduğu ilişki, stresle baş etme süreçlerinde daha da önem kazanmaktadır.

Her bireyin, yaşamında karşılaştığı olumsuz olaylar karşısında stres yaşama potansiyeli bulunmaktadır. Ancak stres tepkisinin düzeyi ve etkisi bireyden bireye

farklılık gösterebilir. Bazı bireyler, karşılaştıkları güçlükleri görece daha az etkilenerek atlatabilirken, bazı bireyler bu durum karşısında daha yoğun bir ruhsal baskı yaşayabilir ve stresle baş etmekte zorlanabilir. Bu tür stresli yaşam olayları, bireyde çeşitli psikolojik sıkıntıların ortaya çıkmasına neden olmakta; buna karşılık birey, bu sıkıntılarla baş edebilmek için farklı başa çıkma yolları arayışına yönelmektedir. Birey, mevcut kaynaklarıyla baş edemediği durumlarda, dini başa çıkma stratejilerine yönelebilir. Bu bağlamda, kişi gücünün sınırlarına ulaştığında, kendisini aşan durumlar karşısında doğaüstü bir güce sığınma ihtiyacı hissedebilir. Bu, özellikle inanç temelli dünya görüşüne sahip bireylerde yaygın olarak gözlemlenen bir eğilimdir. Bu eğilim, bireyin yaşadığı zorluklar karşısında inandığı ilahi varlığa yönelerek teselli araması ve çözüm için manevi kaynaklardan destek beklemesi biçiminde ortaya çıkar. Başka bir deyişle birey, yaşadığı problemleri anlamlandırma ve yönetme sürecinde inanç sisteminden güç alarak manevi dayanıklılık geliştirebilir (Gashi, 2020: 94).

Hemen hemen herkes, hayatın farklı evrelerinde çeşitli düzeylerde stres unsurlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu tür deneyim alanları, doğaları gereği zorluklar barındırdığından, bireylerin bu engellerle mücadele etmelerini, onları aşmalarını ve uyum sağlamalarını gerektiren dinamik bir süreç ortaya çıkarmaktadır. İnsan, hayatta kalma ve yaşamını sürdürebilme içgüdüsü sayesinde doğduğu çevreye ve koşullara uyum sağlama kapasitesine sahip olsa da, kimi zaman bu gücü yeterince kullanamadığını hissedebilir. Bu bağlamda, bireylerin stres faktörlerine karşı geliştirdikleri tutum ve davranışlar farklılık göstermektedir. Bazı insanlar bu tür durumlarla kolaylıkla başa çıkabilirken, bazıları için oldukça sıradan bir olay dahi derin bir travmatik sürece dönüşebilir. Bu noktada, bireylerin benzer olaylara karşı neden farklı tepkiler verdiğini anlamak açısından dayanıklılık kavramı önemli bir açıklama çerçevesi sunmaktadır. Dayanıklılık, bireyin yaşam deneyimlerinden hareketle şekillenen psikolojik yapısındaki farklılıkların temelini anlamaya yönelik bir kavramsal çerçeve sunmakta ve bireyin stresle başa çıkma kapasitesini açıklayan önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Hacıkeleşoğlu, 2022: 359-340).

Stres duygusunun temelinde çoğunlukla bireyin kontrol duygusunu yitirmesi yatmaktadır. Bu durumda birey, hem günlük yaşamına dair kaygılar hem de geleceğe yönelik belirsizlikler nedeniyle endişe yaşamaktadır. Söz konusu kaygılar kimi zaman bireyin kendi yaşamına ilişkin olurken, kimi zaman da çevresindeki kişilere dair

benzer endişeler bireyde stres düzeyini artırabilmektedir. Olaylar karşısında kendisini çaresiz ve güçsüz hisseden bireyler için bir dine ya da doğaüstü bir güce inanmak, psikolojik açıdan hem teselli edici hem de doyum sağlayıcı bir işlev görebilmektedir (Tarhan, 2021b: 140). Wawer vd., (2003), stres konusu ile ilgili araştırmalar yayımlayan bir akademik dergi üzerine gerçekleştirdikleri meta-analitik çalışmada, 1990–2000 yıl aralığını baz alarak yapılan çalışmaları değerlendirmiş, stres ve travma konularında araştırma yapan bilim insanlarının giderek artan bir şekilde dinin ve maneviyatın rolünü vurguladıklarını ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, stresle başa çıkma stratejilerinin uygulanmasında dindarlığın etkili bir unsur olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bireyin dini ve manevi yaşamı, stresle mücadele süreçlerinde giderek daha belirleyici ve anlamlı bir boyut kazanmaktadır.

Dindar bireylerin genel olarak hem fiziksel hem de ruhsal sağlık açısından daha iyi durumda olduklarını ortaya koyan çeşitli araştırmalar, dini inançların insanı çok yönlü olarak güçlendirdiğini göstermektedir. Bu durum, özellikle stres altındaki bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına katkı sağlamaktadır. Ayrıca dindarlığın sosyal boyutu da dikkat çekici bir unsurdur. Bir dine aidiyeti olan bireylerin hem gerçek hem de algıladığı sosyal desteğin niteliğini artırmakta, bu da manevi dayanıklılığı güçlendiren önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Cuffa (2006), din ve maneviyatın bireylerin stres düzeyi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, dini inançların bireyler için önemli bir destek kaynağı fonksiyonu olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre, dini inançlar stresli yaşam olayları karşısında bireylere manevi bir dayanma gücü sunmakta ve bu yönüyle ruhsal bir destek mekanizması olarak rol üstlenmektedir (Acar, 2022: 58).

İnsanın evrendeki varlığını sürdürebilmesinde temel dayanaklardan biri olarak kabul edilen maneviyat, bireyin güçlü yönlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik danışma alanında maneviyatın dünya genelinde giderek daha fazla önem kazanması, onun insanı anlama sürecinde tamamlayıcı bir işlev üstlendiğini ortaya koymaktadır. Özellikle son dönemlerde Batı toplumlarında sıkça dile getirilen manevi ihtiyaçlar, psikolojik destek arayışlarının artan nedenlerinden biri olarak dikkat çekmektedir (Karaırmak, 2004: 22). Literatürde, manevi değerlerin umudun korunmasına, ölümle ilgili kaygıların azalmasına ve bireyin yaşamda desteklendiğini hissetmesine katkı sağladığı belirtilmektedir. Ayrıca maneviyat, bireyin kendini

gerçekleştirme aşamasında güçlü yönlerini ortaya koymasına ve olumlu yaşam biçimlerini sürdürmesine destek olmaktadır (Hall, 2006: 806). Bireyin manevi yönünün güçlü olması, yaşam süreci boyunca dirençli ve mücadeleci bir kişilik geliştirmesine katkı sağlar. Özellikle bireyin kontrolünü aşan durumlarda, yüce bir varlığın kudretine inanması ve O'na sığınması, ruhsal dayanıklılığını korumasına ve metanetini yitirmemesine yardımcı olur. Bu bilinç düzeyiyle hareket eden birey, yaşamını denge esasına dayalı bir anlayışla sürdürebilir. Bu sayede, karşılaştığı ağır travmatik olayları dahi beklenenden daha az zararla atlatma gücüne sahip olabilir (Yiğit, 2022: 183).

Bireyler, stres yaratan durumlarla karşılaştıklarında çeşitli psikolojik tepkiler gösterebilirler; bu tepkiler olumlu ya da olumsuz yönde şekillenebilir. Bu bağlamda, dindarlık ya da daha geniş bir çerçevede değerlendirildiğinde maneviyat, bireylerin stresle başa çıkma sürecinde yönlendirici ve destekleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Maneviyatın bireylerin stres karşısındaki tutumlarını olumlu yönde şekillendirmede önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Nitekim bireyler, stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında dua etmek, dini ritüellere katılmak, sığınma ihtiyacı hissetmek ya da manevi destek aramak gibi dini temelli baş etme stratejilerine yönelebilmekte; bu süreçte manevi dayanıklılık, teselli bulma ve yaşamı daha olumlu bir perspektiften değerlendirme gibi tutumlar geliştirebilmektedirler (Beçetek, 2021: 101). Bu baş etme stratejilerinden biri olan dua, özellikle bireyin zorluklarla karşılaştığı dönemlerde ihtiyaç duyduğu temel bir eylem olarak öne çıkar. Psikoloji literatüründe bireyi bir davranışa yönlendiren içsel güç "güdü" olarak tanımlanmakta olup; istek, arzu, dürtü ve ilgi gibi unsurları kapsamaktadır (Cüceloğlu, 2018: 227). Birey, kendisini sözlü olarak ifade etmese de iç dünyasını en iyi anlayan, her şeyi bilen, gizliden saklıdan haberdar olan ve sorunların çözümüne rehberlik eden yüce bir varlığa yönelerek dua etmek suretiyle manevi dayanıklılık geliştirebilir (Koç, 2005: 29-31). Dini inançlar ve ibadetler, bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntıları anlamlandırmasına, davranışlarının altında yatan güdüleri fark etmesine ve karşılaştığı güçlüklere karşı manevi dayanıklılık sağlayan terapötik bir işleve sahiptir (Koç, 2009: 143).

İnsanlar tarih boyunca, farklı bağlamlarda isteklerini dile getirmek, şikâyetlerini ifade etmek, şükranlarını sunmak, pişmanlıklarını paylaşmak, tövbe etmek veya sadece içsel duygularını aktarmak amacıyla dua etmiştir. Psikolojik açıdan bir dışavurum ve rahatlama mekanizması sağlayan dua, bireyin ruh ve beden sağlığı

üzerinde etkili olabileceği düşünülen temel dinî pratiklerden biri olarak kabul edilmektedir (Horozcu, 2010b). Dua ibadeti, bireyin irade gücünü geliştirmeye, ilişkisel farkındalığını artırmaya ve diğerkâmlık duygusunu desteklemeye yönelik önemli bir etki taşımaktadır (Yalın vd., 2020: 124-129). Duygu ve düşünce boyutunun aktif bir şekilde yer aldığı bu eylem, bireyin kendini tanıma sürecinde de önemli bir rol oynar. Kendisi için dua eden birey, dua sırasında kullandığı ifadeleri ve hissettiği duyguları gözlemleyerek kendisiyle olan ilişkisini ve potansiyelini değerlendirme imkânı bulur (Ekşi & Keskinoğlu, 2022a: 251-256). Bu süreçte birey, karşılaştığı zorluklar karşısında önce geçmiş deneyimlerine başvurarak çözüm üretmeye çalışır. Ancak, sorun etkin bir biçimde çözülemediğinde, birey alternatif çözüm yolları arayışına girer. Bu süreçte, kimi zaman birey mevcut anlam sistemini terk ederek, yaşamını yeniden şekillendirecek yeni bir anlam çerçevesi oluşturabilir. Kierkegaard'a göre dua, Tanrı'nın ihtiyaç duyduğu bir eylem değil, bireyin kendi içsel gelişimi için gerekli bir süreçtir. Bu bağlamda dua etmek, Tanrı'nın iradesini değiştirmeye çalışmak değil, bireyin kendi tutum ve düşüncelerinde bir değişim yaratması anlamına gelmektedir (Albayrak, 2007: 199).

İlahi dinler**,** bireylerin dini inançlarını ve dua pratiklerini sürekli canlı tutabilmek amacıyla dua ve ibadetleri bir görev bilinciyle yerine getirmelerini teşvik etmişlerdir. Bu yaklaşım, bireyin gündelik yaşamı içerisinde Allah'ı sürekli hatırlamasına**,** dünyevi arzularını sınırlandırmasına ve manevi yönünü beslemesine katkı sağlar. Her ne kadar dua, bireyin Allah'a yönelmesi ve O'nunla iletişim kurma çabası olarak tanımlansa da; ilahi metinlerde, bu ilişki yalnızca kuldan Allah'a doğru yönelen bir çağrı olarak değil, aynı zamanda Allah'ın rahmet ve merhametinin kullar tarafından tanınmasını sağlayan karşılıklı bir haberleşme süreci olarak ele alınmaktadır (Parladır, 1994: 530-535). Bu bağlamda dua, yalnızca bir yakarış değil, aynı zamanda ilahi iradenin kul ile ilişki kurma arzusunun tezahürü olarak değerlendirilmektedir.

Bireyin zihninde dua etme isteğinin belirmesi, aynı zamanda onun içinde bir umut ışığının da doğduğu anlamına gelir. Dua, yalnızca bir talep veya yakarış değil; aynı zamanda bireyin geleceğe dair beklentiler taşıdığının ve bu beklentileri güven duygusu eşliğinde ilahi kudrete emanet ettiğinin göstergesidir. Kişi, hem dua sırasında hem de sonrasında, tam bir teslimiyet ve içsel huzur hissi yaşayabilir (Kımter, 2002: 192). Bu yönüyle dua, aynı zamanda saygı ve hürmetin derin bir ifadesi olarak değerlendirilir. Kişi, sınırlı ve sonlu bir varlık olarak, sonsuz kudret sahibi Allah'a

yönelerek, hem dileklerini arz eder hem de ruhsal olarak huzura ulaşır. İnsan, sınırlı imkanlara sahip bir varlık olarak, çoğu zaman karşılaştığı zorluklar ve belirsizlikler karşısında acziyet hissi yaşar. Bu durumda dua, bireyin kendi durumunu yüce bir varlığa arz etmesini ve onunla doğrudan bir manevi iletişim kurmasını mümkün kılar. Bu iletişim süreci, bireyde yalnızlık ve çaresizlik duygularını azaltarak; güç, moral ve güven hissinin yeniden inşa edilmesine katkı sağlar. Bu yönüyle dua, hem psikolojik destek hem de manevi dayanıklılık sağlayan, güçlü bir başa çıkma mekanizması olarak işlev görmektedir (Gashi, 2016: 5-6).

İslam dininde dua, kulun Rabbi ile iletişim kurduğu, iç dünyasını samimiyetle ifade ettiği ve O'ndan yardım dilediği bir ibadet biçimi olarak tanımlanır. Ancak dua kavramı yalnızca sözlü yakarışla sınırlı değildir. İslami öğretide, sözlü duanın (kavli dua) yanı sıra, bireyin çaba göstererek üzerine düşeni yapması anlamına gelen fiilî dua da bulunmaktadır. Aslında bu iki dua biçimi, bir bütünün tamamlayıcı parçaları olarak değerlendirilmelidir. Bu çerçevede, sadece eylemsel çaba olmaksızın yardım dilemek eksik bir dua olduğu gibi, samimi bir yöneliş olmaksızın yalnızca çaba göstermek de yeterli kabul edilmemektedir. Bu yönüyle dua, birey için yalnızca bir ibadet değil, aynı zamanda manevi bir enerji ve güç kaynağıdır. Dua, İslam tasavvufunda kulun Rabbi ile içten ve derin bir bağ kurmasına vesile olan bir iletişim biçimi olarak değerlendirilirken; nefs psikolojisi bağlamında da bireyin manevi, ruhsal ve psikolojik problemleriyle baş etmesine yardımcı olan etkili yöntemlerden biri, başka bir ifadeyle psikoterapötik bir uygulama olarak kabul edilmektedir. Konuya ilişkin yapılan araştırmalar, samimi bir şekilde, tam bir huşu ile yapılan duanın bireyin yaşadığı kaygı, stres, depresyon ve içsel çatışmalar gibi negatif durumlar karşısında Allah'ın yardımına güven duyarak duygularını yatıştırmasını, umudunu yitirmeden yaşadığı zorlukların üzerine gitmesini ve hedeflerine ulaşmak adına çaba göstermesini desteklediğini ortaya koymaktadır (Yiğit, 2022: 189). Nitekim Koç'un (2004) bulgularına göre, dua etme sıklığı ve samimiyet düzeyi ile bireyin ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bağlamda, duanın daha sık ve içten bir şekilde yapılması, bireyde gözlemlenen olumlu psikolojik etkilerin de paralel olarak arttığını göstermektedir.

Ayrıca bilimsel gözlem ve araştırmalar, duanın sadece ruh sağlığı üzerinde değil, fiziksel sağlık üzerinde de etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Her ne kadar modern tıpta tedavi süreci çoğunlukla ilaçlarla yürütülse de, hastanın moral düzeyinin

iyileşme sürecine olumlu katkı sağladığı tıp çevrelerinde genel kabul görmektedir. Dua eden birey, karamsarlık duygularından sıyrılarak Allah'ın "Şâfi" ismiyle kendisini iyileştireceğine inanır ve bu inançla şifa bulma umudunu kaybetmez. Böylelikle kalbi ferahlar, morali yükselir ve bu psikolojik rahatlık, hastalıkla mücadelede direnç ve dayanıklılığını artırır. Dua, hem başlı başına bir ibadet türü olarak kabul edilmekte hem de diğer ibadetlerin özü niteliğinde değerlendirilmektedir. Belirli bir zaman ve mekâna bağlı olmayan bu ibadet, Kur'an-ı Kerim'de birçok ayette ele alınmış ve önemi vurgulanmıştır. Bu ayetlerden birinde, "De ki: Duanız olmasa Rabbim size ne diye değer versin?" (Furkan, 25/77) ifadesiyle, duanın Allah nezdinde insanın değerini artıran bir ibadet olduğu belirtilmiştir. Bir başka ayette ise "Rabbiniz şöyle buyurdu: Bana dua edin, duanıza karşılık vereyim" (Mü'min, 40/60) denilerek, Allah'ın hiçbir duayı karşılıksız bırakmayacağı bildirilmiştir. Her ne kadar yapılan her dua dünyada birebir karşılık bulmasa da, bu duaların ahirette mutlaka bir karşılığının olacağı inancı, İslam inancında önemli bir yer tutmaktadır (Yiğit, 2022: 190).

Bireyin karşılaştığı sorunlara yüklediği anlam ve çözüm sürecine gösterdiği çaba, onun Tanrı tasavvuru ile doğrudan ilişkilidir (Koç, 2009: 143). İnanç sistemleri ile bireysel eylemler arasında sıkı bir bağ bulunmaktadır. Kişi, Tanrı algısı ve kendilik kavrayışı doğrultusunda dua etme biçimini şekillendirir. İnanan ya da inanmayan her bireyin zihninde bir Tanrı imgesi mevcuttur ve kişi dinî yaşantısını bu tasavvur doğrultusunda sürdürür (Güler, 2007: 1-6). Tüm dinler, bireyin hem günlük yaşantısını düzenleyen pratikler sunar hem de manevi yönünü güçlendirmeye katkı sağlar. Bu uygulamalar aracılığıyla birey, kendini tanıma ve aşkın bir varlıkla nasıl ilişki kuracağını öğrenme sürecine girer. Palyatif bakım alanında öncülerden biri olan Dr. Cassidy'ye göre, birey dua ederken ne kadar içten ve sürekli olursa, Tanrı ile kurduğu manevi bağ da o ölçüde derinleşir. Dua, bireyde oluşturduğu manevi içsel atmosfer sayesinde günlük rutin davranışlar içerisinde dahi farkındalık ve şefkat gelişimine katkı sağlar. Cassidy, bireyin kilisede öğrendiği dualar aracılığıyla Tanrı'ya yakınlaştığını ve zamanla kendi içten dualarını oluşturarak, Tanrı'yla sanki yakın bir dostla konuşur gibi iletişim kurmasının kişiye ruhsal güç ve manevi dayanıklılık kazandırdığını ifade etmektedir (Cassidy, 2010: 144-145).

Duanın, bireylerin problemlerle baş etme becerilerini güçlendirdiği ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı farklı araştırmalarla ortaya konulmuştur. Her ne kadar dua, çok eski dönemlerden itibaren bir manevi iyileşme ve içsel rahatlama yöntemi olarak

kullanılıyor olsa da, onun bilimsel araştırma nesnesi haline gelmesi görece yakın bir döneme denk gelmektedir. Özellikle Transpersonel Psikoloji, Pastoral Psikoloji ve Sûfî Psikolojisi gibi din ve maneviyat odaklı psikolojik yaklaşımların gelişimiyle birlikte, Din Psikolojisi alanında duaya ilişkin çok sayıda çalışma gerçekleştirilmiştir. Son yıllarda ise dua, yalnızca bireysel inançla sınırlı bir pratik olmaktan çıkmış; aynı zamanda birçok teolog, filozof ve araştırmacı tarafından hem uluslararası düzeyde hem de Türkiye'de farklı boyutlarıyla ele alınarak incelenmiştir (Gashi, 2016: 2).

Gashi (2016), tarafından yapılan araştırma, bireylerin duaya yönelme eğilimlerinin yaşam memnuniyeti üzerinde anlamlı ve etkileyici bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle, duaya yönelim ile hayat memnuniyeti düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu; bireyin duaya daha fazla yöneldikçe yaşamdan aldığı tatminin de arttığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, dua pratiğinin bireyin genel yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, dua davranışının yalnızca olumlu yaşam olaylarını pekiştirici değil, aynı zamanda olumsuz durumların etkisini hafifletici bir işlev gördüğü de dikkat çekmektedir. Yapılan başka çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. A Lok'a (2021) göre, araştırmalar dua eden bireylerin bunu düzenli olarak yaptıklarında yaşamlarında tatmin, anlam ve amaç hissini deneyimlediklerini göstermektedir. Cooper (2003), 50 psikoloji öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında dua ve meditasyon gibi manevi pratiklerin stres ve zorluklarla başa çıkmadaki etkisini incelemiştir. Elde edilen veriler, bu tür manevi uygulamaların bireyler için stresle baş etmede önemli bir kişisel kaynak olabileceğini göstermiştir (Takmaz, 2015: 37).

Woodmansee (2000), dua ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, bu alanda önde gelen diğer araştırmacıların bulgularını değerlendirmiş ve şu sonuçlara ulaşmıştır: Maneviyat, inanç ve uygulamalar, bireyde güvenli bir kimlik duygusu oluşturur, anksiyete seviyesini düşürür ve stresli durumlarla başa çıkmada esneklik kazandırır. Dini inançlar, ölüm ve diğer yaşam zorlukları karşısında bireyin daha mantıklı değerlendirmeler yapmasına yardımcı olan bir amaç ve anlam duygusu sağlar. Dini ritüeller ve inanç sistemleri, iyimserlik, inanma ve arınma gibi pozitif duyguların gelişmesine katkıda bulunur. Dini topluluklara üye olmak, bireye aidiyet ve güven duygusu kazandırır, ihtiyaç anlarında sosyal destek sağlamanın yanı sıra, bireyin başkalarına yardım etmesine de olanak tanır. Dua, ritüel ve ibadet gibi dini pratikler, bireye Yüce Güç ile bağlantı kurma hissi verir, bu da iç huzur ve iç görü

kazanmasına yardımcı olabilir. Pek çok dini inanç sistemi, bireylere düzenli bir yaşam tarzı, sorumluluk bilinci ve sağlıklı alışkanlıklar kazandırarak onların yaşam memnuniyetlerini artırır (Horozcu, 2010a).

James ve Wells (2003) tarafından yapılan araştırma da, duanın bireyin günlük yaşamında karşılaştığı olayları daha sağlıklı değerlendirmesine ve düşüncelerini daha iyi organize etmesine yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, araştırma sonuçları, dinî uygulamaların özellikle stresli durumlarda bireyin kendini daha iyi kontrol etmesini sağladığını göstermektedir. Dolayısıyla, dua ve dini ritüellerin, bilişsel süreçler üzerinde düzenleyici bir etkisi olduğu, bireyin düşünce yapısını dengeleyerek daha sağlıklı kararlar almasını kolaylaştırdığı ve stres anlarında öz-denetimi güçlendirdiği söylenebilir. Bu da, dini uygulamaların manevi dayanıklılığı artıran işlevsel bir araç olarak görülebileceğine işaret etmektedir. Collinns (2003), emekli olmuş yaşlı bireylerde dua ile anksiyete bozukluğu ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. 295 yaşlı birey üzerinde yapılan bu araştırmada, duanın ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler sağladığı tespit edilmiştir. Özellikle istek, samimi hitap ve törensel dualaın, anksiyete ve depresyon seviyelerinin azalmasında önemli bir faktör olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, daha önce yapılan araştırmalarla da örtüşmektedir: 1957'de Parker ve St. Johns,1986'da Griffith ve çalışma arkadaşları, duanın psikiyatrik rahatsızlıkların azalması üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmalar, duanın ruhsal sağlık üzerindeki koruyucu ve iyileştirici rolünü desteklemekte, bireyin manevi dayanıklılığını artırarak stres, depresyon ve kaygıyı hafifletmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir (Horozcu, 2010a: 218-223).

Sonuç olarak dua, bireyin maneviyatla olan ilişkisini yeniden gözden geçirmesine ve yaşamına yeni anlam kaynakları kazandırmasına yardımcı olabilir. Niyet, şükür, tövbe, sabır ve zikir gibi pratiklerle iç içe olan dua, bireyin iç dünyasında derin bir dönüşüm başlatabilir. Dua süreci sırasında kişi, sahip olduğu olumsuz Tanrı tasavvurlarını, ilişkilerinde yaşadığı dengesizlikleri ya da olaylara yüklediği işlevsiz anlamlara karşı farkındalık geliştirebilir ve bunları dönüştürme yoluna gidebilir (Hacıkeleşoğlu & Karaca, 2021; Kula, 2020; Spilka, 2001). Her ne kadar bu dönüşüm süreci kolay olmasa da, bireyin sabır ve kararlılıkla bu yolda ilerlemesi, olumlu sonuçlara ulaşmasını mümkün kılabilir. Kendisini sınırlı ölçüde tanıyan birey dahi, değişim için çaba gösterdiğinde hem sahip olduğu içsel kaynakları fark edebilir hem

de bu kaynakları daha işlevsel biçimde kullanma becerisi kazanarak manevi dayanıklılık geliştirebilir.

Nefs psikolojisine göre, bu tür manevi farkındalıklar, bireyin içsel gözlem kapasitesini genişletir. Müşahede alanı genişleyen birey, benmerkezci tutkuların ve oyalayıcı dünyevi araçların geçiciliğini fark ederek, yaşamında gerçekten anlamlı ve faydalı olan işlere yönelmeye başlar. Bu bağlamda birey, karşılaştığı zorlukları kendi hakiki benliğini keşfetme ve içsel gözlem becerisini derinleştirme fırsatı olarak değerlendirebilir. Benmerkezci tutkuların esaretinden kurtulan ve kendi arzularını erteleyerek başkalarına fayda sağlamayı önceleyen birey, bu süreçte irade gücünü gözlemleme imkânı bulur ve kişisel bütünlüğünü dua aracılığıyla daha yakından tanıma fırsatı elde eder (Vaughan-Lee, 2014: 136-146). Dua pratiğinde istikrarlı olan birey, başlangıçta duanın etkilerini geçici deneyimler olarak yaşasa da zamanla bu etkiler kalıcı içsel tutumlara, yani "hâl"lere dönüşebilir. Örneğin sabır, sadece kısa vadeli bir irade gösterisi olmaktan çıkarak bireyin kişiliğine yerleşen derin bir tutum halini alır. Bu durumda birey, karşılaştığı çeşitli zorluklar karşısında daha sakin, kararlı ve dirençli bir duruş sergilemeye başlar. Hatta bu hâl, bireyin çevresi tarafından da fark edilebilir duruma gelir. Bu bağlamda sabır, bireyin manevi dayanıklılığını etkilen önemli bir faktör olarak karakterinin ayrılmaz bir parçası haline gelir (Başçı, 2025: 158).

3.4. Nefs Psikolojisi Bağlamında Manevi Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Tıpkı diğer ruh halleri ve tepkiler gibi, dayanıklılık da sosyal, ekonomik, politik, ailevi ve kurumsal etkenlerle şekillenir ve gelişir. Toplumların ve kültürlerin sürekliliği, kolonizasyon ve sanayileşme gibi uzun vadeli süreçlere olduğu kadar, felaket gibi ani olaylara da verilen tepkilerde gösterilen dayanıklılığa bağlıdır. İnsanlar, jeofiziksel, meteorolojik, hidrolojik, politik ve ekonomik olaylara uyum sağlamak ve bu olayların etkilerini azaltmak için yerel bilgi ve anlayıştan yararlanırlar. Örneğin And Dağları'nda yapılan arkeolojik araştırmalar, Kolomb öncesi dönemde And halklarının depreme karşı risk altında yaşadığını, ancak geleneksel konut ve altyapılarının bu tür felaketlerin etkisini sınırlamak üzere tasarlandığını göstermektedir (Cook, 1981). Dünyanın aşırı çevresel koşullara sahip bölgelerinde de yaşam biçimleri, kayıpları en aza indirecek şekilde uyarlanmıştır. Bu tür durumlarda, dayanıklılık kurumsal ve yapısal temellere dayanır ve bu temeller üzerinde gelişir (Ramsay &Manderson, 2011).

İnsan dayanıklılığını (resilience) kapsayan süreçlere ilişkin yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu, bazı bireylerin zorluklar ve stresli yaşam olayları karşısında nasıl ayakta kalabildiğini, diğerlerinin ise bu olumsuzluklara neden yenik düştüğünü anlamaya odaklanmıştır. Bu durum, insan gelişiminin zorlukların üstesinden gelmeyi kolaylaştıran yönlerine yönelik ilgiyi artırmış ve bireylerin sarsıcı olaylar ya da zorlu durumlarla başa çıkma yollarını araştırmayı gündeme getirmiştir (Earvolino-Ramirez, 2007). Dayanıklılık araştırmaları bireysel (kişilik ve genetik faktörlere bağlı) içsel etkenlerle beraber, aynı zamanda travma ve stres karşısında dayanıklı tepkilerin oluşmasında sosyal bağlamda yer alan dışsal faktörlere ve sosyal deneyimlere de odaklanmıştır (Wu vd., 2013; Luthar vd., 2000). Bu alandaki araştırmalar, dayanıklılığı çok boyutlu bir kavram olarak ele alan ve bu yapının çeşitli özelliklerini ortaya koyan bir bilgi birikimi sunmuştur. Bu özellikler arasında dirençlilik, başa çıkma becerileri, öz-yeterlik, iyimserlik, sabır, hoşgörü, dini/manevi inanç, uyum sağlama kapasitesi, özsaygı, mizah duygusu, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilme, olaylara perspektif kazandırabilme, hedef belirleme ve bu hedefler doğrultusunda ilerleme ile kendine güven yer almaktadır (Grafton vd., 2010; Luthar vd., 2000). Dayanıklılık geliştirme süreci kişisel bir süreçtir ve büyük ölçüde bireyin kendi güçlü yönlerine, becerilerine ve yaşam deneyimlerine bağlıdır (Newman, 2005).

Bireyin tehdit olarak algıladığı olay ya da durumlarla başa çıkabilme ve sonrasında güçlü kalmayı sürdürerek yaşamla yeniden uyum kurabilme kapasitesini ifade eden dayanıklılık, ruh sağlığının önemli bir yordayıcısı olarak öne çıkmaktadır. Bu psikolojik özellik, genellikle çocukluk döneminde temelleri atılan; çevresel, sosyal ve bireysel faktörlerin etkisiyle zamanla gelişebilen dinamik bir yapıya sahiptir. Peki, yaşamın zorlukları karşısında bazı bireyleri diğerlerinden daha dirençli kılan etmenler nelerdir? Bu sorunun yanıtı, dayanıklılık alanındaki araştırmalarda farklı açılardan ele alınmaktadır. Kimi çalışmalarda çocukluk dönemindeki yaşantıların belirleyici rolü vurgulanırken, kimilerinde sosyo-demografik değişkenler ya da psiko-sosyal kaynaklar bağlamında açıklamalar sunulmaktadır. Her bireyde farklı eşiklerde ortaya çıkan bu dayanıklılık hâli, hem çok sayıda faktörden etkilenmekte hem de kendi içinde birçok başka değişkeni etkileme potansiyeline sahiptir. Bu yönüyle dayanıklılık, bireyin yaşam karşısındaki duruşunu şekillendiren çok boyutlu ve etkileşimsel bir yapı arz eder (Hacıkeleşoğlu, 2022: 386).

Olumsuz yaşam olaylarından geçmek, bireyin yaşamın zorluklarıyla başa çıkmayı öğrenmesini, bu zorlukları aşmasını, yaşanan deneyimlerden ders çıkarmasını, gelişmesini ve bu süreçlerden olumlu bir dönüşümle çıkmasını sağlayabilir (Grotberg, 1995). Bazı bireyler bu tür zorluklar karşısında direnç gösterebilmektedir (Litz, 2004). İnsani dayanıklılık genel anlamda, bireylerin trajedi, travma, zorluk, sıkıntı ve yaşam stresi gibi olumsuzluklarla karşılaştıklarında psikolojik ve fiziksel işlevselliklerini koruyarak bu durumlarla başa çıkabilme ve uyum sağlama becerisi olarak tanımlanmıştır. Bu durum, bireyin zorluk sonrası yeniden toparlanabilme ("bounce back") kapasitesidir (Wu ve ark., 2013; Newman, 2005). Litz'e (2004) göre, yaşama bağlılık (yaşama isteği ve aileyi yaşamak için bir neden olarak görme) ve olumlu bir zihinsel tutumun gelişimi—kişilik özelliği olarak var olan ya da geliştirilen bir özellik olarak— uyum sağlamada temel unsurlar arasında yer almaktadır. Dayanıklılığı destekleyen faktörler arasında bireyin inançları, maneviyatı, dini kaynaklara erişimi, başkalarıyla iyi ilişkiler kurma becerisi, özgüveni ve özsaygısı gibi unsurlar yer almaktadır (Hunter-Hernández., Costas-Muniz & Gany, 2015).

Özellikle ciddi tehditler ve travmatik durumlarla karşılaşıldığında, koruyucu faktörler bireyin bu olumsuzlukları daha az zararla atlatmasını, psikolojik bütünlüğünü muhafaza ederek yeniden normal yaşantısına dönebilmesini mümkün kılan bireysel, ailesel ve çevresel özellikleri kapsar (Erdoğan, 2014: 25). Koruyucu faktörler, çoğunlukla dayanıklılıktan önce devreye giren ve onun oluşumuna zemin hazırlayan unsurlar olarak değerlendirilir. Bu bağlamda, koruyucu faktörler dayanıklılığın "ham maddesi" olarak düşünülebilir. Riskli durumların oluşturduğu olumsuz etkileri hafifleterek bireyin çevresel uyum sürecini hızlandırırlar. Bir metaforla ifade edilecek olursa, koruyucu faktörler, tehdit anlarında devreye giren bir tür "psikolojik acil servis" gibi işlev görür; bireyi koruyarak travmatik etkileri tamponlar (Cutuli vd., 2021: 175). Ayrıca koruyucu faktörler, içsel (kişisel güçler, inanç sistemleri, baş etme becerileri) ve dışsal (aile desteği, sosyal çevre, toplumsal kaynaklar) olmak üzere iki temel gruba ayrılır. Bu unsurlar hem mevcut zorluklarla baş etmeye yardımcı olur, hem de bireyin ileride karşılaşabileceği yeni risklere karşı daha dirençli hâle gelmesini de sağlar (Karaırmak, 2006).

Dayanıklılık kavramı dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır (Richardson, 2002). Bu alandaki çalışmalar üç aşamalı bir gelişim göstermiştir: İlk aşama:

Dayanıklılığı açıklayan bireysel özelliklerin (koruyucu faktörler, kişilik nitelikleri) belirlenmesi. İkinci aşama: Dayanıklılığın bir bozulma ve yeniden bütünleşme süreci olarak görülmesi. Üçüncü aşama (güncel anlayış): İse dayanıklılığı, bireyin zorluklar ve krizler yoluyla gelişimini sağlayan itici bir güç olarak tanımlanmıştır (Foy vd., 2011). Foy'a göre dayanıklılık, sabit bir nitelik değildir; yaşa ve gelişim düzeyine göre farklı şekillerde ifade edilir: Yeni yürüyen çocuklar: Güçlü bir özerklik ve annelerine güvenli bağlanma davranışlarıyla dayanıklılık gösterir. İlkokul çağındaki çocuklar: Akademik becerileri ve sosyal ilişkileri yönetme kapasitesiyle dayanıklıdır. Ergenler: Rol geçişlerine uyum sağlama, akran baskısıyla başa çıkabilme ve olumlu benlik algısı geliştirme açısından dayanıklılık sergiler.

Bu bağlamda yeterlilik, dayanıklılık, travma, davranışsal ve duygusal sorunlar, beyin gelişimi ve önleyici bilim alanlarındaki araştırmalar; dayanıklılığın insan gelişimine çoklu aşamalar, düzeyler ve bağlamlarda (çocuk, aile, toplum ve bunların etkileşimleri) entegre edilmesinin önemini vurgulamaktadır (Foy vd., 2011). Dayanıklılığı etkileyen faktörleri inceleyen araştırmacılardan biri olan Luthar, koruyucu faktörleri üç kategoride ele almaktadır. (ı) çocuklara karşı negatif tutumların etkisi, (ıı) aile uyumu ve sevgisi, (ııı) ebevenler ve çocuklar tarafından dış yardım faktörlerinin ulaşılabilirliği ve kullanımı. Luthar'a göre erken çocukluk döneminde, sevgi dolu ve yeterli bakım verenlerle kurulan bağlanma ilişkileri, sağlıklı beyin gelişimi için gerekli olan uyarım ve beslenme, yeni beceriler öğrenmeye yönelik fırsatlar ve öz denetim gelişimi için gerekli olan sınır koyma/ yapılandırılmış çevre koşulları sağlanan çocuklar; bu temel koruyucu etkenler sürdüğü sürece olumsuzluklara karşı yüksek düzeyde dayanıklılık gösterme eğilimindedir (Luthar, 2005).

Dayanıklılığın nasıl geliştirildiği üzerine yapılan birçok araştırma sonucunda, bu süreci destekleyen beş temel unsur belirlenmiştir (Masten, 2001): Aile içinde ve dışında kurulan sevgiye dayalı ilişkiler: Güven ortamı yaratır, rol modeller sunar, bireyi teşvik eder ve güvence verir. Gerçekçi planlar yapma ve uygulama kapasitesi. Özgüven geliştirme. İletişim ve problem çözme becerileri. Duyguları yönetme yeteneği. Dikkat çekici olan ise; din/maneviyat, bu beş unsurun her birinde gözlemlenebilecek nitelikler taşımaktadır (Foy vd., 2011). Crawford, Wright ve Masten (2006), özellikle çocuklar ve ergenler üzerinde çalışarak, maneviyatın dayanıklılığa etkisini açıklayan bir çerçeve sunmuştur. Bu yapı, Antonovsky'nin

(1993) “tutarlılık hissi” ve Fowler’ın “iman gelişimi”yle paralellik gösterir. Maneviyatın dayanıklılığa katkı sunduğu dört temel süreç şunlardır: (ı)Bağlanma ilişkileri, (ıı)Sosyal destek, (ııı)Ahlaki değerler ve davranış kuralları, (ıv)Kişisel gelişim ve dönüşüm fırsatları. Bu çerçeve, maneviyatın birey ve topluluk deneyimiyle nasıl dinamik biçimde etkileşime girdiğini anlamada değerlidir. Bireyler hem aşkın bir varlıkla hem de insanlarla daha derin bağlar kurabilir, pratik destek, ritüel ve güvenlik sağlayan bir topluluk bulabilir ve manevi deneyimler aracılığıyla dönüşüm yaşayabilirler. Aynı zamanda, ahlaki davranış kodları içinde yaşamaya teşvik edilirler (Eriksson & Yeh, 2012).

Sonuç olarak, bireyin yaşamda karşılaştığı tehdit ve stres unsurlarına karşı direnç gösterebilmesi, biyolojik ya da çevresel etkenlerle birlikte, aynı zamanda içsel kaynaklarıyla da yakından ilişkilidir. Bu bağlamda manevi dayanıklılık, sadece zorluklara karşı direnç göstermek değil; aynı zamanda bireyin varoluşsal anlam arayışını sürdürerek içsel bütünlüğünü koruyabilme becerisidir. Nefs psikolojisi perspektifiyle ele alındığında, bu dayanıklılığın oluşumunda bireyin davranışsal tepkileri, ruhsal derinliği, içsel farkındalığı ve aşkın bir varlıkla kurduğu bağ da belirleyici rol oynamaktadır. Ancak manevi dayanıklılığın gelişiminde etkili olan unsurlar, sadece bireysel iç dünyayla sınırlı değildir. İnanç sistemleri, duygusal düzenleme becerileri, sosyal ilişkiler, eğitim süreçleri ve değer aktarımı gibi pek çok faktör, bu yapının çok katmanlı doğasını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, manevi dayanıklılığı nefs psikolojisi bağlamında daha kapsamlı bir şekilde anlayabilmek için, süreci etkileyen teolojik, psikolojik, sosyolojik ve pedagojik faktörlerin ayrı ayrı ele alınması gerekmektedir. Aşağıda bu başlıklar altında bu etkenlerin dinamik yapıları ve birbirleriyle olan etkileşimleri ayrıntılı olarak incelenecektir.

3.4.1. Manevi Dayanıklılığı Etkileyen Teolojik Faktörler

i. Dinsel ve Spiritüel İnançlar: Çoğu birey için din ve maneviyat yaşamın önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir. Din olgusunun insan yaşamında oynadığı role dair kanıtlar, Çin’in Paleolitik dönemine kadar uzanmakta olup, 500.000 yıl öncesine ait kafatası ritüellerine kadar gitmektedir. Bilim ve teknolojideki olağanüstü ilerlemelere rağmen, günümüzde dünya nüfusunun %90’ı bir şekilde dini ya da spiritüel bir uygulamayla meşguldür. Orta Doğu ve Afrika ülkelerinin çoğunda dinsiz bireylerin oranı % 0.1’in altındadır. 238 ülke içinde yalnızca 8’inde nüfusun

%25'inden fazlası kendisini dinsiz olarak tanımlamaktadır. Ateizm, dünya genelinde nadir görülen bir durumdur. 30'dan fazla ülkede ateist oranı % 0'dır ve sadece 12 ülkede ateist nüfus %5'i aşmaktadır. Kanada'da ise nüfusun %12. 5'i dinsiz olduğunu, %1.9'u ise ateist olduğunu belirtmektedir (Koenig, 2009: 284). Gallup tarafından yapılan yıllık anketlere göre, ABD nüfusunun %90'ından fazlası "Tanrı'ya inandığını" bildirmekte ve yaklaşık %70'i bir inanç topluluğuna bağlı olduğunu ve düzenli olarak dini hizmetlere katıldığını belirtmektedir. Ayrıca, din ya da spiritüalitenin pozitif ruh sağlığı (Nooney & Woodrum, 2002) ve fiziksel sağlık (Powell ve ark., 2003) işlevselliğiyle, hatta yaşam süresinin uzamasıyla (Oxman ve ark., 1995) ilişkili olduğu tutarlı biçimde gösterilmiştir (Foy., Drescer & Watson, 2011). Ruh sağlığı desteği arandığında, çoğu birey ilk başvuruyu bir ruh sağlığı uzmanına değil, din adamlarına yapmaktadır; bireylerin %40'ından fazlası ilk olarak bu kişilerden danışmanlık almayı tercih etmektedir (Weaver ve ark., 1997). Bu doğrultuda McIntosh, maneviyatın başa çıkma süreçleri için olumlu bir anlam üretme çerçevesi sunduğunu ileri sürmüştür. Ayrıca, gelişmiş sosyal destek ve stresli olayların etkili biçimde bilişsel olarak işlenmesi gibi mekanizmaların da bireyin spiritüel yönüyle bağlantılı olabileceği ifade edilmiştir (McIntosh ve ark., 1993).

Psikoloji alanında din olgusu, William James'in 20. yüzyıldaki yazılarından bu yana önemli bir tartışma ve araştırma konusu olmuştur. Alandaki önde gelen araştırmacılardan Pargament, dini şu şekilde tanımlamıştır: "Kutsala ilişkin yollarla anlam arayışı" (Pargament, 1997). Drescher ve ark., (2004) göre dini, bireysel manevi deneyimin bir tür toplumsal/ortak ifadesi olarak görmek mümkündür. Bu bağlamda, onların din tanımı şudur: "Kutsal ya da ilahi olanla ilişki kurmak ve onu deneyimlemek amacıyla bir sosyal topluluk tarafından ortaklaşa paylaşılan inançlar, değerler, ritüeller ve pratiklerden oluşan bir sistem" (Drescher ve ark., 2004). Benzer şekilde Fisher (2011), spiritüaliteyi "her bireyin yer alabileceği çok boyutlu bir alan" olarak tanımlamıştır. Bu tanımların her ikisinde de ortak olarak aşkınlık (transcendence) unsuru yer almaktadır. Klinik uygulamalarda sıkça başvurulan bir başka tanım ise yine Drescher ve arkadaşları (2004) tarafından sunulmuştur: "Bireyin benliğini aşan bir varlık ya da kavramla olan anlayışı, deneyimi ve bağlantısı." Günlük kullanımda ise, "dindar değilim ama spiritüel biriyim" gibi ifadelerle din ve maneviyat arasında sıkça ayrım yapılmaktadır. Foy vd., (2011) göre maneviyat, bir dini bağlam içinde yaşanabileceği gibi, tamamen bireysel ve herhangi bir din ile ilişkisiz şekilde de ortaya

çıkabilir. Bu iki kavramdan maneviyat daha geniş kapsamlı ve bireysel bir nitelik taşırken, din, ortak bir anlayışı ve topluluk bağlamında paylaşımı içeren bir yapıya sahiptir (Foy vd., 2011).

Koenig (2009) göre ise bu modern anlayış, spiritüalite kavramının kökeninden oldukça farklıdır. Spiritüel kelimesi, Latince *spiritualis* ve onun da kökeni olan Yunanca *pneumatikos* sözcüğünden türemiştir; bu kelime, Pavlus'un Romalılara ve Korintlilere yazdığı mektuplarda geçmektedir. O dönemlerde "spiritüel kişi", Tanrı'nın ruhunun içinde barındığı kimse olarak tanımlanır, genellikle din adamlarına gönderme yapardı. II. Vatikan Konsili'nde spiritüalite terimi, asketik teoloji ve mistik teoloji gibi ifadelerin yerini almıştır. Antik Yunan'da bu kavram insanı akıldışı yaratılıştan ayırmak için kullanılmış olsa da, Batı tarihinin büyük bölümünde spiritüellik açıkça dini bir anlam taşımıştır. Bu kavram, ancak çok daha sonraları Doğu dinleri tarafından benimsenmiştir. O dönemde spiritüel insanlar, dini inançlarının öğretilerine göre yaşayan dindar bireylerden oluşan bir alt grup olarak görülmekteydi. Teresa of Ávila, John of the Cross, Siddhartha Gautama, Rahibe Teresa ve Mahatma Gandhi bu tanıma örnek gösterilebilir (Koenig, 2009). Ramsay & Menderson'a (2011) göre ise spiritüalite; yerel kültürel bağlamlarda bakım verme, destek sağlama ve anlam üretme süreçlerinde, inanç topluluklarının günlük pratiklerinde ve dayanıklılık ile travma sonrası gelişim psikolojisinde önemli bir rol oynamaktadır ve bu durumu en iyi, büyük dinlerin inanç sistemleri ve uygulamaları çerçevesinde anlayabiliriz.

Dayanıklılık, bir kavramdan çok insani bir gerçeklik olduğundan, evrensel kabul görmüş tek bir tanımı yoktur. Literatürde dayanıklılık bir kişisel yetenek, bir süreç ya da bir sonuç olarak tartışılır. Ancak araştırmacılar arasında üç ana noktada genel bir uzlaşı vardır: (ı)Dayanıklılık, engel tanımama, zorlukları aşma, kendini koruma ve ilerleme gibi eylemleri karakterize eder. (ıı)Zamanla gelişir ancak zorlayıcı koşullarda daha belirgin hâle gelir. (ıı)Bireyin doğumundan önce dahi başlayan deneyimler ve çevresiyle etkileşimler sonucu oluşur (Hall, 2006; Masten, 2001). Hall, bu yaklaşıma "süblimleşme" kavramını eklemiş bu kavramı, zorlu gerçeklikler içinde olumlu sonuçlar bulabilme kapasitesi olarak ifade etmiş ve beş dayanıklılık türü tanımlamıştır: psikolojik, ailevi, toplumsal, yansıtmalı (başkaları aracılığıyla) ve ruhsal/manevi. Ruhsal/manevi dayanıklılık, kişinin strese, zorluğa ve travmaya karşı cevap verebilmesini ama ruhun yaşama gücünü, sevgisini, anlayışını, bağışlayıcılığını ya da hizmet isteğini kaybetmeden sürdürebilmesini ifade eder (Vinueza, 2016).

Grotberg ise (1995), dayanıklılığı "sahip olduğum (I have), olduğum (I am), yapabildiğim (I can)" olmak üzere üç kaynaktan oluşan bir modelle açıklamıştır. Her biri beş temel unsura dayanır: I have: Güvenli ilişkiler, evde yapı ve kurallar, rol modeller, özerklik teşviki, hizmetlere erişim. I am: Sevgiye layık hissetme, empati, sorumluluk, umut, inanç. I can: İletişim, problem çözme, duygusal yönetim, algı, güven ilişkileri kurma becerileri. Grotberg'in modelinde umut ve inanç, çocuğun moral gücüne ve iyiliğe olan güvenine bağlıdır ve bu, Tanrı'ya ya da yüce bir varlığa inanma/bağlanma şeklinde ifade edilebilir. (Kirkpatrick (1999), Tanrı'ya bağlanma, Tanrı ile kurulan ilişkiyi; bireye güven, teselli ve koruma sağlayan bir bağlanma figürüyle olan ilişkiye benzetmektedir. Bir bağlanma ilişkisinin diğer ilişkilerden ayrılmasını sağlayan dört temel ölçüt vardır: (ı) bağlanma figürüyle yakınlığı sürdürme, (ıı) bağlanma figürünü keşif davranışları için güvenli bir temel olarak görme, (ııı) bağlanma figürünü güvenli bir sığınak olarak kabul etme ve (ıv) bağlanma figüründen ayrıldığında ayrılık kaygısı yaşama (Kirkpatrick, 1999). Araştırmalar, erken yaşta kurulan güvenli bağların daha olumlu ve güçlü bir Tanrı imajıyla ilişkilendirildiğini; güvensiz bağlanmaların ise ya zayıf bir Tanrı bağlantısına ya da olumsuz durumlarda Tanrı'ya aşırı bağımlılığa neden olabileceğini göstermektedir (Hall, 2007).

Kranendonk (2022) manevi dayanıklılığın SF'nin Tanrı'ya bağlanma ile yaşamdaki mücadeleler arasındaki ilişkide düzenleyici rolünü incelemiş, Tanrı'ya bağlanmanın güçlü bir yordayıcı olduğunu ifade etmiştir. Ona göre bu, bireyin bir tanrı figürüyle kurduğu ilişkinin zorlu mücadeleler üzerinde, manevi dayanıklılığın veya iman olgunluğunun doğrudan bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Çalışmadan çıkarılan önemli sonuç ise manevi dayanıklılığın SF'nin hem olgun ve gelişmiş bir imanla ilişkili bir özellik olması, hem de daha fazla zorlukla karşılaşma ile bağlantılı bulunmasıdır. Bu durum, manevi metanet/dayanıklılık SF'nin hem durumsal hem de kişilik özelliği niteliği taşıdığını düşündürmektedir. Teorik olarak, birey daha fazla zorluk, acı ve sıkıntı yaşadıkça daha yüksek düzeyde manevi azim SF bildirmekte ve böylece bu mücadelelerden geçme konusunda daha büyük bir dayanıklılık geliştirmektedir (Kranendonk, 2022).

Manning vd., (2018) göre, maneviyat ile dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki bulunmakta ve maneviyata dayanmak yaşam boyunca teselli ve huzur sağlamakta, hastalık dönemlerinde ise iyileşme umudu sunmaktadır. Özellikle yaşlı yetişkinlerde

din, diğer yaş gruplarına kıyasla günlük yaşam üzerinde en güçlü etkiye sahip unsur olarak rapor edilmiştir. Araştırmalar, maneviyat ile dayanıklılık arasında karmaşık ve dinamik bir ilişki olduğunu göstermektedir. Dayanıklılığın bir boyutu olarak maneviyat, bireyleri yaşamın zorlukları boyunca yönlendiren bir çerçeve sunmakta, olumsuzdan olumluya geçişi kolaylaştırmaktadır (Lavretsky, 2014). Manning'in (2013) nitel çalışmasında katılımcılar, maneviyatı dayanıklılığa giden bir yol olarak deneyimlemişlerdir. Ayrıca çalışma, maneviyat ile dayanıklılığın esenliği (well-being) elde etme ve sürdürmede "araçsal olarak bağlantılı" olduğunu ortaya koymuştur (Manning, 2013). Farklı iman gelişimi kuramları bulunmasına rağmen, araştırmacılar maneviyatın yaşam boyu süren bir süreç olduğu konusunda hemfikirdir (Lavretsky, 2014).

Maneviyatı dayanıklılığın bir kaynağı olarak anlamanın önemi, sunduğu ahlaki rehberliğin ya da inanç sisteminin ötesine geçmektedir. Din ve maneviyat, kimi zaman tıbbi tedavilerin eksik kaldığı alanlarda alternatif olabilir ya da mevcut tedavileri tamamlayıcı rol oynayabilir. Birçok çalışmada dindarlık, inanç sistemleri ve manevi kaynakların; mutluluk, esenlik ve yaşam doyumunu artırdığı ve dayanıklılığı güçlendirdiği görülmüştür (Faigin & Pargament, 2011; Pargament & Cummings, 2010; Pickard & King, 2011; akt, Manning vd., 2018). Bu inançların bir diğer avantajı, sağlığa bağlı olan hobiler, sosyal ilişkiler veya iş gibi, başa çıkma kaynaklarının aksine, fiziksel yetersizlik durumunda kaybolmaması ya da zarar görmemesidir (Koenig, 2009). Ayrıca, yaşamda anlam bulma, kayıpları yeniden çerçevelendirme ve topluluk inşası, maneviyatın dayanıklılığı pekiştirme yollarından bazılarıdır. Maneviyat; bilişsel, duygusal ve ilişkisel unsurlardan oluşur ve bu unsurlar birlikte çalışarak hastalık, kayıp gibi zorluklarla başa çıkmayı ve sürecin olumlu deneyimlemesini destekler (Ramsay & Manderson, 2011).

Maneviyat, anlam ya da amaç arayışıyla ilişkili inançları, uygulamaları ve deneyimleri kapsayan bir kavramdır. Bireylere, karmaşık deneyimleri anlamlandırma ve kendilerini aşan bir varlıkla bağ kurma imkânı tanır. En genel anlamıyla dayanıklılık, belirsiz ve kısmen anlaşılan, fakat akışkan ve dinamik bir süreçtir. Bu süreç, bireyin olumsuzluklar karşısında uyum sağlayabilme, zorlayıcı olaylardan toparlanabilme ve buna eşlik eden zorlukları yönetebilme kapasitesini yansıtır. Manevi dayanıklılık ise, bireyin karşılaştığı zorluk, stres ve travmalar karşısında inanç, ilke

veya değerler yoluyla benlik ve amaç duygusunu sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Manning, 2013).

Manning vd., (2018), yaşlı bireyler üzerinde yaptığı çalışmasında Katılımcılar, maneviyatı dayanıklılığı artıracak ve esenliği koruyacak şekilde geliştirme ve kullanma becerilerini aktarırken, manevi değerlere bağlı kalmanın ve özellikle zorluk zamanlarında manevi uygulamalara niyetli ve kararlı bir biçimde yönelmenin önemini vurgulamışlardır. Bu bağlılık ve adanmışlık, maneviyatla ilişkili inanç ve ritüel temelli uygulamalara yönelik niyet, tercih ve günlük karar alma unsurlarını içermektedir. Katılımcıların ifade ettiği ritüeller arasında dua, meditasyon, tefekküre dayalı günlük tutma, öz-bakım, ruhsal iyilik için fiziksel egzersizler, şükran ve affedicilik ethosunu geliştirme yer almaktadır. Zorluklar çoğu zaman birer "problem" olmaktan çıkıp "olasılık" olarak yeniden çerçevelenmiştir. Katılımcılar, yaşamın koşullarını, zorluklarını ve sıkıntılarını yönetme konusunda güçlü bir yeterlilik göstermiş; bunu yaparken manevi dayanıklılıklarının bileşen ve süreçlerine dayandıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların önemli bir kısmı, yaşamları boyunca ve ileri yaşlarda deneyimledikleri zorluk ve streslerle başa çıkma sürecinde maneviyatın düşünce ve eylemlerinde ne denli önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Birçok katılımcı, zorluklara katlanma ve bunları aşma deneyimlerinin manevi dayanıklılık tarafından aracılık edildiğini belirtmiştir. Manning vd., göre, dini bağ ya da herhangi bir inanç sistemi (örn. öz-güven, meditasyon, iç huzur, etik hümanizm, felsefi çerçeve vb.) ile bağlantılı olduğunda işlevsel hale geldiği görülmektedir. Çalışmada katılımcıların ait oldukları tüm kuşaklarda, dini ve manevi pratiklerin önemli bir rol oynadığı gözlemlenmiştir (Manning vd., 2018).

Son yıllarda yapılan nörobilimsel araştırmalar, bireylerin ruh hâli ve olumlu duygularla ilişkili beyin bölgelerini haritalandırmaya başlamıştır. Tonic sol frontal korteks (düşünme ve bilinçli eylem içeren, üst düzey bilişsel işlevler sağlayan beyin bölgesi) aktivasyonu gösteren bireylerin, hedef odaklı davranışları desteklemek için sınırlı kaynaklarını daha etkili organize edebildiği bulunmuştur. Bu tür kişilerde hayatla aktif biçimde ilgilenme, motivasyon kaynaklarını kullanma gibi davranışlar daha yaygındır ve bunlar aktif dini ve manevi yaşantıların karakteristik özelliklerindendir (Sutton & Davidson, 1997). Urry ve arkadaşlarının (2004) araştırmaları, dini/manevi programlara katılımın, bireyde daha yüksek düzeyde iyilik hâli, anlam duygusu ve özgüvenle ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer biçimde, Lutz

ve arkadaşlarının (2004) gerçekleştirdiği çalışmalarda, şefkat meditasyonu yapan deneyimli Budist rahiplerin EEG ile yapılan beyin taramalarında, sol prefrontal kortekste gamma dalgalarının belirgin biçimde arttığı gözlemlenmiştir. Bu bölge, öznel iyilik hâli duygusuyla güçlü şekilde ilişkilidir. Davidson ve arkadaşları (2003), yüksek teknoloji sektöründe çalışanlara iki aylık bir meditasyon eğitimi programı uygulamış ve program sonunda katılımcıların beyin aktivitelerinde anlamlı değişiklikler, kaygı düzeylerinde düşüş, bağışıklık sisteminde iyileşmeler ve duygusal düzenleme becerilerinde artış gözlemlenmiştir.

Her ne kadar din/maneviyat ve dayanıklılık ilişkisine dair araştırmalar görece yeni olsa da, 1990'ların sonlarından itibaren bu alandaki çalışmalar artış göstermektedir. Bu bağlamda özellikle Ano & Vasconcelles (2005) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz dikkat çekicidir. Bu bağlamda, kriterleri karşılayan 49 çalışma analiz edilmiştir. Araştırma, Pargament'in (1997) geliştirdiği dini başa çıkma modeli temelinde pozitif ve negatif stratejiler arasında ayrım yapmıştır. Pozitif dini başa çıkma stratejileri: Affetme, manevi rehberlik arayışı, manevi bağlantı kurma, iyi niyetli dini yeniden değerlendirmeden oluşurken, Negatif stratejiler: Manevi hoşnutsuzluk, pasif bekleyiş, Tanrı'nın gücünü yeniden değerlendirme gibi faktörlerden oluşmaktadır. Psikolojik uyum da pozitif ve negatif olarak iki kategoriye ayrılmıştır. Pozitif uyum örnekleri: Kabul, duygusal iyilik hâli, umut, mutluluk ve yaşam kalitesi iken, Negatif uyum örnekleri ise: Kaygı, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtileri, sosyal işlev bozukluğu, intihar eğilimi ve öfke eğilimini kapsamaktadır. Meta-analizin bulgularında hem pozitif hem de negatif dini başa çıkma biçimlerinin psikolojik uyumla ilişkili olduğu görülmüştür. Pozitif dini başa çıkma, uyum göstergeleriyle beklenen yönde ilişkilidir. Negatif dini başa çıkma ise yalnızca olumsuz uyum göstergeleriyle anlamlı bir ilişki göstermektedir (Ano & Vasconcelles, 2005).

Daha güncel çalışmalar da bu bulgularla tutarlıdır: Manevi dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar, bu kavramın bireylere zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmada yardımcı olduğunu göstermektedir. Örneğin, Mcelroy-Heltzel ve arkadaşları (2018), Matthew Kasırgası'ndan etkilenen 227 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, katılımcılara manevi azim/dayanıklılık, yaşamda anlam, manevi iyi oluş, dinî başa çıkma ve felaket deneyimini ölçen ölçekler uygulamışlardır. Bulgular, yüksek manevi azim/dayanıklılık düzeyine sahip bireylerin daha yüksek düzeyde olumlu dinî başa

çıkma, yaşamda anlam ve manevi iyi oluş rapor ettiklerini göstermiştir. Benzer şekilde, Louisiana, Baton Rouge'da sel felaketinden etkilenen 279 katılımcı, felaketten dokuz ve on sekiz ay sonra ölçümlere tabi tutulmuştur. Ölçeklerde kaynak kaybı, manevi azim, yaşamda anlam, kaygı, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) değerlendirilmiştir (Zhang ve ark., 2022). Sonuçlara göre, manevi azim, kaynak kaybı ile gelecekte anlam arayışı arasındaki ilişkiyi zayıflatmış; ayrıca anlam arayışı, kaynak kaybı ile manevi azim/dayanıklılık arasındaki ilişkide ruh sağlığı belirtileri için aracılık etmiştir. COVID-19 pandemisi sırasında yapılan sekiz çalışmadan oluşan bir araştırma dizisi (N = 3.455) da benzer bulgular ortaya koymuştur (Zhang ve ark., 2021b). Yüksek manevi azim/dayanıklılık düzeylerinin kaygı, depresyon ve TSSB semptomlarıyla negatif yönde; olumlu dinî başa çıkma ile ise pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışma ayrıca, manevi azmin/dayanıklılığın "yaşamda anlam" boyutunun, ruh sağlığını iyileştirmedeki temel mekanizma olabileceğini önermektedir.

Bireylerin dini ve spiritüel deneyimleri sıklıkla, yaşam boyu anlam ve yön arayışını içeren bir "manevi yolculuğun" parçası olarak tanımlanır. Fiziksel bir yolculuk nasıl zaman ve mekân boyunca gelişen dinamik bir süreçse, manevi yolculuk da bireyin yaşamı boyunca fiziksel ve duygusal gelişim evreleriyle birlikte değişen, çok boyutlu bir deneyimdir (Foy vd., 2011). Hagberg & Guelich (2005) tarafından önerilen altı aşamalı manevi gelişim modeli, bu süreci aşağıdaki gibi tanımlar: (ı) İlahi olanın farkına varılması, (ıı)aşkınlık deneyimi, (ııı)dini ya da manevi bir topluluğa katılım, toplulukta liderlik ve hizmet rolleri üstlenme, (ıv)içsel yolculuk: kişisel inançların ve maneviyatın yeniden değerlendirilmesi, (v) içsel bağa dayalı dışa yolculuk: hizmetin yeniden tanımlanması, (vı) ilahi olanla sürekli bağlantı hâlinde bir yaşam**.** Bu aşamaların bireyler tarafından doğrusal ve sırayla deneyimleneceği varsayılmamalıdır. Başlangıç noktası, yön ve nihai sonuç; biyolojik faktörler, ailevi geçmiş, yaşam deneyimleri ve diğer değişkenlere göre bireyden bireye değişebilir (Hagberg & Guelich, 2005). Hagberg & Guelich'in aşamalı gelişim modeliyle benzer şekilde, nefs psikolojisi de bireyin zaman içinde çeşitli bilinç düzeylerinden geçerek, ilahi olanla daha derin bir bağ kurma potansiyelini vurgular. Özellikle içsel yolculuk ve kişisel inançların yeniden değerlendirilmesi süreci, nefsin tezkiye (arınma), murakabe (özdenetim) ve müşahede (hakikati idrak) gibi aşamalarıyla doğrudan örtüşmektedir. Böylece manevi gelişim yalnızca deneyimsel bir ilerleme değil, aynı

zamanda bireyin benliğiyle kurduğu ilişkinin derinleşmesi ve nefsi aşan bir varoluş bilincine ulaşması süreci olarak da değerlendirilir.

2002 yılında, Refugee Studies Dergisi**,** din ve ruhsallığın/maneviyatın, duygusal ve bilişsel destek kaynağı, sosyal ve politik ifade biçimi, topluluk oluşturma ve grup kimliği inşası aracı olarak işlev gördüğünü kabul etmiştir (Vinueza, 2016). Milstein'e (2019) göre, dinlerin iyi yanı da kötü yanı da güçlü olmalarıdır. Afetlere verilen psikolojik dayanıklılık tepkilerinde dinin değişken olarak heterojenliği ve karmaşıklığı, neden Kızılhaç'ın hem Afet Ruh Sağlığı hem de Afet Manevi Bakım gönüllülerini görevlendirdiğini göstermektedir. Afet sonrasında insanlar dini, manevi destekle kendi "edinilmiş anlamlarına" ulaşmaya çalışırlar. Sonuç olarak dini ve spiritüel inançlar, zorlu yaşam koşulları sırasında bireylere anlam ve amaç duygusu kazandırarak psikolojik bütünlüğü destekler; genellikle iyimser ve umut verici bir dünya görüşünü teşvik eder; kutsal metinlerdeki örnek figürler aracılığıyla acının kabullenilmesini kolaylaştırır; bireylere dolaylı bir kontrol duygusu kazandırarak doğrudan kişisel kontrol ihtiyacını azaltır; ayrıca hem insani hem de ilahi düzeyde destek sunan bir topluluk hissi oluşturarak izolasyon ve yalnızlığı hafifletir. Diğer birçok dayanıklılık kaynağının aksine, dini ve spiritüel inançlar; finansal, sosyal, fiziksel ya da zihinsel koşullardan bağımsız olarak herkese her an ulaşılabilir durumdadır (Koenig, 2009: 2879).

ii. Bireysel İnanç Sistemleri: Birçok insan için inanç ve spiritüel uygulamalar, zorlu yaşam şartlarında ve beraberindeki felaketlerin bireysel etkileriyle başa çıkmada ve manevi dayanıklılığı desteklemede güçlü katkılar sunmaktadır (Ramsay & Manderson, 2011). Bireylerin stres etkenlerini nasıl işlediği, travma yaşanıp yaşanmayacağını belirlemede kritik öneme sahiptir. Klinik ve nörogörüntüleme bulguları, travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerin, travmatik deneyimi bütüncül bir anlatıya dönüştürmede güçlük yaşadıklarını göstermektedir. Dindarlık ve maneviyat, yaşam ve anlam konularında kişisel bir anlam arayışına dayanmaktadır. Sağlıklı bakış açılarına dayalı anlatılar oluşturmak, travmatik duyusal parçaların yeni bir bilişsel sentez içerisinde bütünleştirilmesini kolaylaştırabilir ve bu sayede travma sonrası belirtileri azaltabilir (Peres vd., 2007). 11 eylül saldırısı sonrasında ABD'de yapılan geniş ölçekli bir araştırma, bireylerin %90'ının travmayla başa çıkmak için dine yöneldiğini, bu başa çıkma yolunun "başkalarıyla konuşmak"tan sonra en yaygın ikinci strateji olduğunu göstermiştir (Schuster ve ark., 2001). Bu durum, özellikle

şiddetli hastalıklar gibi krizlerde de gözlemlenmektedir (Koenig ve ark., 2001). Ancak bazı kişiler destek arayışını din, uzmanlar ya da arkadaş çevresinde bulurken; bazıları sessizlik, izolasyon, çöküş ve mağduriyet üzerine odaklanmaktadır (Bonanno, 2004; Spouse, 1999).

Yaşamda karşılaşılan zorluklara veya travmalara verilen tepkileri anlamada kişilik özellikleri önemli bir rol oynamaktadır. Kişinin stresörleri nasıl işlediği, travma yaşayıp yaşamayacağını belirlemede anahtar bir değişkendir (Peres, Mercante & Nasello, 2005). Nörobilimsel çalışmalar, beynin anıları doğrudan saklamadığını; daha çok olaylara dair izleri depolayarak bu izlerden yeniden oluşturulmuş anılar türettiğini göstermektedir. Her geri çağırmada bu anılar bilişsel ve duygusal değişimlere uğrayabilir. Travma araştırmaları, bireyler arasındaki dayanıklılık (resilience) farklılıklarının ve kırılganlığın (vulnerability), travma ile ilişkili semptomların şiddetini ve süresini belirleyen temel unsurlar olduğunu vurgulamaktadır. Bazı kişilik özellikleri, aşırı stresle karşılaşan bireyler için koruyucu işlev görmektedir (Bonanno, 2004). Nazi toplama kamplarından sağ kurtulan bireylerin, yaşadıkları tüm zorluklara rağmen fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyabilmiş olmalarından yola çıkan Antonovsky (1993), "tutarlılık duygusu" (sense of coherence - SOC) kavramını geliştirmiştir. Bu kavram üç temel bileşenden oluşur: (ı)Anlaşılabilirlik (comprehensibility): Yaşamın ve olayların bilişsel düzeyde anlamlı ve düzenli olarak algılanması, (ıı)Anlamlılık (meaningfulness): Yaşamın duygusal olarak anlamlı bulunması, problemlerin yük değil, mücadele edilesi birer meydan okuma olarak görülmesi, (ııı)Yönetilebilirlik (manageability): Kişinin yaşamsal olaylarla başa çıkabilmek için gerekli kaynaklara sahip olduğu inancı. Bu kavram, bireylerin stresli durumlara rağmen nasıl dayanıklılık gösterebildiklerine dair ipuçları sunar (Lindström & Eriksson, 2005).

Dayanıklılığın gelişmesinde belirleyici olan unsur, kişinin deneyimi nasıl algıladığı ve işlediği olabilir. Yaşanılan travmatik deneyime karşı anlamlı, dönüştürücü bir yaklaşım geliştiren bireyler, psikolojik travmaları daha kolay atlatabilir. Buna karşın kendine acıma, çaresizlik, mağduriyet ve değersizlik gibi bilişsel kalıplar, travmatik anılara eşlik eden olumsuz duyguları derinleştirebilir (Peres ve ark., 2005). Travmaya uğrayan bireyler genellikle yaşamlarına yeni bir anlam ve amaç kazandırmak ister. Dini ve manevi inançlar, hemen her kültürde merkezi bir yere sahiptir. Dindarlık ve maneviyat, yaşamın anlamı, nihai gerçeklik ve kutsal ile ilişkiler

gibi temel soruların kişisel olarak sorgulandığı bir süreçtir (Moreira-Almeida & Koenig, 2006). Bu bağlamda, dini inanç sistemleri ve pratikler, bireylerin travmatik olayları nasıl yorumladıklarını ve bunlara karşı nasıl dayanıklılık geliştirdiklerini büyük ölçüde etkileyebilir (Peres., Moreira-Almedia., Nasello & Koenig, 2007).

Fontana & Rosenheck (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, travma tedavisi gören 1385 savaş gazisinin, öldürme deneyimleri veya yoldaşlarının ölümünü önleyememe nedeniyle dini inançlarında zayıflama yaşadıkları ve bu zayıflamanın, tedaviye yönelimlerini açıklamada semptom şiddetinden daha etkili bir faktör olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, bu bireylerin tedavi arayışlarının temel motivasyonunun, travmatik deneyimlerine anlam ve amaç kazandırma çabası olabileceğini öne sürmüştür. Shaw ve ark. (2005) tarafından yapılan derlemede, 11 ampirik çalışmanın analizine dayanarak şu üç bulgu rapor edilmiştir: Maneviyat ve din genellikle, fakat her zaman değil, travma sonrası sürece olumlu katkı sağlar. Travmatik deneyimler, bireyde derinleşmiş bir dini/manevi anlayışa yol açabilir. Pozitif dini başa çıkma, açık fikirli manevi tutum, varoluşsal sorularla yüzleşme isteği, dini katılım ve içselleştirilmiş dindarlık, genellikle travma sonrası büyüme ile ilişkilidir. Pargament (1997), dini başa çıkmanın bireylere insan gücünün ve kontrolünün sınırlarıyla yüzleşme anlarında benzersiz bir kaynak sunduğunu ileri sürmüştür. Ona göre, dini inançlar ve pratikler; çaresizlik ve kontrol kaybı duygularını azaltabilir, acının anlamlandırılmasını kolaylaştırabilir ve yaşamın amacına dair inancı güçlendirebilir.

Anlam yaratma süreci, bireyin travmatik yaşam olaylarının ardından psikolojik dayanıklılığını yeniden inşa edebilmesi açısından temel bir unsur olarak kabul edilmektedir. Bu ilişkiyi kuramsallaştıran isimlerden biri olan Viktor Frankl, logoterapi yaklaşımının kurucusudur. Nazi Almanyası'ndaki toplama kampı deneyimlerinden yola çıkarak geliştirdiği bu yaklaşım, üç temel felsefi ve psikolojik ilkeye dayanmaktadır: Yaşam anlamlıdır; anlam arayışı, insanın en temel uyum ve dayanıklılık güdüsüdür; birey, koşullar ne kadar zorlayıcı olursa olsun, bu koşullara yaklaşımını seçme özgürlüğüne sahiptir. Frankl'a göre, insan yaşadığı olaylar karşısında hangi tutumu benimseyeceğini seçebilme özgürlüğüne her zaman sahiptir. Bu görüş, onun "trajik iyimserlik" olarak tanımladığı kavramın temelini oluşturur (Wong, 1998). Bu anlayış, yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda manevî bir perspektif de sunar. Zira yaşanan her şey, ne kadar yıkıcı olursa olsun, insanın içsel duruşunu belirleme sorumluluğu ve özgürlüğü daima kendisindedir. Bu fikir, birçok

dini ve manevi öğretiyle de örtüşmektedir. Örneğin, yeni dini hareketlerden biri olan Brahma Kumaris üyeleri, korku, öfke ve bölünme temelli tutumları dönüştürerek bireyi hoşgörü, sevgi ve kapsayıcılık gibi yüksek spiritüel değerlere yöneltmeyi amaçlar. Budist öğretilerde meditasyon, bireyin zihinsel berraklığa ulaşmasını ve olumsuz duygusal durumların ötesine geçmesini sağlar (Ramsay & Manderson, 2011).

Benzer şekilde, Hristiyanlık, Budizm ve Jainizm gibi öğretiler de bireyin yaşadığı olaylara nasıl tepki vereceğini özgür iradesiyle seçme gücüne sahip olduğunu vurgular. Bu manevi anlayışlar, bireyi "kendi öz varlığının rehberi" olarak tanımlar. Bu anlayışın bir uzantısı olarak, bireyin tutumunu belirlediği içsel kaynaklara sahip olduğu düşünülür. Brahma Kumaris mensuplarının benimsediği "eklektik içsel kutu" metaforu, bu durumu sembolize eder. Bu kutu; bireyin genetik eğilimleri, öğrenilmiş davranış kalıpları ve değer sistemlerinden oluşur (Ramsay & Manderson, 2011). Ancak spiritüel uygulayıcılar bu kutunun yalnızca kalıtsal veya çevresel değil; aynı zamanda irade ve manevi disiplin yoluyla dönüştürülebilir olduğunu savunurlar (Dundas, 2002). Nefs psikolojiside Kumaris üyelerinin içsel kutusuna benzer şekilde, bireyin içsel yapısını daha derinlemesine anlamlandırmak için önemli bir teorik çerçeve sunar. Nefs psikolojisi, bireyin iç dünyasında yer alan arzular, korkular ve değerleri katmanlı bir yapı içinde değerlendirerek, insanın nefs mertebeleri arasında yükselme potansiyelini ortaya koyar. Bu bakış açısına göre kişi, her durumda kendilik bilinci ve iradesiyle nefsinin daha yüksek mertebelerine doğru ilerleyebilir. Özellikle yaşanan travmalar ve krizler, nefsin terbiye edilmesi ve bireyin anlam merkezli bir varoluş düzeyine ulaşması için fırsatlar barındırır. Tıpkı Frankl'ın "trajik iyimserliği" gibi, nefs psikolojisi de acı ve ıstırabın insanın ruhsal kemale ulaşmasında dönüştürücü bir araç olabileceğini savunur. Bu açıdan bakıldığında, anlam yaratma süreci yalnızca psikolojik bir iyileşme değil; aynı zamanda manevi yükselişin de temelidir.

Bu noktada dinî felsefe, antropologlar tarafından, insanların kendi kontrol alanları dışında gelişen değişim, felaket ve bozulmaları anlamlandırmak için kullandıkları bir "açıklayıcı model" olarak görülür. Frankl logoterapiyi seküler bir çerçevede tanımlamış olsa da, "insan ruhunu" dinamik bir varlık olarak ele alır ve bu yönüyle farklı dini öğretilerle uyum içindedir. Frankl'a göre ruh ya da benlik, enerji formundadır; madde değildir. Bölünemez, yok edilemez, taklit edilemez. Ruh, bir insanın özü; bedenin ve zihnin ötesindedir. İfade aracı olarak beden ve zihin kullanılsa da, kişi özü itibarıyla ruhtur. Bu nedenle ruh, bireyin yaşamını nasıl sürdüreceğine dair

nihai özgürlüğüdür; fiziksel varoluşun sınırlamalarıyla karışmayan bir kimliktir (Wong, 1998). Logoterapinin üçüncü ilkesi şudur: Anlam, bir iyileşme biçimidir. Frankl'a göre, acı ya da başarısızlık ancak anlam içerdiğinde tolere edilebilir. Aksi halde kişi umutsuzluğa sürüklenir. Travmatik koşullarda anlam arayışı, birey için bir çıkış yoludur. Frankl'ın toplama kampındaki deneyiminde olduğu gibi, yaşanan kayıplar, bu anlam arayışının katalizörü olabilir (Ramsay & Manderson, 2011). Herman (2004) ve Frank' da (2000) benzer şekilde, anlam bulmanın ve tutarlı bir yaşam anlatısı inşa etmenin, travma ve felaketlerden, sosyal ve ekonomik bozulmalardan sonra dayanıklılık geliştirerek iyileşmenin önemli bir parçası olduğunu belirtir.

Paul Wong'un insanı spiritüel bir varlık olarak ele alan yaklaşımı, iyileşme, iyi oluş ve dayanıklılık geliştirme süreçlerinde spiritüel ve varoluşsal meseleleri merkeze alması bakımından önemlidir. Wong'da her krizin bir fırsat, her geçişin bir dönüşüm olduğunu savunur (Wong, 1998). Calhoun vd., (2000), Frankl'ın teorilerini geliştirerek, travma deneyimlerinin (ister bireysel ister büyük ölçekli felaket olsun) pozitif dönüşüm için bir araç olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Onların çalışmaları, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) modellerini tamamlayarak, dini/spiritüel çerçevelerin bireylerin dayanıklılığını artırmada ve pozitif değişim yaşamalarında nasıl işlev gördüğünü ortaya koymuştur (ayrıca bkz. Janoff-Bulman, 1983). Bu teoriler, spiritüaliteyi ve varoluşsal soruları anlam üretme sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak kabul eder. Bu bulgular göstermektedir ki, savaş ya da farklı felaketlerden sonra hayatta kalanlar, yalnızca fiziksel değil; psikolojik, manevi ve toplumsal tüm kaynaklarını kullanarak hem sosyal hem de fiziksel yapıları yeniden inşa etme gücü bulabilirler (Ramsay & Manderson, 2011).

New York ve Hindistan'ın Orissa bölgesinde yürütülen etnografik araştırmalara dayanan güncel bir çalışmada Ramsay (2009), yeni dini hareketlerden biri olan Brahma Kumaris (BK) üyelerinin travmatik olaylara verdikleri tepkilerin spiritüel pratiklerle şekillenme sürecini ve bireysel inanç sistemlerini kullanarak manevi dayanıklılığı inşa çabalarını incelemiştir. Bu inanç sistemi, felaket ve travma gibi zorlu yaşam deneyimlerini spiritüel felsefe aracılığıyla anlamlandırmakta ve normalleştirmektedir. Brahma Kumaris üyeleri, her sabah gerçekleştirilen ibadetlerde okunan günlük metinler aracılığıyla, felaket ve travmaların anlamı üzerine dersler almakta ve zorlu dönemlerde zihinsel durumlarını yönetebilmek adına bu metinleri

birer rehber olarak kullanmaktadır. Spiritüel uygulamalar sayesinde felaketlerde kendileri için bir anlam bulmakta; acıyla başa çıkabilmek için içsel odaklı yollar geliştirmektedirler. 1999 yılında Orissa bölgesinde meydana gelen kasırga felaketinde binlerce kişi hayatını kaybetmiştir. Bu yıkıcı olay karşısında BK üyeleri, yaşananları teolojik bir perspektiften değerlendirmiştir: "Her ne olacaksa zaten olacaktır. Öğretilerimizde, kaderde ne yazılıysa onun gerçekleşeceğini öğrendik. Ne olursa olsun Tanrı'yı hatırla. Kaderdir. Bu olaylardan sonra herkes özgürleşecek. Önümüzde huzur var" şeklinde teslimiyete dair ifadeler kullanmışlardır.

BK inancına göre; anlam, değerler, hizmet, içsel düşünce ve iyi eylem, travma sonrası gelişimi mümkün kılan ruhsal ve psikolojik çerçevenin temel bileşenleridir. Meditasyon bu süreçte, zihinsel berraklık ve iç huzur sağlayan bir uygulama olarak benimsenmiş ve hem bireysel hem de toplumsal düzeyde "iyi niyet titreşimleri" göndermenin bir aracı haline gelmiştir. Bu anlayış şu şekilde ifade edilmektedir: "Yardım dağıttık ama en önemli hizmetimiz, herkese iyi düşüncelerle yaklaşmak, iyi dileklerle bulunmaktı." "Yıkımın olduğu yerde kalıp ruhsal bilinçle oraya iyi titreşimler yaymak öğretilmiştir. Bundan daha üstün bir hizmet yoktur." "Tanrı'yı sürekli hatırladım, ondan güç ve huzur aldım, bunu çevremdeki insanlarla paylaştım." "İnsanların zihinsel huzura ihtiyacı var. Meditasyon uygulamamızla bunu sağlayabiliriz." BK öğretilerinde iyi eylem, içsel farkındalık ve anlam arayışı, yalnızca bireyin ruhsal gelişimini değil, aynı zamanda fiziksel dünyaya da yansıyan bir davranış biçimi olarak görülmektedir. Bu anlayışa göre: "Geçmişten öğrenilenler bugüne aktarılır ve geleceğin anlamlı bir şekilde inşa edilmesi sağlanır. Bu süreç, bireyin tutumunu yenilemesini ve içsel bir dönüşüm geçirmesini içerir. Bu dönüşüm BK'lar için dayanıklılık unsuru olarak işlev görmektedir (Ramsay & Manderson, 2011).

Bu unsurlar, yaşanan zorluklar karşısında bireyin güçlü bir şekilde ayakta kalmasını ve içsel olarak güçlenmesini, yani travma sonrası gelişimi de mümkün kılmaktadır. Bu yaklaşım, spiritüalite ile psikoloji arasındaki güçlü örtüşmeyi göstermekte; özellikle de nefs psikolojisi bağlamında daha da belirgin hâle gelmektedir. Çünkü nefs psikolojisine göre, insan yalnızca zihinsel ve duygusal bir varlık değil; aynı zamanda anlam üretme, içsel murakabe ve eylemle dönüşme potansiyeline sahip çok katmanlı bir benlik yapısına sahiptir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, anlam ve eylem gibi kavramlar yalnızca birer başa çıkma stratejisi değil; aynı zamanda benliği/nefsi dönüştürücü araçlar olarak görülür.

Psikoloji literatüründe son yıllarda pozitif psikoloji ile inanç temelli yaklaşımlar arasındaki bağa dair ilgi artmakta ve bu alanlar arasında köprü kurabilecek nitelikli, bağlamsal içgörülere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda, manevi temelli yaklaşımların yalnızca soyut inanç ifadeleri değil; aynı zamanda bireyin kriz anlarında yeniden yapılanmasını mümkün kılan içsel süreçleri açıklayabilecek bir yapı sunduğu görülmektedir. BK'ların örneğinde olduğu gibi, bireyin yaşadığı felaketi içsel farkındalık ve anlamlandırma çabasıyla yeniden çerçevelemesi, nefs psikolojisi açısından "nefsin alt mertebelerinden üst mertebelere geçiş" ile eşdeğer bir gelişim süreci olarak okunabilir. Böylece bu yeni bakış açısı, bireyin yaşam anlatısını yeniden yazabilmesini ve travmatik deneyimlerin ardından manevi dayanıklılık göstererek daha yüksek bir bilinç seviyesine ulaşmasını desteklemektedir.

***iii. İbadet ve Meditasyon Pratikleri*:** Günlük yaşantıda deneyimlenen bilinç halleri içerisinde yer alan farkındalık, nefs psikolojisi bağlamında müşahede alt sistemiyle temsil edilmekte olup, bu sistem merkezî bir konumda bulunmaktadır. İlk bakışta, bu sistemin işleyişi, kaynağı tam olarak anlaşılamayan fakat çevresini aydınlatan bir enerji kaynağı gibi algılanmaktadır. Müşahede, duyu organları aracılığıyla bireyin yaşadığı yarı karanlık dünyaya ışık tutmakta ve çevresini algılanabilir hâle getirmektedir. Duyular yoluyla dış dünya ile kurulan temas, çoğu zaman düşünüldüğünden çok daha derin ve zenginleştirici bir işlev görmektedir. Ancak müşahede, yalnızca fiziksel duyu organları ile sınırlı değildir. Nefs psikolojisi perspektifinden bakıldığında, müşahedenin aynı zamanda gönül (kalp) düzeyinde de gerçekleştiği kabul edilmektedir. Bu bağlamda, görme engelli bireylerin geliştirdiği duyular ötesi algı biçimleri, kalbi müşahedenin bir örneği olarak değerlendirilebilir. Saf müşahede, algılanan nesneye herhangi bir zihinsel yorum, yargı ya da anlam yüklemeden doğrudan gözlemde bulunmak anlamına gelir. Ne var ki bu ideal durum, diğer bilinç alt sistemlerinin müdahaleleri nedeniyle sıradan bireyler için ulaşılması zor bir seviyedir. Çünkü gözlem, nesne ya da olaydan yansıyarak geri dönerken, bireyin duygusal tepkileri ve sınırlı aklı tarafından filtrelenmekte ve bu da algının bozulmasına yol açmaktadır (Merter, 2022).

Nefs psikolojisinde, farklı bilinç durumlarından biri olarak değerlendirilen meditasyon, insanlık tarihi kadar eski ve bireyin iradesiyle oluşturulan bilinç halleri arasında yer alan köklü bir uygulamadır. Latince kökeni "meditare" olan kavram, "merkezi bulmak" anlamına gelmekte ve bu hedef doğrultusunda çeşitli tekniklerle

uygulanmaktadır (Lazaridou &Pentaris, 2016). Bu bağlamda Naranjo ve Ornstein tarafından meditasyon üç temel türe ayrılmıştır: dikkat odaklı, açılım temelli ve dışa vuruma dayalı teknikler (Ornstein, 1990). Dikkati odaklamaya dayalı meditasyon türünde, bireyin dikkati belirli bir nesne ya da süreç üzerine yoğunlaştırılır. Bu odaklanmanın temel amacı, algılanan verilerin bilgi işleme merkezine ulaşırken rasyonel akıl ve bilinç düzeyindeki filtrelerden geçmeden doğrudan ve saf bir müşahede içinde deneyimlenmesini sağlamaktır. Meditatif yoğunluk derinleştikçe, farkındalık ya da müşahede enerjisi çevreyi daha güçlü biçimde aydınlatmaya başlar (Forman, 2010). Bu süreçte zihinsel perdeler aralanır; birey kendisini içinde bulunduğu varoluş âlemine daha yakın hisseder. Bu aracısız görme, işitme ve hissetme durumu beraberinde sevinç, içsel özgürlük ve coşku duygularını getirir. Bu esnada kimlik duygusunu oluşturan bilinç alt sistemleri, gündelik yaşamdaki rollerle ilişkili duygularını yavaşça geri çeker. Sonuç olarak, bireyde geçici olarak yeni bir kimlik ötesi bilinç hâli oluşur; bu hâl, daha derin bir varoluşsal tecrübenin kapılarını aralar (Walsh, 1999a).

Yoğun farkındalık anlarında zaman ve mekân algısı alışılmış bilinç düzeylerinden farklı şekilde işlemeye başlar. Zamanın mutlak akışı değişmese de, bireyin deneyimlediği öznel zaman farklı bir ritim kazanır. Bu süreçte yakın hafızadan başlayarak orta bilinçdışı katmanlara ve daha derin yapıya kadar uzanan bastırılmış anı ya da duygular yüzeye çıkabilir. Bu durum, bilinçte pasif bir izleyicilik hâli doğurur; birey, bilinçdışından yükselen içerikleri herhangi bir müdahalede bulunmadan gözlemler (Kabat-Zinn, 1990). Meditasyon sürdürüldüğünde, zamanla bu içeriklerin akışı azalır; bastırılmış verilerin büyük kısmı boşaldıkça, hafıza ve bilinçdışı alt sistemlerin etkinliği düşer. Böylece, bu sistemlerin tuttuğu farkındalık enerjisi serbest kalır ve bireyin içsel dünyasını daha güçlü biçimde aydınlatır. Kimlik duygusunun oluşumunda bireyin özdeşleştiği duygular kadar, içselleştirdiği beden imgesi de belirleyici bir rol oynar. Özellikle bedensel duruş, bireyin eski kimlik şemalarını terk ederek yeni bir "ben" deneyimiyle karşılaşmasına olanak tanıyabilir. Uzun süreli meditasyon süreçlerinde, birey arka arkaya farklı bilinç halleriyle karşılaşır; bu hâller bazen daha önce hiç deneyimlenmemiş, incelikli ve latif duyguları da içerebilir (Dockett vd., 2004).

Ne var ki, bu tür duyguların ifadesi oldukça güçtür; çünkü günlük bilinç düzeyinde bunlara karşılık gelen kavramsal ya da dilsel karşılıklar bulunmamaktadır.

İfade edilmesi güç olan latif duyguların paylaşımı, çoğu zaman sözel dilin sınırlarını aşar; bu noktada sanat, bireyin içsel dünyasını dışa vurabilmesi için önemli bir araç hâline gelir. Özellikle Uzak Doğu'nun Zen geleneğinde bu tür duygular, kısa ve yoğun anlatım biçimleriyle dışavurulur. *Haiku* tarzı şiirler, sembolik değeri yüksek figüratif resimler, zarif bahçe düzenlemeleri ve çiçek yerleştirme sanatı olan *ikebana*, bu duyguların estetik formlar aracılığıyla ifade bulduğu örneklerdir. Benzer şekilde, tasavvuf geleneğinde de yüzyıllardır icra edilen sanat dalları —tasavvuf musikisi, hat, ebru, tezhip ve sema— hem sembolik hem de duygusal boyutuyla bu ifade alanına katkı sunar. Bu sanat biçimleri, bireyin söze dökemediği duyguları estetik deneyim yoluyla paylaşmasına imkân tanır (Merter, 2022).

Belirli bir süre meditasyon uygulandıktan sonra, birey gündelik bilinç hâlinden tamamen çıkmasa da bu düzeyden uzaklaşması mümkündür (Lazaridou & Pentaris, 2016). Bu süreçte, bireyin alt kişiliklerinin iç sesleri varlığını sürdürür. Aynı zamanda, bilinçdışının daha derin katmanları da açılmaya başlar; unutulmuş ya da farkına bile varılmamış anı ve duygular yüzeye çıkabilir. Zihinsel kalabalığın geri çekilmesiyle birlikte, birey daha dingin ve derin bir farkındalık düzeyine geçiş yapar. Bu deneyim, C. Tart'ın kuantum sıçrama olarak tanımladığı ani bilinç değişimlerini akla getirir; zihinsel yükselişin bir eşiğidir (Mereter, 2022). Duygular farklı bir anlam ve derinlik kazanır, algılar keskinleşir. Bu durum, seçici dikkatin yoğunlaşması ve müşahede ışığının hem daha geniş bir alanı aydınlatması hem de nesneler üzerinde daha uzun süre kalmasıyla ilişkilidir (Dockett vd., 2004). Kalp bölgesinde tanımlanması güç, bir duyum oluşabilir; Bu algıya eşlik eden duygular da dönüşüme uğrar; sevgi, merhamet, hoşgörü, huşu, güven, coşku ve birlik gibi yüce insani duygular yoğunluk kazanır (Simpkins & Simpkins, 2016).

Üst bilinçdışı alanlarına doğru derinlemesine nüfuz edildikçe, benliğe bağlı öfke, kıskançlık, kaygı, gurur gibi duygular çözülür (Simpkins & Simpkins, 2016). Nefs psikolojisi bağlamında, üst bilinçdışı alanda deneyimlenebilecek en dikkat çekici hislerden biri, bireyin hem kendine hem de çevresine adeta yukarıdan bakabildiği bütüncül farkındalık hâlidir. Bu durum, kişinin yaşam öyküsünü yeniden izlediği ve bu sahneleri yargılamadan, sadece gözlemleyerek değerlendirebildiği bir içsel konumu ifade eder. Bu içsel mesafelenme, geçmiş deneyimlere dair yeni anlamlar üretilmesini, bazı hatıraların yeniden yapılandırılmasını ve yaşamda daha sağlıklı yönelimler oluşturulmasını mümkün kılar (Merter, 2022). Bu tür bir farkındalık, hem bilişsel hem

de derin bir ruhsal esneklik göstergesidir; bu yönüyle manevi dayanıklılığın önemli bir göstergesidir. Kişi, yaşadığı duygusal ve zihinsel süreçleri nesnel biçimde değerlendirebildikçe, zorluklar karşısında daha dirençli ve dengeli bir iç yapı inşa edebilir (Walsh, 1999a). Ayrıca bu deneyim, bireyin günlük bilinç hâlinin ontolojik zemininde bir dönüşüm meydana getirir. Her ne kadar kişi bu değişimi açıkça fark etmese de, daha yüksek bir bilinç düzeyine geçiş yapmış olur. Bu geçiş, manevi yolculuğun sürekliliğini ve ruhsal tekâmülün dinamik doğasını yansıtır (Dockett vd., 2004).

Meditasyon pratiği, çeşitli dinlerde manevi yükselişin önemli bir unsuru olarak görülmektedir. Ancak, geleneksel dinî bağlamın ötesine geçerek seküler bir rahatlama ve stres yönetimi pratiği olarak da uygulanabilmektedir. Bilim insanları, meditasyonun zihinsel ve fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini çok yönlü olarak araştırmış ve bu uygulamanın duygusal dengeyi güçlendirdiğini, stres seviyelerini azalttığını ve bireyin genel iyilik hâlini desteklediğini ortaya koymuştur. Murphy & Donovan (1997), 1931-1996 yılları arasında meditasyonun zihinsel ve fiziksel etkileri üzerine yapılan araştırmaları değerlendirerek geniş kapsamlı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu analizde, meditasyon ve benzeri rahatlama tekniklerinin, akut ve kronik anksiyeteyi önleyici bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, çalışmada meditasyonun, stres ve kaygıyı azaltma, duygusal dengeyi sağlama ve bireyin sosyal bağlarını güçlendirme gibi çeşitli faydalar sunduğu da bilimsel olarak desteklenmiştir (Horozcu, 2010b: 220).

Nefs psikolojisinde, farklı bilinç durumları perspektifinden değerlendirilen bir diğer uygulama da insanın varoluşsal buhranı karşısında sunulan en büyük ilahî imkânlardan biri olan beş vakit namazdır. Nefsin iniş eğilimine karşı ruhsal yükselişi mümkün kılan bu ibadet, günün farklı zaman dilimlerine serpiştirilmiş bir çeşit bilinç hâlleri geçididir—adeta gün içerisinde yaşanan ruhsal bir farkındalık festivali niteliğindedir (Merter, 2022). Namazın bireyde tetiklediği bu dönüşüm süreci, yalnızca ibadetin kendisiyle değil, onun ön hazırlık aşaması olan abdestle başlar. Abdest, hem dışsal bir temizlik hem de içsel bir arınma ve niyetlenme sürecidir. Birey, bu hazırlıkla büyük bir buluşmaya—yaratıcıyla karşılaşmaya—hazırlanırken, sadece bedenini değil, aynı zamanda niyetini ve farkındalığını da tazeler (Certel, 1997: 336). Bu süreç, dışsal veri akışını sınırlar, böylece zihinsel aşırı uyarılmışlık dengelenir ve bireyin iç dünyasına yönelme potansiyeli artar. Duyu organlarının dış dünyadan içe

çevrilmesiyle, dünyevî arzuların etkisi azalır ve alışılmış bilinç hâli yavaş yavaş dönüşmeye başlar. Abdest, bu yönüyle yalnızca fiziksel temizlenme değil, yaklaşmakta olan latif boyutlara doğru yapılacak ruhsal geçişin hazırlık aşamasıdır (Merter, 2022).

İçsel ve dışsal arınma süreci abdestle tamamlandıktan sonra, insan artık ilahî huzura çıkmaya hazır hâle gelir. Kıbleye yönelerek milyonlarca inananla eşzamanlı bir ibadet ortamında yer alır (Certel, 1997: 336-338). Abdestle birlikte başlayan dış uyaranlardan kopuş süreci, namaz esnasında daha da derinleşir. Duyu organlarından gelen veri akışı iyice azalır; dış dünya ile temas minimize edilir. Namazın beden diliyle ifadesi olan kıyam (ayakta duruş), rükû (öne eğiliş) ve secde (yere kapanış), yalnızca fiziksel hareketlerden ibaret değildir; her biri, insanın nefsî sınırlarını aşarak ruhsal yükselişe doğru ilerlediği aşamaları temsil eder. Bu üç konumda da bireysel rasyonalite kademeli olarak geri çekilir, varoluşun ağırlık merkezi akıldan gönle doğru kayar (Merter, 2022). Rükû, saygının ifadesi olduğu kadar, secdeye—namazın zirve noktası—hazırlık niteliğindedir. Yaratanın huzurunda eğilmek, kulun hem nefsini teslim edişini hem de yaklaşan manevi teması kabullenişini simgeler. Secde anı ise tevhidî bilincin ve varoluşsal teslimiyetin doruğudur. Alnın—aklın ve benliğin sembolü olan bölgenin—yerle temas etmesi, aklın geçici olarak nötrleşmesini, gönlün ise ruhsal merkez hâline gelmesini sağlar. Bu bağlamda secde, sadece fiziksel bir hareket değil, müminin ruhsal miracı, yani yaratıcıyla kurduğu en derin temas hâlidir (Certel, 1997: 342-344).

Namaz süreci boyunca okunan ayet-i kerimeler, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dünyaya nüfuz eden anlam katmanlarıdır. Ayetlerin taşıdığı derinlikli mesajlar, düşünsel düzeyde zihne sirayet ederken, gönül de bu hakikatleri tasdik eder. Böylece Kur'an öğretisi, namaz esnasında durağan bir metin olmaktan çıkarak dinamik bir tecrübe hâline gelir ve bireye günlük yaşamını yeniden yorumlayabileceği alternatif bir bilinç perspektifi kazandırır (Kasapoğlu, 2015). Ayrıca namazda yer alan ayetlerin birçok noktasında Allah'ın Esmaü'l-Hüsnâ'sının zikredilmesi, bu deneyimi daha da derinleştirir. *El-Ahad, Es-Samed, Es-Semi', El-Velî, El-Hafîz, El-Gafûr, El-Vedûd* gibi ilahî isimler sadece birer kavramsal bilgi değil, aynı zamanda bireyin bilinç hâllerini etkileyen güçlü simgesel temsillerdir. Her biri, insanın iç dünyasında farklı duygu ve sezgi katmanlarını harekete geçirir; sevgi, güven, korunma, affedilme ve teslimiyet gibi ruhsal alanlara geçişi tetikler (Merter, 2022). Bu yönüyle namaz,

bilişsel-duygusal bütünlük, farkındalık artışı ve derin ruhsal rezonans sağlayan bir bilinç pratiğidir. Kur'an'ın anlam boyutuyla bütünleşen bu ibadet hâli, bireyin hem kendine hem de Allah'a karşı daha sahici, daha içten bir ilişki kurmasını sağlar (Gök, 2019).

Namaz süresince bireyin bilinç yapısında dikkat çekici bir dönüşüm meydana gelir. Genellikle potansiyel düzeyde var olan fakat gündelik yaşamda bastırılmış durumda bulunan latif duyu ve duyguların etkisi artar (Kasapoğlu, 2015). Namazın ruhsal yapısında en çok öne çıkan bilinç hâli huşudur. Huşû, rasyonel zihinsel faaliyetlerin arka plana çekildiği, ilahî temasın hâkim olduğu, hayranlık, saygı ve sevgi duygularının iç içe geçtiği bir hâlet-i ruhiye olarak tanımlanabilir. Bu hâl, bireyin benliğini mutlak olan karşısında konumlandırmasını sağlar (Kımter, 2016). Nefs psikolojisi açısından huşû, benliğin haddini bilmesi, kulluk şuurunun yeniden inşasıdır. Hz. Peygamber'in "Ben kulumun zannı üzereyim" hadisinde ifade edildiği gibi, bireyin Allah tasavvuru ve güveni bu ruhsal temasın derinliğini belirler (Merter, 2022). Dünyevî kaygılardan sıyrılarak Rabbinin huzuruna çıkan birey, huşû içinde güncel bilinç hâllerinin ötesine geçer. Özellikle cemaatle kılınan namazlarda, sadece bireysel değil, kolektif bir metakomünikatif etkileşim de devreye girer (Kımter, 2016). Namaz esnasında okunan ayetler ve cemaatin ortak niyeti, bireyleri teslimiyet, sabır, tevekkül, tefvîz, kanaat, rıza, reca, ihlâs, bast, yakin, hilm, sıdk, fena ve aşk gibi, alışılmış bilinç düzeylerinde nadiren tecrübe edilen derin manevi hallere taşır (Merter, 2022).

Namaz esnasında tecrübe edilen manevi hâllerin anlam boyutu, bireyin ruhsal gelişiminde önemli eşikler oluşturur. Bu hâllerden teslimiyet, yarı gönüllü bir kabullenişten tam anlamıyla ilahî iradeye teslim olmaya kadar uzanan bir süreçtir; nitekim "İslâm" kelimesi dahi etimolojik olarak bu teslimiyetle bağlantılıdır. Sabır, Kur'an'da Hz. Eyyûb'un kıssasında örneklenen şekliyle, insanın olağanüstü sınavlar karşısında bile ruhsal bütünlüğünü koruyabilmesidir. Tevekkül, geçmişte olanlara sabırla boyun eğme hâliyken; tevfîz, gelecekte olacaklara gönüllü hazırlık ve ilahî plana güven duymadır. Kanaat, eldekiyle yetinmeyi; rıza, her ne olursa olsun içsel bir kabullenme ve doyum hâlini ifade eder. Reca, umudu ve ilahî rahmete yönelişi; itminan, güveni ve kalbî huzuru temsil eder. Bast, göğüste bir genişleme, ruhsal bir ferahlama hissi; yakîn, Allah'a yakınlık bilinci ve metafizik kesinliktir. Hilm, sabırlı ve yumuşak huylu bir esneklik; sıdk, doğruluk ve içtenliktir. Fenâ ise benlikten

soyutlanarak hakikatte yok oluşu, yani varlığın fâniliğini kabullenişi simgeler. Tüm bu hâllerin namaz esnasında deneyimlenmesi, nefsin alt ve üst katmanlarındaki latif duygularla bireyin temas kurmasını sağlar. Bu ibadet aracılığıyla kişi, gün içinde belirli zaman dilimlerinde, adeta bir ruhsal seyrüsefere çıkar. Ancak bu tecrübeler geçici duygular olarak kalmaz; zamanla bireyin gündelik yaşamına yansıyarak davranışlarını, değerlerini ve varoluş algısını dönüştüren kalıcı bir hayat tarzına dönüşür (Merter, 2022).

Nefs psikolojisi açısından bakıldığında, hem meditasyon hem de namaz uygulamaları, bireyin iç dünyasında derinlemesine bir keşif ve dönüşüm süreci başlatır. Bu iki uygulama da kişinin yatay, dünyevî düzlemdeki dağılmışlığını aşarak dikey, aşkın bir farkındalık hâline yönelmesini mümkün kılar. Gerek meditasyonda gerekse namazda tecrübe edilen değişik bilinç hâlleri, bireyin alt benlik yapılarıyla yüzleşmesini, bastırılmış duygularını dönüştürmesini ve daha latif, daha yüksek bilinç katmanlarıyla temasa geçmesini sağlar. Bu bağlamda, her iki farkındalık biçimi de benliği arındıran, kalbi derinleştiren ve ruhu özgürleştiren bir içsel disiplin niteliği taşır. Manevi dayanıklılık, travmatik yaşam deneyimlerine karşı direnç göstermekle beraber, aynı zamanda varoluşun anlamını daha derin düzeyde kavrayabilme kapasitesidir. Meditasyon ve namaz, bireyin bu kapasiteyi geliştirmesi için psikospiritüel zemin sunar. Zihnin dağınıklığını dengeleyen, duygulara yön veren ve ruhu aşkın bir gerçekliğe bağlayan bu uygulamalar sayesinde insan, hem içsel huzura hem de ilahî iradeye daha bilinçli ve dengeli bir teslimiyetle yönelir. Böylece birey, yalnızca bir inanç pratiği gerçekleştirmiş olmaz; aynı zamanda manevi dayanıklılık, anlam üretimi ve varoluşsal bilgelik açısından daha derin bir yapı kazanır.

3.4.2. Manevi Dayanıklılığı Etkileyen Psikolojik Faktörler

i. Özsaygı ve Özgüven: Günümüzde insanlığın karşı karşıya olduğu en önemli sorunlardan biri, bireyin kendi öz benliğine yabancılaşmasıdır. Kendi varlığından uzaklaşan birey, kendi içinde keşfedebileceği bilgelikten, sahip olduğu tanrısal güçten ve manevi destekten mahrum kalabilmektedir. Çünkü insanın kendini tanıması ve anlamlandırması, yalnızca bireysel varoluşunu değil, aynı zamanda Tanrı algısı da dâhil olmak üzere tüm içsel süreçlerini etkilemektedir. Bireyin duygu ve düşüncelerinin oluşumu ile bunların yapılandırılmasında en temel bilgi kaynağı, onun kendisini tanıma ve anlama düzeyidir. Kişinin doğuştan getirdiği fıtri özellikler, onun

manevi benliğini şekillendiren unsurlar arasında yer almakta ve bireyin ruhsal iyi oluşunu, dolayısıyla manevi dayanıklılık seviyesini belirlemektedir (Bandura, 1982). İnsan, öz benliğini keşfettikçe ve iç dünyasını daha anlamlı hale getirdikçe, kendisinde var olan olumlu duygu, düşünce ve davranışları geliştirebilmekte, olumsuz eğilimleri ise dönüştürebilmektedir. Bu farkındalık sürecinin doğal bir sonucu olarak birey, kendisiyle, ailesiyle, toplumla, tabiatla, evrenle ve aşkın bir güç olarak gördüğü yaratıcıyla daha nitelikli, anlamlı ve değerli ilişkiler kurabilmektedir.

İnsanın evrendeki diğer varlıklara karşı geliştirdiği duygu, düşünce ve davranış biçimleri, bireyin manevi dayanıklılık seviyesini, iç huzurunu ve özellikle yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle, mutluluk ve yaşam doyumunun sürdürülebilir kılınması için manevi dayanıklılık kaynağına ulaşmanın ilk adımı, bireyin kendisini tanıması ve bu süreçte olumlu bir benlik algısı ve özgüven geliştirmesidir. Bu doğrultuda, insanın dayanıklılık kazanma süreci, öz benliğini keşfetmesiyle başlamaktadır. Kendi özüne dair farkındalık geliştiren birey, kendisine karşı daha şefkatli ve anlayışlı bir tutum sergileyerek hayat yolculuğunda derinleşmekte, bu sayede kendini keşfetme sürecinde daha geniş ve anlamlı perspektifler edinme fırsatı yakalamaktadır (Tan, 2024: 27-28). Böylece birey, kendi iç dünyasındaki farklı anlam katmanlarına erişerek, ruhsal ve psikolojik iyi oluşunu güçlendirme potansiyeline sahip olarak, öz saygı ve öz güven kazanmaktadır. Nitekim öz saygı kazanmanın temel koşulu bireyin kendini tanımasıdır.

Bireyin manevi bakış açısıyla olayları değerlendirmesi ve manevi dayanıklılık geliştirme çabası, birçok açıdan kişisel ve özgün bir gayret gerektirmektedir. Ruhsal deneyimler ve anlam yükleme süreçleri, bireyin hayatı değerlendirme biçimini şekillendiren temel unsurlar arasında yer almakta olup, manevi dayanıklılığın oluşumu bireyin içsel çabalarıyla doğrudan ilişkilidir. Ancak, bu özgün manevi dayanıklılık sürecinin sınırları, bireyin bilinçli benliği ile bilinç dışı benlik arasındaki etkileşim alanına kadar uzanabilmektedir. Bu bağlamda, bireyin sadece bilinçaltı süreçleri değil, aynı zamanda aşkın bilinç hallerinin de psikolojik incelemeye tabi tutulması gerektiğini savunan nefs psikolojisi, insan ruhunun derin yapısını ve yüksek bilinç durumlarını inceleyen bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Nefs psikolojisi, bireyin ruhsal dünyasını, bilinç katmanlarını ve manevi dayanıklılık kaynaklarını bütüncül bir çerçevede ele alarak, bu alanlara dair kapsamlı paradigmalar geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu yönüyle, kişiye özsaygı ve özgüven kazandırarak manevi

dayanıklılığını artırma süreçlerinde bireyin yüksek bilinç hallerine erişimi ve ruhsal derinliğini keşfetmesi önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

İnsanoğlunun kendini bulma ve anlam arayışı süreci, bireyin varoluşsal kimliğini keşfetme ve bu süreçte karşılaştığı psikolojik ve ruhsal krizleri anlamlandırma gerekliliğini beraberinde getirmektedir. Bu noktada, bütüncül bir bakış açısına sahip olan nefs psikolojisi, bireyin kendini gerçekleştirme sürecini derinlemesine kavramasına olanak tanıyan önemli bir yaklaşım sunmaktadır. Nefs psikolojisi, insanın yalnızca beşeri ve nefsani düzlemde sıkışıp kalmaması gerektiğini, aksine ruhsal ve manevi boyutta daha yüksek bir farkındalığa ulaşarak içsel dünyasında daha latif bir duygu düzeyine erişmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, bireyin algı ve biliş süreçlerini düzenleyerek onun yaşamı daha geniş ve derinlikli bir perspektiften kavrayabilmesine katkı sunmaktadır. Bu doğrultuda, insanın özgüven kazanarak manevi dayanıklılık geliştirme süreci**,** yalnızca dar bir algı çerçevesine sıkışmadan, varoluşunu çok boyutlu bir şekilde anlamlandırarak gerçekleşmektedir (Tan, 2024: 29-30). Yaşamın bilişsel ve ruhsal katmanlarını kapsayan bütüncül yapısı, manevi dayanıklılığın inşasında kritik bir rol oynamakta ve bireye özgüven kazandırarak zorluklarla baş etme kapasitesini artıran önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır. Çünkü özgüven farkındalığına sahip bireyler kaynak yetersizliği sabebiyle pes etmeyen ve kişel sınırlarını zorlayabilen insanlardır.

İnsanlar, ruhsal yapıları gereği bir takım manevi ihtiyaçlarla hayatlarını sürdürürler. Bu ihtiyaçların yeterince karşılanması, bireyin zihinsel ve ruhsal dengesi üzerinde olumlu bir etki yaratarak, onun potansiyelindeki olumlu yönlerin açığa çıkmasını sağlar. Özdoğan'a göre, manevi ihtiyaçlar bireyin varoluşunu anlamlandıran temel unsurlar olarak kabul edilmektedir. Bu ihtiyaçların, bireyin yaşamına anlam kazandırma, varlığını hissetme, bir yere ait olma, olumlu bir benlik algısı geliştirerek övgüven kazanma ve kendini aşma süreçlerinde belirleyici bir rol oynadığını vurgulamıştır. Özdoğan ayrıca, maneviyatı "bireyin hayatında anlam, değer ve amaç arayışı" olarak tanımlayarak, bu kavramın bireyin, kendisini tanıması ve bu süreçte, öz benliğini keşfetme deneyimindeki kritik önemine dikkat çekmiştir (Özdoğan, 2016: 41).

Maneviyat, neredeyse tüm inanç sistemlerinde ve kültürel yapılarda, insanın en çaresiz kaldığı anlarda dahi ona destek olan, güç kazandıran ve yeniden yaşam sevinci aşılayan tanrısal bir enerji ya da içsel kaynak olarak algılanmıştır. Bu yönüyle

maneviyat, tarih boyunca insan zihninin ulaşabileceği en yüksek ve en olumlu bilişsel düzeylerden biri olarak kabul edilmesine neden olmuştur. Bu çerçevede, maneviyat algısı; yaşanan her türlü deneyim ve tecrübenin anlamlandırılmasında, değerlendirilmesinde ve dönüştürülerek bireyin manevi dayanıklılığının inşa edilmesinde insanoğlunun en güçlü destekçisi ve rehberi olmuştur (Tan, 2024: 33). Travmatik yaşam olayları, çoğu zaman beklenmedik bir anda bireyin karşısına çıkarak psikolojik dengesini sarsabilir. Ancak psikolojik olarak sağlam, öz güveni olan ve dengeli bir kişilik yapısına sahip bireylerde bu tür olayların etkisi daha sınırlı kalabilmektedir. Bu tür bir psikolojik dayanıklılığın oluşmasında güçlü bir manevi yapının önemli bir rolü bulunmaktadır (Meydan, 2015: 15).

Nitekim manevi gelişim süreci, bireyin kendisine aktarılan değer ve anlamları içselleştirmesi yoluyla böyle bir içsel yapının inşasını hedefler ve sonuçta bireyin manevi dayanıklılık kazanmasını amaçlar. Manevi olarak dayanıklı birey, geçmişte yaşanan zorlukları değiştiremese de, bu olaylara yönelik bakış açısını dönüştürerek yaşadıklarının bir anlam taşıdığını kavrayabilir. Böylece karşılaştığı güçlükleri kişisel gelişimi ve özsaygısı için bir fırsat olarak değerlendirme becerisi kazanır. Bu kişi, maddi değerlere gereğinden fazla anlam yüklemekten kaçınır, nefsini olumsuz eğilimlerden arındırma çabası gösterir ve maneviyatı derin duygularla yaşar. Bu da onu daha doyumlu ve anlamlı bir yaşamın kapısına ulaştırır. Sonuç olarak, duygu ve düşüncelerin manevi değerlerle beslenmesi, insanı kendine saygısı olan daha yüce ve olgun bir varoluş düzeyine taşır (Yiğit, 2022: 184).

Maneviyatın çok boyutlu yapısı ve bilhassa sezgisel değerlendirme gerektiren içsel derinlik katmanı, modern ve dijital çağın hızına ayak uydurmakta zorlanmakta; bu ilahi yön, bireyin ruhsal dünyasında keşfedilmeyi bekleyen saklı bir hazine gibi varlığını sürdürmektedir. Her ne kadar zamanın hızla akıp gitmesi modern çağın belirgin bir özelliği olsa da, bu dönemde yaşayan bireylerin, çağın getirdiği zorluklara rağmen içsel bir keşif yolculuğuna çıkmaları, kendilerini tanımaları ve bu yolculuğa inanarak anlamlı bir tecrübe haline dönüştürmeleri oldukça önemlidir. Zira günümüz insanı, önceki dönemlere kıyasla maneviyatın iyileştirici ve dengeleyici etkilerine her zamankinden daha fazla ihtiyaç duymaktadır. Bu bağlamda manevi dayanıklılığın gerekliliği ve taşıdığı önem, özellikle bu çağın ruhsal ihtiyaçları doğrultusunda daha da belirgin hale gelmektedir. Manevi dayanıklılık, yalnızca bir ihtiyaç değil, aynı

zamanda insanın bu dünyadaki varoluşsal yolculuğunda ulaşmaya çalıştığı en temel hedeflerden biri olarak değerlendirilebilir.

Zira manevi dayanıklılık geliştirmiş bireyler, olumsuz duygulardan uzaklaşarak olumlu duygularla yaşam kalitelerini çok boyutlu bir biçimde artırabilmektedir. Bu yaşam kalitesi; kişilerarası ilişkilerden iş verimliliğine, üretkenlikten keşfetme kapasitesine kadar uzanan bir yelpazede etkisini göstermekte ve bireyi, yüksek sezgisel güce sahip, ilham alabilen, manevi boyutla bağlantı kurabilen, özgüveni yüksek, yaşamdan tatmin duyan ve kendisine saygısı olan bir insan modeline dönüştürebilmektedir. Bu yönüyle bakıldığında, bireyin yaşamda ulaşmak istediği nihai gayelerden biri de bu tür bir içsel bütünlüğe ve doyuma ulaşmaktır. Din, psikoloji ve bu iki disiplinin kesişim noktasında yer alan nefs psikolojisi gibi alanların da temel hedeflerinden biri, kendisine saygı ve güven duyan bireyin bu manevi olgunluk ve tatmin düzeyine ulaşmasına rehberlik etmek ve bu süreçte ona destek sağlamaktır (Tan, 2024: 35-36).

ii. Yaşamdan Elde Edilen Anlamlar: Maneviyat kavramı, bireylerin zorluklarla başa çıkma yöntemlerini, acı deneyimleriyle nasıl ilişki kurduklarını ve sorunlarıyla olan içsel iletişim biçimlerini şekillendiren inançlarını ifade etme bağlamında da kullanılmaktadır (Walsh, 2009: 3-4). Özellikle manevi bakım pratikleri ve halk sağlığı kapsamında kullanılan bu kavram, çoğu zaman dinin biçimsel ve normatif yönlerinden ziyade, bireyin iyi oluşuna, yaşam enerjisine, zorlukların üstesinden gelme kapasitesine ve ölüm gerçeğinin farkındalığına katkı sağlayan aşkın ve öznel insan deneyimlerini tanımlamak amacıyla kullanılmaktadır. Bu yönüyle maneviyat, bir anlamda dinin kalbi ve ruhunu temsil eder (Pargament & Raiya, 2007: 128). Bu tanımlama çerçevesinde değerlendirildiğinde, maneviyat kavramının, manevi dayanıklılık perspektifiyle oldukça yakın bir anlam taşıdığı ve bireyin içsel gücünü yapılandırmasında merkezi bir rol oynadığı söylenebilir. Manevi dayanıklılık, yaşamın tüm yönlerini kapsayan bütüncül bir dirençlilik hâlini ifade etmektedir. Bu durumda birey, kendi benliği, toplum, evren ve aşkın bir varlık olarak kabul ettiği yaratıcı ile yüksek nitelikli ve derinlikli bir iletişim kurar. Bu iletişimin kutsallığını ise özünde hisseder. İnsanın hem kendisini hem de evreni ve yaratıcıyı tanıma arzusu, bu bağlamda geliştirdiği bilinç düzeyiyle şekillenir. Bu farkındalık ve tanımlamalar sonucunda bireyin bu unsurlarla kurduğu ilişki, onun varoluşsal yapısını inşa eder ve yaşamdaki duygusal deneyimlerini derinden etkiler (Tan, 2024: 57).

Manevi dayanıklılık kavramı, bireyin yaşamla kurduğu anlamlı ilişkinin dört temel alanda şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu alanlardan ilki olan *kişisel boyut*, bireyin kendisiyle olan içsel ilişkisini kapsamaktadır. Bu bağlamda yaşam amacı, değerleri, öz farkındalığı, kimlik algısı, içsel motivasyonu, öz şefkati, ruhsal derinliği ve aşkın olana yönelimi gibi unsurlar manevi dayanıklılığın kişisel boyutunu oluşturmaktadır. İkinci alan olan *toplumsal boyut* ise bireyin kişiler arası ilişkilerindeki niteliklerle ilgilidir. Bu bağlamda, diğer bireylerle kurulan ilişkinin derinliği, ahlaki değerler, kültürel aidiyet, dini kimlik, sevgi, bağışlayıcılık, güven duygusu, umut ve insanlığa yönelik inanç gibi kavramlar bu alanı şekillendirmektedir. Üçüncü alan, *çevresel boyut* olarak tanımlanmakta ve bireyin fiziksel ve biyolojik çevresiyle kurduğu ilişkiye odaklanmaktadır. Bu alanda, doğaya ve yaşama karşı gösterilen özen, huşu ve merak duygusu, insanlıkla kurulan birlik hissi, doğayla kurulan bağ ve dini yönelimle olan ilişkiler gibi öğeler yer almaktadır. Son olarak *metafizik ve aşkın boyut*, bireyin benliğinin ötesinde yer alan yüce bir varlıkla—Tanrı, kozmik güç ya da aşkın gerçeklik olarak adlandırılabilecek bir unsurla—kurduğu ilişkiyi kapsar. Bu alanda bireyin inanç düzeyi, ibadet alışkanlıkları ve aşkın olana dair sezgisel yönelimi manevi dayanıklılığın en derin katmanını oluşturmaktadır (Singh ve Makar, 2005).

Bu bağlamda, insanın evrendeki varoluşsal yolculuğunda hissettiği anlam, yönelim ve aidiyet duyguları, yaşamına yön verir ve onu belirli bir istikamete taşır. Bu yolculuk sırasında insan, hem bu duygularla hayatını anlamlandırmakta hem de karşılaştığı zorluklarla baş edebilme gücünü bu içsel kaynaklardan elde etmektedir. Bireyin bu içsel gücü kullanarak gösterdiği direnç ve denge hâli ise "manevi dayanıklılık" olarak adlandırılmaktadır. Doğru değer algıları geliştirme becerisi, manevi dayanıklılığın temel kaynaklarına ulaşmada önemli bir yol olarak kabul edilmektedir. İnsanın maddi, manevi, duygusal ve zihinsel yönleri açısından değerlendirildiğinde, yaşamın temel güdülerinden biri olan anlam arayışı ya da anlamlandırma ihtiyacı da manevi dayanıklılığı besleyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Tan, 2024: 29-57).

Frankl, bireyin hayattaki temel motivasyon kaynağının "anlam istenci" olduğunu savunur. Frankl'a göre, birey, hayatında neyin anlamlı neyin anlamsız olduğuna kendi karar vermelidir. İnsan, değiştiremeyeceği ya da önüne geçemeyeceği bir sorunla karşılaştığında ve kendisini bir çıkmazda hissettiğinde, bu zor durumdan kazanımlar elde edebilirse hayatına anlam katabilir. Bu süreç, bireyi manevi olgunluğa ulaştırır.

Ancak, bu olgunluğa erişemeyen bir birey için yaşam, büyük ölçüde zorlayıcı ve yorucu bir hal alacaktır. Birey, anlam arayışında karşılaştığı bu tür zorlukların üstesinden yalnızca geleneksel psikoterapi teknikleri ya da entelektüel bir bakış açısıyla gelebilecek durumda değildir. Bu noktada, "inanç" kavramı devreye girerek insanın anlam arayışına büyük bir katkı sağlayabilir. Bazen birey, yaşadığı olaylara anlam vermekte zorlanabilir; ancak yaratıcıya olan inancı ve güveni, bu olaylardan bir anlam çıkarabilmesine olanak tanır. Bu sayede birey, olumsuz durumları daha kolay bir şekilde aşabilir (Frankl, 2021a: 87-166).

İnsanın acılarını anlamlı kılabilmesi için, onun varlığını aşan ve daha yüce bir dünyanın mevcudiyetini kabul etmek gereklidir. Bu yüksek boyut, yalnızca akıl, zekâ veya entelektüel analizle tam olarak kavranamaz; bilimsel yöntemlerin sınırlarının ötesindedir. Bilim, "nihai anlam" kavramına ulaşmada yetersizdir, çünkü bilimsel perspektif bu açıdan bir anlam körlüğü taşır. Din ise insanın nihai anlam arayışını yönlendiren bir araçtır. Einstein bu görüşü destekleyecek şekilde, "İnançlı olmak, yaşamın anlamı nedir sorusuna dair bir cevaba sahip olmak demektir" ifadelerini kullanır. Benzer şekilde, Ludwig Wittgenstein da "Tanrıya inanmak, yaşamın bir anlam taşıdığını hissetmektir" diyerek bu yaklaşımı destekler (Frankl, 2014: 104-115).

Nietzsche, "İnsanın hayatta bir nedeni varsa, hemen her nasıla katlanabilir" sözleriyle, aslında yaşamda anlamın birey üzerindeki derin etkisine işaret etmektedir. Yalnızca Nietzsche değil, pek çok önemli düşünür de insan yaşamında değerli bir amaca sahip olmanın bireye kazandırdığı içsel gücün farkına varmıştır. Örneğin Carl Jung (2016: 76) *İnsan ve Sembolleri* adlı eserinde, "İnsan, yaşamı anlamlı bulduğu sürece en zorlu koşullara dahi dayanabilir" diyerek bu düşünceyi destekler. Bu bağlamda, Güney Afrikalı lider Nelson Mandela'nın yaşamı pek çok insan için ilham verici bir örnek oluşturur. Yaklaşık 30 yılını hapishanede geçiren Mandela, bu süre boyunca onurunu ve dirayetli duruşunu kaybetmemiştir; çünkü içinde bulunduğu durum, uğruna mücadele ettiği eşitlik idealiyle doğrudan bağlantılıydı. Anlam, bireye hem güç hem de cesaret kazandırabilir. Pek çok insan, yaşamlarında değer verdikleri bir inancı savunmak, anlamlı buldukları bir hedef uğruna çaba göstermek ya da sevdikleri bir kişiyi korumak durumunda kaldıklarında, kendi içlerinde ne denli derin bir direnç ve kararlılık barındırdıklarını fark ederek şaşkınlık yaşayabilirler.

Psikoloji alanında gerçekleştirilen çeşitli araştırmalar, bireylerin açık ve değerli bir amaca sahip olduklarında ve bu misyona kararlılıkla bağlı kaldıklarında psikolojik

dayanıklılıklarının belirgin şekilde arttığını ortaya koymaktadır. Missouri Üniversitesi'nden psikolog Laura A. King ve çalışma arkadaşları, bireylerin yaşamlarını ne ölçüde anlamlı bulduklarını değerlendirebilmek amacıyla anlam duygusunu tanımlayan ve ölçen çeşitli yöntemler geliştirmiştir. King'in çalışmalarında vurguladığı önemli bir nokta, anlamlı bir yaşamın ruhsal iyilik halinin yalnızca tamamlayıcı bir unsuru değil, aynı zamanda temel bir insani ihtiyaç olduğudur. Ona göre bireyler yaşamlarına anlam atfetmediklerinde, umutsuzluk ve yabancılaşma gibi olumsuz psikolojik durumlar daha kolay ortaya çıkabilmektedir (King vd., 2006: 211).

Travma alanında saygın bir araştırmacı olan Judith Herman, bireylerin yaşamlarını köklü biçimde dönüştüren anlatıları "survivor mission" yani "kurtulan misyonu" olarak tanımlamaktadır. Herman'a göre, travmatik bir deneyimin ardından bu tür bir misyona yönelen kişiler, yaşadıkları kişisel felaketi yalnızca bireysel bir anlam çerçevesinde değerlendirmekle kalmaz; aynı zamanda bu trajediyi siyasi ya da dini bir bağlama yerleştirerek daha geniş toplumsal bir hareketin parçası haline getirme potansiyeli taşırlar. Her ne kadar yaşanan acıların tamamen telafi edilmesi mümkün olmasa da, bu kişiler bu acıyı başkaları için anlamlı bir armağana dönüştürerek onunla başa çıkmanın bir yolunu bulurlar. Bu süreçte yaşadıkları kişisel sorunları, başkalarına ulaşmak ve onları güçlendirmek amacıyla bir araç olarak kullanırlar. Böylece yalnızca kendi aile çevreleriyle sınırlı kalmaksızın, çok daha geniş topluluklara ve hatta bambaşka kültürel bağlamlardaki insanlara dokunmaya çalışırlar. Çoğu zaman bu bireyler vakıflar kurmakta, savunuculuk ağları oluşturmakta ve durmaksızın çalışan gönüllülere dönüşmektedir. Bununla birlikte, zorlu liderlik rollerini üstlenerek, benzer acıları deneyimleyen kişilere rehberlik etme sorumluluğunu da taşımaktadırlar (Herman, 1997: 201).

Kurtulan misyonu örneklerinden olan ve az bilinen insanlık dramlarından birini yaşamış Valentino Achak Deng, Sudan iç savaşında ailesini ve köyünü kaybettikten sonra on binlerce çocukla birlikte zorlu bir hayatta kalma mücadelesi vermiştir. Birleşmiş Milletler mülteci kamplarında geçen yılların ardından, Amerika'ya mülteci olarak kabul edilmiş, burada travmalarına rağmen anlamlı bir yaşam kurma yoluna gitmiştir. Yeni yaşamında, Sudanlı bazı göçmen arkadaşlarının alkol, madde bağımlılığı, kumar ve şiddet gibi çeşitli uyum problemleriyle yaşamlarını nasıl tükettiklerine tanıklık etmiştir. Ancak Valentino için süreç bu şekilde gelişmemiştir;

o, travmalarına rağmen yeni hayatında sorumluluk almayı ve yaşadığı deneyimleri anlamlı bir misyona dönüştürmeyi başaran bireylerden biri olmuştur.

Dave Eggers'ın *Ne Nedir* (What is the What) adlı biyografik romanında yer alan anlatısı, Valentino'nun yaşadıklarını kişisel bir misyondan toplumsal bir harekete dönüştürme sürecini gözler önüne serer. Yazar, bu biyografik anlatıda Valentino'nun yaşam amacını şu şekilde ifade eder: "Yukarıya uzanacağım, daha iyisini yapmaya çalışacağım. Bana bu zamana dek yardım eden insanlara daha fazla yük olamayacağım. Yaşadığım ve yaşayacağım harika şeyler için her zaman şükredeceğim. Karşıma çıkan fırsatları değerlendireceğim. Tanrı'nın iyi bir evladı olarak yaşayacağım ve her seferinde sevdiğim birini yanına alsa da onu affedeceğim. Affedecek ve Tanrı'nın benim için hazırladığı planı anlamaya çalışacağım. Kendime acımayacağım."(Eggers, 2010: 533). Deng, yaşadığı acıları kendisine değil, başkalarına fayda sağlayacak bir mücadeleye dönüştürmüş; eğitim alanında yaptığı çalışmalarla Güney Sudan'da kalıcı etki bırakmıştır. Eggers, kitaptan elde ettiği gelirlerin bir kısmını Deng'in kurduğu vakfa bağışlamış, bu sayede Sudan'da okullar ve kütüphaneler inşa edilmiştir. Kitabın önsözünde Valentino, kendi hikâyesini aktarma arzusunun en zor anlarında bile içsel bir umut kaynağı olduğunu şu sözlerle dile getirir: "En karanlık saatlerimde bile, bir gün yaşadıklarımı başkalarına anlatabileceğime inanıyordum. Hayatta kalabildiğim ve bunu yapabildiğim için kendimi son derece şanslı hissediyorum. Bu kitap bir mücadele biçimi ve mücadele etmek, ruhumu canlı tutmamı sağlıyor. İmanımı, umudumu ve insanlığa olan inancımı güçlendirmek için mücadele ediyorum."(Eggers, 2010: XIV-XV).

Tüm bu örnekler göstermektedir ki, insanın yaşadığı ağır travmalar karşısında tamamen yıkılmaması, derin bir manevi direnç geliştirmesiyle mümkündür. Valentino Achak Deng'in hikâyesi, bireysel bir trajedinin anlamlı bir misyona dönüşmesiyle nasıl dönüştürücü bir güce evrilebileceğini açıkça ortaya koymaktadır. İnanç, değerler, umut, yaşamda bir anlama ve amaca tutunma, sadece kişinin hayatta kalmasını sağlamakla kalmaz; aynı zamanda onu iyileştirici, dönüştürücü ve topluma katkı sunan bir figüre dönüştürür. Manevi dayanıklılık, bireyin içsel bütünlüğünü koruyarak krizler karşısında çökmesini engelleyen bir yapı taşıdır. Bu bağlamda, anlam arayışı ve maneviyat yalnızca bireysel teselli unsurları değil; aynı zamanda insan ruhunun yeniden inşa sürecinde temel birer dinamik, psikolojik sağlamlık ve toplumsal katkının da taşıyıcı sütunlarıdır. Deng'in yaşamı ve benzeri hikâyeler, manevi dayanıklılığın

yalnızca kişisel bir baş etme mekanizması değil, aynı zamanda kolektif bir iyileşmenin ve toplumsal sorumluluğun da kapılarını araladığını göstermektedir.

iii. Duygusal Zekâ ve Ruhsal Dengelilik: Maneviyat, temelde bireyin yaşamına değer, amaç ve anlam kazandırma arayışıyla yakından ilişkilidir. Aynı zamanda, kişiye yaşamsal cesaret veren bir içsel güç olarak da tanımlanabilir. Tüm insanlarda doğuştan var olan bu kapasite ve yönelim, bireyin özgün yapısına uygun şekilde ortaya çıkmaktadır. Söz konusu ruhsal yönelim, insanı bilgiye, sevgiye, anlamaya, umuda, aşkın olana bağlanmaya ve şefkate ulaştıran önemli bir içsel dinamiktir (Tan, 2024: 45). Maneviyatın kutsal ve aşkın olanla kurduğu bağ, diğer tüm farkındalık alanlarıyla olan bağlantısından çok daha derin ve güçlüdür. Bu bağlamda maneviyat, aşkınlığın özüne yöneltilmiş nihai bir ilginin bireysel düzeydeki ifadesi olarak tanımlanabilir. Zira kutsal olana duyulan ilgi, bireyin yaşamındaki diğer tüm ilgilerini yönlendiren temel ve nihai ilgiyi temsil eder. Bu nedenle kişi, odak noktasını kutsala çevirdiğinde, onun nihai ilgisi ile güdüleri ve zihinsel işlevleri arasında bir köprü kurulmuş olur. Bu bağ, aynı zamanda maneviyat ile zeka arasında da anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Emmons, 2008). Maneviyatın bireyler arasında farklılık göstermesinin nedenlerinden biri olarak kabul edilebilecek bu yaklaşım, aynı zamanda manevi dayanıklılık kavramına da açıklayıcı bir perspektif sunmaktadır.

Bu açıdan bakıldığında, manevi dayanıklılık, maneviyatın sübjektif bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Tanrının insana yönelik zarif ve derin çağrısına, bireyin kendi içsel yeterliliği doğrultusunda verdiği yanıt veya kutsal olanın kişisel bir deneyim biçiminde yaşanması olarak tanımlanabilir (Tan, 2024: 45). Bireyin anlam atfettiği her unsur, özünde manevi boyuttan beslenir ve doğrudan ya da dolaylı şekilde maneviyatı içerir. Kişisel inanç sistemleri, değer yargıları ve yaşamına yön veren anlam dünyası, bireyin manevi kimliğinin ayrılmaz parçaları olarak değerlendirilebilir (Altuntaş vd., 2019: 198). Olaylara ya da olgulara anlam kazandırma kapasitesi bireyler arasında değişkenlik gösterebilir; bu da manevi deneyimlerin öznel doğasını ortaya koyar. Bu nedenle literatürde kimi zaman geleneksel tanımlamaların dışına çıkılarak maneviyat, bir tür zekâ biçimi olarak da ele alınmıştır (Yiğit, 2022: 63). Bu bakış açısının öncülerinden biri olan Emmons, maneviyatı bir ruhsal zekâ türü olarak değerlendirmekte ve onun, bir zekânın taşıması gereken temel özellikleri barındırdığını ileri sürmektedir.

Emmons'a (2000) göre maneviyat, bireyin gündelik yaşamda amaçlarına ulaşmasını ve karşılaştığı sorunlara çözüm üretmesini sağlayan zihinsel ve duygusal becerileri içerir. Manevî zekâ ise, bireyin yaşamı anlamlandırma biçimini, krizler karşısında geliştirdiği tutumları ve günlük yaşamla kurduğu ilişkiyi derinden etkileyen bir zihinsel kapasite türüdür. Bu bağlamda Emmons'un bireyin farklı beceriler aracılığıyla ortaya koyabildiği "manevi/ruhsal zekâ" olarak tanımladığı bu kavram, bireyin yaşamı daha derin ve bütüncül bir anlam çerçevesinde yorumlamasına imkân tanıyan bazı temel yetkinlikleri içermektedir. Bu yetkinlikler arasında, aşkın bilinç durumlarını deneyimleyebilme kapasitesi; yaşamı kutsal, bütünsel bir yapı olarak kavrama ve hayatın farklı yönlerini manevi bir bakış açısıyla şekillendirme becerisi; dinî ya da manevi kaynakları esnek biçimde hayatın çeşitli problemlerine uygulayabilme yeteneği ve son olarak erdemli davranışlar sergileme eğilimi yer almaktadır. Bu erdemler arasında affetme, şükran duyma, tevazu gösterme ve şefkatli olma gibi ahlaki tutumlar yer almaktadır Bu bağlamda manevi zekâ, sadece bilişsel bir yeterlilik değil, aynı zamanda etik bir yönelimi ve içsel bir dengeyi de ifade eder.

Manevî/ruhsal zekâ sadece Emmons'un kuramı ile sınırlı değildir. Zohar ve Marshall (2004), manevi zekâyı bireyin anlam, değer ve amaç arayışını merkezine alan bir zihin işleyişi olarak ele alır. Onlara göre bu zekâ türü, bireyin hem kişisel yaşamında hem de toplumsal bağlamda daha bütünlüklü, duyarlı ve etik kararlar almasını sağlayan derin bir farkındalık düzeyidir. Zohar ve Marshall manevi zekâyı, IQ (zeka katsayısı) ve EQ (duygusal zekâ) gibi diğer zekâ türlerinden farklı olarak daha üst düzey bir zihinsel kapasite olarak tanımlar ve bunu "ZQ" (spiritual quotient) kavramıyla açıklarlar. Bu kuramsal çerçeve, manevî zekâ ile manevi dayanıklılık (resilience) arasındaki güçlü bağlantıyı ortaya koyar. Manevi zekâya sahip bireyler, karşılaştıkları zorlukları tehdit ya da kayıp olarak değil; aynı zamanda bir anlam üretme fırsatı olarak da değerlendirebilirler. Bu da onların travmatik yaşantılar karşısında umutlarını yitirmemelerini ve yeniden yapılanma süreçlerinde daha dirençli olmalarını sağlar. Kriz dönemlerinde bireyin kendisini daha büyük bir bütünle ilişkili hissetmesi, olayları kader, sınav ya da hikmet perspektifiyle değerlendirebilmesi; psikolojik esnekliği ve başa çıkma becerilerini önemli ölçüde artırır. Dolayısıyla manevi/ruhsal zekâ, bireyin varoluşsal sorulara yanıt bularak, aynı zamanda stres ve travma karşısında ayakta kalabilmesini sağlayan önemli bir psikolojik koruma mekanizması olarak da değerlendirilebilir.

Bireylerin problem çözme süreçlerinde manevi başa çıkma stratejilerine yönelmeleri, yaşadıkları zorluklar karşısında psikolojik ve ruhsal olarak güç kazanmalarına katkı sağlar. Bu durum, özellikle "güçlendirme" (empowerment) yaklaşımı çerçevesinde değerlendirildiğinde daha da anlamlı hale gelmektedir. Bu yaklaşıma göre, her birey belirli yeteneklere, geçmiş başarı deneyimlerine, değer sistemine, inanç yapısına ve manevi kaynaklara sahip olup; bu unsurlar, bireyin içsel güçlerini temsil eder. Bu bağlamda**,** maneviyat**,** bireyin biyolojik, psikolojik, sosyal ve ruhsal yönlerini eşgüdümlü bir şekilde bir araya getirerek, karşı karşıya kaldığı probleme bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşmasına olanak tanır. Manevi bütünlük hissi, bireyin içsel kaynaklarını daha etkili biçimde harekete geçirmesini sağlar ve böylece kişi, mevcut sorunla tüm varlığıyla daha dirençli ve kararlı bir şekilde mücadele edebilir (Apak, 2018: 409). Her ne kadar yaşanan problemler bireyin istediği biçimde tamamen çözülemese de, maneviyat bireye teselli, içsel huzur ve umut duygusu kazandırarak onun psikolojik iyilik halini destekler.

Yaşanan sıkıntıların giderilmesi ve bireyin sorunlarla etkili bir şekilde baş edebilmesi, belli düzeyde bir zihinsel kapasiteyi gerektirir. Bu bağlamda, Emmons tarafından geliştirilen ve problem çözme becerileriyle yakından ilişkili olan manevî /ruhsal zekâ, bireyin başa çıkma süreçlerine önemli katkılar sunabilecek bir yetkinlik alanı olarak öne çıkmaktadır. Emmons, Gardner'ın çoklu zekâ kuramı çerçevesinde yürüttüğü araştırmalar sonucunda, maneviyatla bağlantılı bazı beceri ve eğilimlerin zekâ kapsamında değerlendirilebileceği sonucuna varmıştır. Bu görüş doğrultusunda, maneviyatın yalnızca bir inanç sistemi ya da ahlaki yönelim değil; aynı zamanda bir zekâ türü olarak ele alınabileceğini savunmuştur. Emmons'a göre, manevî bilgi ve deneyimin zekâ düzeyinde işlevsel biçimde kullanılması, bireyin sosyal uyumunu, duygusal iyi oluşunu ve genel yaşam kalitesini önemli ölçüde artırabilir. Ayrıca, manevî/ruhsal zekâ, dinin biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarını bütüncül bir çerçevede anlamaya ve değerlendirmeye olanak tanıyarak bu alanlar arasında köprü kuran bir yapı işlevi görebilir. Dolayısıyla, manevî zekâ yalnızca bireysel gelişim açısından değil; aynı zamanda çok boyutlu insan varoluşunun farklı yönlerinin anlaşılmasında da merkezî bir rol üstlenmektedir (Yiğit, 2022: 94-95).

Aşağıda, Emmons'un bu konuya ilişkin açıklamalarından bir bölüme yer verilmiştir. "Emmons, maneviyatın Howard Gardner'ın zekâ tanımı için belirlediği ölçütleri karşıladığını öne sürmektedir. Ona göre, maneviyatı yalnızca soyut bir inanç

yapısı olarak değil; belirli beceri, yetenek ve eğilimleri kapsayan bütünsel bir sistem olarak ele almak faydalı olabilir. Bu doğrultuda, maneviyatın uyum sağlayıcı bir kapasite olarak; bilişsel, güdüsel ve davranışsal unsurlarla birlikte kavramsallaştırılması mümkündür. Bu yaklaşım, bireyin gündelik yaşamda karşılaştığı çeşitli sorunlara çözüm üretmesinde maneviyatın işlevsel bir zemin oluşturabileceğini göstermektedir. Söz konusu pragmatik bakış açısı, manevi yaşantıları yalnızca soyut, fenomenolojik ve alternatif bir varoluş düzlemine ait olarak gören dar yorumlara karşı bir denge unsuru sunmaktadır. Zira bu dar perspektif, maneviyatı somut hayat koşullarıyla ilgisiz, pratik problem çözme becerilerinden uzak bir alan olarak konumlandırma eğilimindedir. Ancak bu noktada önemli bir ayrımın yapılması gerekmektedir: Maneviyatın zekâ kavramıyla ilişkilendirilmesi, onun sadece problem çözmeye hizmet eden araçsal bir mekanizma olduğu anlamına gelmez. Maneviyat, basit tariflere indirgenemeyecek kadar çok katmanlı, farklı bireysel deneyimlerle şekillenen ve kolayca ölçülemeyen zengin bir yapıdır. Bu bağlamda ortaya koyduğum tez iki yönlüdür: İlki, maneviyatla ilişkili belirli zihinsel, duygusal ve davranışsal yetkinliklerin bulunduğudur. İkincisi ise, bu yetkinliklerdeki bireysel farklılıkların, kişinin öznel yapı taşlarını oluşturduğudur. Bununla birlikte, maneviyatın yalnızca bilişsel yeteneklere ya da bir zekâ türüne indirgenmesini savunmuyorum. Aynı şekilde, inanca ilişkin boyutun yalnızca faydacı terimlerle açıklanabilecek işlevsel bir araç olarak değerlendirilmesine de katılmıyorum. Zira iman, her zaman ölçülebilir ya da rasyonel düzlemde açıklanabilir bir olgu değildir; aksine, çoğu zaman bireyin varoluşsal derinliğinde şekillenen çok boyutlu bir yaşantıdır." (Emmons, 2008: 237).

Emmons'un ifadelerinden de anlaşılacağı üzere, maneviyat, bireyin problem çözme sürecinde sıklıkla ihtiyaç duyduğu pratik zekâyı doğru bir yönelime kanalize etmesinde etkili bir rol üstlenebilir. Manevi yönü güçlü bireyler; yaşamı anlamlandırabilen, yüksek düzeyde umut taşıyan ve ilahi bir varlığa bağlanarak ona güven duyan kişilerdir. Bu bireyler, karşılaştıkları zorluklar karşısında daha soğukkanlı, dirençli ve sabırlı bir tutum sergileyebilmektedir. Bu bağlamda, sorun çözme sürecinde korkuya karşı güveni, umutsuzluğa karşı umudu önceleyen manevi yaklaşımlar, yaşanan zorluklara daha yapıcı ve anlam yüklü bir perspektiften bakılmasını mümkün kılmaktadır. Böyle bir bakış açısı, olayların yüzeyindeki olumsuzlukların ötesine geçerek, içerdikleri potansiyel anlamları ve gizli hayırları

keşfetmeye imkân sunar (Doğan, 2017: 1286). Bu süreçte bireyin içsel dinginlik ve zihinsel berraklık kazanması, sorunlara yönelik daha makul, esnek ve çok yönlü çözüm yolları geliştirmesini kolaylaştırır. Ayrıca, manevi değerlerin içselleştirilmesiyle kazanılan kararlılık, sorumluluk bilinci ve çalışma disiplini, geliştirilen çözüm stratejilerinin uygulanabilirliğini ve etkinliğini artırır. Bu yönüyle maneviyat, bireyin yaşadığı krizi bir büyüme ve dönüşüm fırsatı olarak görmesini sağlayan dönüştürücü bir güç işlevi görebilir (Yiğit, 2022: 96).

Amram (2007), ruhsal/manevi zekânın ruhsal deneyimlerden ya da dini inançlardan farklı bir kavram olduğunu vurgulamaktadır. Ona göre ruhsal zekâ; anlam, bilinç, ihsan, aşkınlık, gerçeklik duygusu, benliğe huzur içinde teslim olma ve içsel özgürlük gibi çok boyutlu unsurlardan oluşmaktadır. Bu yönüyle ruhsal zekâ, bireyin ruhsal boyutla kurduğu anlamlı ilişkiyi içeren daha kapsamlı bir yapıyı ifade eder. Cynthia R. Davis (2004) ise ruhsal zekâyı, bireyin "bilme" sürecindeki temel yollarından biri olarak tanımlamakta; özellikle mantık ötesi olasılıkları fark edebilme ve yaşamın ağır yükleriyle başa çıkma noktasında önemli bir zihinsel beceri olarak görmektedir. Davis'e göre ruhsal zekâ, bireyin yaşadığı acıları anlamlandırması, yaşama dair temel felsefi soruları cevaplayabilmesi ve anlam arayışı içinde geçici ya da kalıcı bir doyuma ulaşabilmesi açısından işlevseldir (King, 2010). Benzer şekilde, Zaleski ve Gediman'da (1999) ruhsal zekâyı bütüncül düşünme kapasitesi olarak değerlendirmektedirler. Bu yaklaşım, ruhsal zekânın içsel bir farkındalık ya da sezgisel bir yönelim, aynı zamanda yaşamı derinlemesine kavrayabilen, farklı boyutları bir araya getirebilen kapsamlı bir bilişsel süreç olduğunu ortaya koymaktadır (Akgemci & Bekiş, 2013: 288).

Guil vd., (2020) göre duygusal zekâ "eş-canlılık" (co-vitality), duyguları algılama, düşünceyi desteklemek için duygulara erişme ve onları üretme, duyguları ve duygusal bilgiyi anlama, duyguları yansıtıcı bir şekilde düzenleyerek duygusal ve entelektüel gelişimi teşvik etme" kapasitesidir. Bunun yanında, Algılanan Duygusal Zekâ; duygulara dikkat etme (Duygusal Dikkat), duyguları ayırt etme (Duygusal Açıklık) ve duyguları düzenleme (Duygu Onarımı) boyutlarını kapsayan öz-algıyı ifade etmektedir. Duygusal zekâya odaklanan çalışmalar genellikle bu yapıyı sağlık açısından koruyucu bir faktör olarak değerlendirmekte; meme kanseri kadınların duygularını düzenleme biçimlerinin yaşam kalitesini etkilediğini ve hastalığa uyumu güçlendirdiğini göstermektedir. Hastalık sonrasında da dayanıklılık geliştirmekte ve

tanının olumsuz etkisini azaltabilmektedir Hermosilla-Ávila & Sanhueza-Alvarado, 2015; Brandão ve ark., 2016; Amirifard ve ark., 2017; Baudry ve ark., 2018, (Guil vd., 2020).

Tüm bu tanımlar ve yaklaşımlar doğrultusunda, ruhsal zekânın bireyin içsel anlam dünyasını şekillendirdiği, aynı zamanda yaşamın zorlukları karşısında sergilediği duruşu da doğrudan etkilediği söylenebilir. Zira ruhsal/manevi zekâ, bireyin yaşamını anlamlandırma, zorlukları aşma ve içsel bütünlüğünü sürdürme çabasında önemli bir zihinsel ve manevi kapasiteyi temsil etmektedir. Bireyin acı, belirsizlik ve karmaşa karşısında geliştirdiği derin farkındalık, umut ve teslimiyet gibi tutumlar, ruhsal zekânın temel bileşenleriyle doğrudan ilişkilidir. Bu yönüyle ruhsal zekâ, bireyin bilişsel süreçlerine katkı sunarak, duygusal dengeyi sağlama, ilişkileri düzenleme ve varoluşsal meselelerle baş etme noktasında bireye geniş bir içsel alan sunar. Böylece ruhsal zekâ, manevi dayanıklılığın gelişmesinde işlevsel bir zemin oluşturur. Bu perspektif, özellikle nefs psikolojisi gibi insanı çok boyutlu bir varlık olarak ele alan yaklaşımlarla derin bir bağ içerisindedir.

Nefs psikolojisi, insanı ruh, kalp, akıl, beden ve nefs boyutlarıyla bir bütün olarak değerlendirir; bireyin manevi potansiyelini geliştirmesi gerektiğini savunur. Bu yaklaşıma göre, zorluklarla karşılaşan insanın dayanıklılığı, nefsî süreçlerini tanıması, anlamlandırması ve dönüştürebilmesiyle mümkündür. Nefs psikolojisi, insanın en alt düzeydeki nefsî dürtülerden yavaş yavaş arınarak daha yüksek bilinç ve farkındalık seviyelerine ulaşabileceğini savunur. Bu süreçte ruhsal zekâ, bireyin içsel dünyasında bir "rehber" işlevi görerek, kriz anlarında hem kendini hem de yaşadığı olayları ilahi hikmet çerçevesinde yorumlamasını sağlar. Böylece birey sorunlara karşı dayanıklılık göstermekle beraber; aynı zamanda kendini aşan, daha derin bir varoluş seviyesine ulaşan bir içsel dönüşüm yolculuğu başlatır.

iv. Kişisel Güç Kaynakları: Bazı bireyler zorluklarla başa çıkmada maneviyatlarını bir kaynak olarak kullanmaktadır. Bu bağlamda manevi azim (spiritual fortitude), insanların zorluklar karşısında direnç gösterebilmek için manevi kaynaklara nasıl eriştiklerini inceleyen yeni ve umut vaat eden bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar manevi azmin, kavramsal olarak azim (grit) ve olumlu dinî başa çıkma (positive religious coping) gibi diğer psikolojik yapılarla benzerlik gösterdiğini, psikolojik iyi oluş, yaşamda anlam, dini başa çıkma ve kaygı ile ilişkili varyansı yordayabileceğini öne sürmektedir. Şimdiye kadar yapılan sınırlı

sayıdaki çalışmada, manevi azim/dayanıklılık mücadeleler ve iyi oluş arasında düzenleyici (moderator) bir değişken olarak ele alınmıştır. Manevi azim/dayanıklılık, bir stres etkeniyle karşı karşıya gelindiğinde yeterli manevi kaynağa sahip olduğu ve bu süreçte gelişebileceğine dair bir güven olarak tanımlanmaktadır. Manevi azim/cesaret dayanıklılığı mümkün kılan bilişsel şemalara odaklanmakta ve bu süreci kolaylaştıran inanç yapıları üzerinde durmaktadır ((Van Tongeren ve ark., 2019).

Teorik araştırmalara göre, manevi inanca veya manevi dayanıklılığa sahip bireylerin ortak özellikleri belirli unsurlar etrafında şekillenmektedir. Bu bireyler, yaşamın yalnızca görünen yüzüyle sınırlı olmadığına, onun aşkın bir boyutu bulunduğuna dair deneyimsel bir inancı içselleştirmişlerdir. Bu inancın temelinde, bilinçli benlikten bilinçdışına veya bireyin "büyük benlik" olarak adlandırılabilecek daha derin yapısal katmanlarına doğal bir geçişin mümkün olduğu anlayışı yer almaktadır. Aşkın boyutun tanımlanmasında kullanılan içerik kişiden kişiye değişse de, manevi inanca sahip bireyler için bu içerik her zaman görünenden daha fazlasını ifade etmektedir. Onlar için görünen, var olanın tamamı değildir; birey, gözle görülemeyene ve maddi dünyanın ötesindekine inanır. Bu görünmeyen âlemle uyumlu bir ilişki kurmanın ve bu âlemle temasta olmanın kişisel gelişim, güçlenme ve dayanıklılık açısından fayda sağlayacağına inanır. Manevi bir yaşantıya sahip birey, zaman zaman Abraham Maslow'un "zirve deneyimleri" (peak experiences) olarak adlandırdığı yoğun manevi ve duygusal anlar aracılığıyla bu aşkın boyutu deneyimleme fırsatı bulur. Bu tür deneyimlerle temasa geçmenin, kişiye hem içsel güç hem de ruhsal dayanıklılık kazandırdığı düşünülmektedir (Elkins vd., 1988).

Maneviyatın sağladığı dayanıklılığa sahip bireyler, yaşamda anlam ve amaç arayışının farkındadır. Bu arayış, onları hayatın derin bir anlam taşıdığına ve kendi varlıklarının belirli bir amaca hizmet ettiğine dair güçlü bir inançla yönlendirir ve güven duygusuyla hareket etmelerini sağlar. Her ne kadar bu anlamın içeriği ve dayandığı zemin bireyden bireye farklılık gösterebilse de, ortak nokta; manevi yönelimi olan her bireyin, varoluşsal boşluğu yaşamın anlamı ve amacı olduğuna dair içten, özgün bir hisle doldurabilmesidir. Manevi dayanıklılığa sahip bireyler, yaşamda bir amaç, bir uğraş ve yerine getirilmesi gereken bir görev duygusuna sahiptirler. Bu kişiler, hayata karşı derin bir sorumluluk hissi taşırlar; sanki yaşam onlara bir çağrıda bulunmuş ve onlar da bu çağrıya yanıt vermekle yükümlü hale gelmiş gibidirler. Kimi zaman bu durum, başarıyla tamamlanması gereken bir görev bilinci; kimi zaman ise

bireyin yerine getirmesi gereken bir kader duygusu olarak kendini gösterebilir. Bu bireyler, *metamotif* bir yönelime sahiptirler; yani yalnızca mevcut hayatla sınırlı olmayan, daha aşkın ve derin bir anlam arayışındadırlar. Onlar için yaşam, ulaşılması gereken bir amacın yolculuğudur ve kişi bu dünyadan ayrıldığında, nihai olarak o amacı gerçekleştireceğine veya ona kavuşacağına inanır.

Maneviyatın sağladığı dayanıklılığa sahip bireyler, yaşamın kutsallıkla yoğrulmuş olduğuna inanırlar. Bu kişiler, dini bağlamların dışında kalan ortamlarda dahi huşu, saygı ve merak duygularını yoğun biçimde hissedebilir ve bu duyguları derinlemesine deneyimleyebilirler. Hayatı kutsal ve seküler, dinî ve laik gibi keskin ayrımlarla değerlendirmek yerine, tüm yaşamı kutsalın bir yansıması olarak görürler. Onlara göre kutsallık sadece belirli alanlara özgü değil, yaşamın bütününe dair içkin bir niteliktir. Bu yönüyle manevi yönelimi güçlü bireyler, yaşamın her alanını kutsallaştırma ya da dinî bir anlamla bütünleştirme eğilimi gösterebilirler. Maneviyatın sağladığı içsel iyilik hâline veya manevi dayanıklılığa sahip bireyler, insan varoluşuna dair tüm trajik gerçeklerin bilincindedirler. Acı, ıstırap ve ölüm gibi temel insan deneyimlerinin farkında olmak, bu bireylerde derin bir varoluşsal bilinç ve içsel yoğunluk duygusu oluşturur. Bu farkındalık, aynı zamanda onları yaşama karşı daha ciddi, daha sorumlu ve anlam arayışı içinde bir tutuma yönlendirir. Bununla birlikte, paradoksal bir biçimde, trajik olanın bu derin farkındalığı, manevi yönelimi güçlü bireylerin yaşam sevinci, neşe ve takdir duygularını da artırmaktadır. Hayatın geçiciliğini ve kırılganlığını kavrayan bu kişiler, yaşamın değerini daha iyi anlayarak her anı daha bilinçli ve anlamlı bir şekilde deneyimlemeye yönelirler.

Manevi dayanıklılığa sahip bireyler, insanların birbirlerinin sorumluluğunu taşıdığına ve birbirlerinin koruyucusu olduğuna inanmaktadır. Başkalarının yaşadığı acı ve ıstırap karşısında duyarlılık geliştirirler ve bu durum, onların güçlü bir sosyal adalet anlayışı geliştirmelerine katkı sağlar. Bu kişiler, yaşamlarını özveri, şefkat ve sevgi temelli eylemlere adarlar. Manevi iyilik hâline sahip bireyler, hiç kimsenin dünyada izole bir varlık olmadığına, herkesin ortak bir insanlık bütününün parçası olduğuna inanırlar. Bu bakış açısı, onların empati ve dayanışma temelli bir yaşam felsefesi geliştirmelerine zemin hazırlar. Maneviyatın kazandırdığı dayanıklılığa sahip bireyler, dünyanın iyileştirilmesine yönelik güçlü bir vizyona sahip olan kişiler olarak tanımlanabilir. Bu bireyler, nesneleri ve olayları yalnızca oldukları hâliyle değil, aynı zamanda sahip olabilecekleri potansiyel açısından da takdir eder ve severler.

Kendilerini yüce ideallere adamış olan bu kişiler, yaşamın her alanında olumlu potansiyellerini ortaya koyma ve gerçekleştirme yönünde güçlü bir motivasyon taşırlar. Bu yönelim, onları hem bireysel hem toplumsal düzeyde dönüştürücü bir role sahip kılar.

Manevi iyilik hâline ya da manevi dayanıklılığa sahip bireyler, para, mülk ve diğer maddi unsurları takdir edebilseler de, bu unsurlarda nihai doyumu aramazlar. Hayal kırıklığı yaşadıklarında maddi varlıkları, manevi ihtiyaçlarının yerine koymaya çalışmazlar. Bu kişiler, insanın varoluşsal düzeyde hissettiği derin susuzluğun ancak maneviyat yoluyla giderilebileceğinin farkındadır. Onlara göre, kalıcı tatmin ve içsel huzur maddi değil, manevi kaynaklarda bulunur. Bu bilinç, onları daha dengeli, derinlikli ve anlam odaklı bir yaşam sürmeye yönlendirir. Manevi dayanıklılığa sahip bireyler, maneviyatın yaşamlarında somut ve olumlu sonuçlar doğurduğu kişilerdir. Aslında maneviyat, bireyin kendisiyle, diğer insanlarla, doğayla, yaşamla ve nihai gerçeklik olarak kabul edilen tüm unsurlarla kurduğu ilişkide etkili olan derin bir boyuttur. Bu ilişkiler üzerinde bıraktığı izlenebilir etkiler, maneviyatın bireyin yaşamına kattığı olumlu sonuçlar olarak değerlendirilmektedir. Bu etkiler, mecazi anlamda maneviyatın bireye sunduğu "lezzetli meyveler" olarak tanımlanmakta; bireyin içsel huzuru, ilişkilerinde derinlik, yaşamda anlam bulma gibi kazanımları simgelemektedir (Elkins vd., 1988).

Manevi dayanıklılık bireylerin mevcut kişisel özelliklerini ve ekolojik kaynakları kullanarak karşılaştıkları hayat koşullarını başarıyla değerlendirme ve müzakere etme süreci olarak anlaşılmaktadır. Smith et al (2013) göre, kişisel güç kaynaklarının geliştirilmesi, bireyin yetkin işlevselliğini ve yaşam sonuçlarını da iyileştirir (Smith., Webber & DeFrain, 2013). Zarei vd., (2024) afetler bağlamındaki manevi dayanıklılık araştırmasında, bireylerin yaşamında etkin olan farklı manevi güç kaynaklarını ortaya koymuştur. Manevi güçler; öz-farkındalık, başkalarının farkındalığı, güvenlik hissi, tolerans eşiğinin artması ve alçakgönüllülük dayanıklılığı desteklemekte ve maneviyat ile dayanıklılık arasındaki ilişkiye alternatif bir açıklama sunmaktadır. Öz-farkındalık, kişinin duygularını anlamasını sağlar, bu da onların daha iyi yönetilmesine imkan verir, kişisel gelişimin önündeki engelleri kaldırır ve manevi ilerlemeyi güçlendirir. Aynı zamanda başkalarını daha iyi anlamak ve ilahi olana daha yakın bir bağ kurmak için temel oluşturur. Öz-farkındalık kategorisinde, özsaygı ve özgüven, afetler sırasında bireylerin manevi dayanıklılığını etkileyen en kritik unsurlar

olarak öne çıkmıştır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, afetlerle ve zorluklarla karşılaştıktan sonra özsaygıyı korumak ve özgüven sahibi olmak, bireylerin dayanıklılığını artırmaktadır. Alan yazındaki pek çok başka araştırma da, manevi dayanıklılık ile özsaygı/özgüven arasındaki ilişkiyi doğrulamaktadır (Sohrabizadeh vd, 2018; Zhang vd., 2021).).

Başkalarının farkındalığı, sosyal becerilerin geliştirilmesi, özgecilik pratiği ve anlamlı sosyal etkileşimlerin teşvik edilmesi yoluyla bireylerin zihinsel ve sosyal iyilik hâline katkıda bulunur. Bencillikten uzaklaşmayı sağlar ve hayata önemli bir anlam katar. Çeşitli nitel çalışmalar, başkalarına yardım etme ve özgecilik gibi unsurların afetler sırasında dayanıklılığı güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Bazı katılımcılar, başkalarına yardım etmeyi peygamberlerin öğütleri doğrultusunda bir dini görev olarak değerlendirmiştir (Sohrabizadeh vd., 2018). Başkalarını anlamaya dayalı empati, afetler sırasında ve sonrasında bireylere yardımcı olabilir ve onların dayanıklılığını artırabilir. Maslow gibi önde gelen psikologlar, empati kurmayı ve topluma yardım etmeyi, "olgun insanın" (self-actualized person) temel özelliklerinden biri olarak tanımlar. Sonuçlardan bir diğeri güvenlik hissidir. Aşkın bir güçle kurulan manevi bağ, bireylere her zaman dayanabilecekleri güçlü bir destek kaynağı olduğunu hissettirir. Bu güven duygusu, daha iyimser bir gelecek algısı yaratır. Böylece, yüksek riskli ve stresli durumların yönetimi daha kolay hâle gelir. Manevi egzersizlerle birlikte dayanıklılık, kişiye güvenlik duygusu ve içsel huzur kazandırır. Manevi güç, umudu canlı tutmaya ve güvenlik hissini pekiştirmeye her zaman yardımcı olur (Zarei vd., 2024).

Bir diğer sonuç, tolerans eşiğinin artmasıdır. Kriz zamanlarında bireylerin manevi kaynaklardan yardım alması, onların tahammül gücünü yükseltebilir. Araştırmalar, bireylerin ve toplumların manevi güçlerini kullanmasının, uzun vadeli krizlere karşı dayanıklılık eşiğini artırdığını göstermektedir (Zhang vd., 2021). Manevi dayanıklılığın bir diğer yönü alçakgönüllülüktür**.** Bu, farklı görüş ve düşüncelere tahammül edebilme, başkalarının tavsiyelerini ve önerilerini kabul edebilme kapasitesidir. Başka bir deyişle, kişinin kendi ben-merkezci kaygılarını bir kenara bırakabilme ve bencillikten uzaklaşabilme becerisidir. Zorluklar karşısında manevi dayanıklılık geliştiren bireylerin, başkalarıyla olan ilişkilerinde daha fazla alçakgönüllülük sergiledikleri görülmektedir (Zarei vd., 2024).

Maneviyatın, insanlık tarihinin başlangıcından itibaren bireyin bilişsel düzeyleri, duygusal yapısı ve dolayısıyla davranışları üzerinde metafizik bir etki oluşturduğu bilinmektedir. Özellikle İslam dini ve geleneğinde, manevi faktörler tıpkı günümüz psikolojisinde olduğu gibi bireyin ruhsal yönüne ve kişisel özelliklerine odaklanmıştır. İslam, insan mutluluğunu bireyin psikolojik ve sosyal doğasının kesişiminde aramakta; insan tabiatını anlamada tevhid ilkesi, ahlaki değerler ve başa çıkma stratejileri gibi alanlarda önemli katkılar sunmaktadır. Bu bağlamda kişisel güç kaynaklarından biri olan tevekkül, yani Allah'a güven duygusu, İslam'ın insanın içsel gücünü ve dayanıklılığını destekleyen temel manevi unsurlarından biri olarak ön plana çıkmaktadır (Yalın vd., 2020: 118-121). Dinî teslimiyet (tevekkül), bireyin Tanrı'ya güven duyarak kendini teslim etmesi ve hayatındaki olayları bu çerçevede değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Kaygıyı azaltıcı ve ruhsal dinginlik sağlayıcı bir unsur olarak değerlendirilen dinî teslimiyet, dindarlığın önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Horozcu, 2010a: 213).

Tevekkül, bireyin yaşamında karşılaştığı belirsizlikler, felaketler ve içsel huzursuzluklar karşısında gösterdiği içsel teslimiyetin bir tezahürüdür. Kişi, elinden gelen tüm tedbirleri aldıktan sonra, kalan süreci Allah'a havale ederek ruhsal bir sükûnet içinde olmayı öğrenir. Bu duruş, bireyin akılcı çözüm yolları aramaya devam ederken, kendini duygusal taşkınlıklardan koruma çabasını da içermektedir. Manevi dayanıklılık açısından bakıldığında, tevekkül, kişinin iç dünyasında oluşan korku, endişe, çaresizlik gibi olumsuz duyguların yükünü hafifletir ve bireyi yeniden umutla eyleme geçirecek bir direnç zemini sunar. Allah'a duyulan sınırsız güven, bireyin hem psikolojik hem de manevi anlamda bir sığınak bulmasına olanak tanır. Kur'an'da "Allah dilemeden kimse size zarar veremez. O sizin koruyucunuzdur, ona güvenin" (Tevbe, 51) ayetiyle ifade edilen bu anlayış, tevekkülün ruhsal destekleyici gücünü ortaya koyar. Dolayısıyla tevekkül, aktif bir çaba ve dirençle harmanlanmış bir teslimiyet hâlidir. Bu yönüyle de, kişisel güç kaynakları arasında önemli bir manevi dayanak olarak değerlendirilebilir (Yavuz, 2013: 345).

Tevekkül sürecinin doğal bir devamı olarak ortaya çıkan rıza hali, bireyin, tüm akli ve pratik tedbirlerini aldıktan sonra meydana gelen sonuçları Allah'ın hikmetli takdiri olarak kabul etmesi ve buna gönülden razı olması şeklinde tanımlanabilir. Bu yaklaşımda birey, olayları sabırla karşılamayı, yaşadığı sarsıntının etkilerini hafifletmeyi ve zaman içinde bu süreci daha sağlıklı yollarla aşmayı hedefler. Rıza

gösteren birey, yaşadığı olayları sadece dışsal sonuçlar üzerinden değil, daha derin bir anlam arayışı ve manevi teslimiyet perspektifiyle değerlendirir. Zira Kur'an-ı Kerim'de ifade edildiği üzere, "Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır" (İnşirah, 94/6) mesajı, insanı umuda ve sabra yönlendiren ilahi bir rehberliktir (Yavuz, 2013:345-346).

Tevekkül anlayışı, doğrudan kader inancı ile ilişkilidir. Bu anlayış, bireye kendi iradesinin sınırlı, Allah'ın iradesinin ise mutlak ve sınırsız olduğunu hatırlatır. Kader inancına sahip bir birey, karşılaştığı olaylarda kendi tercihlerinin belirli bir etkisinin bulunduğunu kabul ederken, aynı zamanda ilahi iradenin de güçlü bir şekilde devrede olduğunun bilincindedir. Bu farkındalık, bireyin kontrolü dışında gelişen olumsuz durumlarda aşırı tepkiler vermek yerine sabır, tevekkül ve teslimiyet gibi erdemli tutumları benimsemesine imkân tanır. Böylece birey, yaşadığı zorluklar karşısında önce elinden gelen tüm tedbirleri alır, ardından da sonucu Allah'ın takdirine bırakır. Bu kazanımlar sayesinde kişi, en olumsuz koşullarda dahi Allah'tan ümidini kesmez ve manevi dayanıklılık sergiler. Bu yönüyle kader inancı, bireyin yaşamında oldukça önemli psikolojik ve spiritüel kaynakları harekete geçirerek terapötik bir işlev üstlenir (Karaca, 2006). Bu bağlamda, kader inancı ile bütünleşen tevekkül ve teslimiyet anlayışı, bireyin olaylara bakış açısını dönüştürerek ona güven verici bir manevi dayanak sunar. Teslimiyetin güven fonksiyonu bireyin belirsizliklere karşı daha dayanıklı olmasını sağlayarak başa çıkma mekanizmaları açısından işlevsel bir kişisel güç kaynağı vazifesi görebilir.

***v. Olumlu Düşünme ve Kabullenme*:** İyimserlik, bireyin psikolojik dayanıklılığını besleyen önemli bir içsel güç kaynağıdır. Zorluklarla başa çıkma sürecinde, diğer dayanıklılık faktörlerini harekete geçirebilecek bir motivasyon ve enerji unsuru olarak işlev görür. Özellikle stresli ve belirsiz durumlarla baş etmede bireyin daha etkin, yaratıcı ve çözüm odaklı bir yaklaşım geliştirmesine katkı sağlar. İyimserlik, doğası gereği gelecek odaklı bir tutumdur ve yaşanan olumsuzluklara rağmen "işlerin yoluna gireceği" yönündeki inancı temsil eder. İyimser bireyler, karşılaştıkları zorluklara rağmen iyi sonuçlar elde edebileceklerine, yeterince çaba gösterirlerse başarıya ulaşacaklarına içtenlikle inanırlar. Psikoloji literatüründe, aralarında Shelley Taylor'un (1998) da yer aldığı bazı araştırmacılar, iyimserliği iki ana kategoriye ayırmaktadır: Yapısal (trait) iyimserlik ve durumsal (state) iyimserlik. Yapısal iyimserlik, bireyin yaşamın geneline yayılan bir bakış açısıyla olayları

değerlendirme biçimi olup, zaman ve durumlar arasında görece istikrarlı bir eğilim sergiler. Bu tür iyimserlik, bireyin karakter yapısına gömülü, kalıcı bir eğilimdir. Öte yandan, durumsal iyimserlik, bireyin belli bir bağlamda kendisini umutlu hissetmesi ve olumlu sonuçlar beklemesi durumudur. Bu yaklaşım, bireyin duruma bağlı olarak değişebilen bir iyimserlik düzeyine sahip olabileceğini ifade eder (Southwick & Charney, 2023: 58).

Yatkınlık biçimindeki iyimserliğe güçlü bir örnek teşkil eden Deborah Gruen'in yaşam öyküsünü değerlendiren Southwick & Charney'e (2023) göre bu anlatı, iyimserliğin dayanıklılık üzerindeki dönüştürücü etkisini gözler önüne sermektedir. Doğuştan yürüme engeliyle dünyaya gelen Deborah, küçük yaşlardan itibaren birçok ameliyat geçirmiş; ancak ailesi, karşı karşıya kaldıkları bu zorlu tabloya rağmen, olası karanlık senaryolara odaklanmak yerine, Deborah'ın mevcut durumu ile başa çıkmasına yardımcı olacak bir bakış açısı geliştirmiştir. "Asla yürüyemez" denmesine rağmen çift bastonla yürümeyi öğrenmiş, yüzmeye başlamış ve kısa sürede Paralimpik Oyunlar'da bronz madalya kazanarak uluslararası düzeyde önemli bir başarı elde etmiştir. Akademik alanda da Yale Üniversitesi'ne kabul edilmiş, uluslararası yarışmalarda dört dünya, Amerika kıtası ve ABD rekoruna imza atmıştır. Henüz 18 yaşındayken geleceğe dair hedeflerini şöyle ifade etmiştir: "İleride Amerikan Senatosu'nda görev almayı umuyorum." Bu hedef doğrultusunda potansiyelini ortaya koymaya devam eden Deborah, Georgetown Üniversitesi'nde hukuk eğitimi almıştır. Onun hikâyesi, iyimserliğin umut, direnç, kararlılık ve yaşamın zorlukları karşısında yapıcı bir tutum geliştirme biçimi olduğunu göstermektedir.

Hayata son derece zorlu bir başlangıç yapmış olmasına ve ağır bir engelle yaşamasına rağmen Deborah Gruen'in yaşamın birçok alanında başarılı olabilmesi, çok boyutlu ve derinlemesine açıklanabilecek bir durumdur. En önemli etkenlerden biri, ailesinin koşulsuz sevgisi ve sarsılmaz desteği olmuştur. Ebeveynleri, Deborah'a sağlıklı bir çocuğa yaklaşır gibi yaklaşmış; sadece gerçekten gerekli durumlarda müdahale etmiş, onun korkularıyla yüzleşmesine ve hedeflerine ulaşmasına alan tanımışlardır. Aile ortamında eğitime, düşünceye, manevi ve ahlaki değerlere, emeğe ve toplumsal faydaya önem verilerek büyütülmesi, karakter gelişiminde belirleyici olmuştur. Ancak belki de en dikkat çekici unsur, Deborah'ın sarsılmaz iyimserliğidir. Kız kardeşinin ifadesiyle, hiçbir zaman engelinden şikâyet etmemiş, zihinsel duruşuyla sanki hiçbir sorunu yokmuş gibi bir sağlamlık sergilemiştir. Bu da

iyimserliğin, bireyin içsel dayanıklılığını şekillendirebileceğinin güçlü bir örneğidir. Onun örneğinde görüldüğü üzere, iyimser bir bakış açısı bireyin yaşamla kurduğu ilişkiyi dönüştürmekte; engelleri aşmakla kalmayıp, onları kişisel gelişimin ve başarı hikâyelerinin parçası haline getirebilmektedir (Southwick & Charney, 2023: 58-64).

Yaygın kanaatin aksine, iyimserlik, bir dayanıklılık özelliği olarak, yaşamın zorluklarını görmezden gelmek ya da dünyaya tozpembe bir bakışla yaklaşmak anlamına gelmemektedir. Bu tür indirgemeci bir yaklaşım, iyimserliğin gerçek işlevini gölgede bırakır. Nitekim Karen Reivich ve Andrew Shatté (2002) *The Resilience Factor* adlı eserlerinde, gerçekçi iyimserlik kavramını öne sürerek bu ayrımı netleştirmiştir. Gerçekçi iyimser bireyler, tıpkı karamsar bireyler gibi karşılaştıkları sorunların ve olumsuzlukların farkındadırlar; ancak bu farkındalık onları duraksamaya ya da pes etmeye değil, çözüm üretmeye yönlendirir. Zorlayıcı durumları nesnel biçimde analiz edebilme becerisi geliştirirler. Onlar için önemli olan, sorunları tanımakla birlikte bu sorunların içinde kaybolmamak ve kontrol edilebilen alanlara odaklanmaktır. Bu sayede birey, ne zaman bir kaybı kabul etmesi, ne zaman çaba göstermeye devam etmesi gerektiğini daha sağlıklı bir şekilde değerlendirebilir. Bu yaklaşım, Martin Seligman'ın (1998) "öğrenilmiş iyimserlik" (learned optimism) kuramıyla da örtüşmektedir. Seligman'a göre iyimserlik doğuştan gelen sabit bir özellikten ziyade, öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir. Birey, yaşadığı olumsuz olayları geçici, duruma özgü ve kontrol edilebilir olarak yorumladığında, psikolojik dayanıklılığı artmakta ve stresle başa çıkma kapasitesi güçlenmektedir. Bu bağlamda öğrenilmiş iyimserlik, bireyin bilişsel çerçevesini değiştirerek olumsuz yaşam deneyimlerine karşı daha esnek, dirençli ve yapıcı bir tutum geliştirmesini sağlar. Bu iki kuram, iyimserliğin hem duygusal hem de bilişsel ve davranışsal bir strateji olarak dayanıklılıkla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda Barbara Fredrickson, pozitif duyguların işlevine odaklanan ve literatürde oldukça etkili olmuş "Genişlet ve Geliştir" (Broaden-and-Build) teorisini geliştirmiştir. Fredrickson bu modelde, olumlu ve olumsuz duyguların psikolojik işlevlerini birbirinden ayırır. Öfke, korku ve tiksinti gibi olumsuz duyguların bireyi tehlikelere karşı hazırlıklı hale getirerek hayatta kalma mekanizmalarını tetiklediğini belirtir. Buna karşılık, olumlu duyguların ise fizyolojik uyarılmayı azalttığını ve bireyin dikkat, düşünce ve davranış alanlarını genişlettiğini savunur. Pozitif duygular deneyimlendiğinde, bireylerin zihinsel süreçleri daha esnek, kapsayıcı ve

bütünleştirici hale gelmektedir. Yapılan deneysel çalışmalar, pozitif bir ruh halinin bireyin görsel dikkatini genişlettiğini, yaratıcı problem çözme becerilerini artırdığını ve sosyal etkileşimlere olan yönelimini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, zorlu olduğu kadar anlamlı ve eğlenceli faaliyetlere ilgi artmakta, birey yeni deneyimlere daha açık hale gelmektedir (Fredrickson, 2001).

Dikkat kapsamının genişlemesi ve bireyin içsel kaynaklarını geliştirme becerisi, stresle başa çıkma süreçlerinde önemli avantajlar sunmaktadır. Özellikle sık sık olumlu duygular deneyimleyen bireyler, büyük stres ve travmalar karşısında genellikle bir adım geri çekilerek durumu daha geniş bir perspektiften değerlendirme eğilimi göstermektedir. Bu durum, pozitif duyguların dikkat odağını genişletici etkisiyle doğrudan ilişkilidir. Literatürde bu geniş bakış açısının desteklediği üç temel başa çıkma mekanizmasından söz edilmektedir: (ı) Zorlu durumları olumlu bir perspektifle yeniden değerlendirme, (ıı) Hedefe yönelik ve sorun odaklı başa çıkma, (ııı) Günlük yaşam olaylarında anlam bulma. İlk olarak, gerçekçi iyimser bireyler, dikkat alanlarını geniş tuttuklarında, başlangıçta olumsuz gibi görünen olayları alternatif bir bakış açısıyla yeniden çerçeveleme yeteneği geliştirirler. Bu sayede yaşadıkları zorlukları bir tehditten ziyade üstesinden gelinebilir bir mücadele alanı olarak görmeye başlarlar. Bu perspektif, musibetlerin içerisinde saklı fırsatları fark etmelerine ve umutla hareket etmelerine olanak tanır. Gerçekçi iyimserlik, yaşanan zorlukları inkâr etmeden, bu durumların içerisinde hayra işaret eden anlam katmanlarını keşfetme eğilimi olarak tanımlanabilir.

İkinci olarak, iyimser bireyler yalnızca olumlu düşünce geliştirmekle kalmaz; aynı zamanda etkin problem çözme stratejileri geliştirerek stresle başa çıkma konusunda aktif rol üstlenirler. Bu bireyler bilgi toplar, gerekli becerileri edinir, hedefler belirler, plan yapar, karar alır ve gerektiğinde sosyal destek arar. Miami Üniversitesi'nde meme kanseri hastalarıyla yapılan bir araştırma, olumlu sonuç beklentisi içinde olan iyimser bireylerin tedavi sürecini daha kararlı şekilde benimsediklerini ve süreci daha etkin yürüttüklerini göstermiştir. Öte yandan, kötümserlik; kendine acıma, içe dönüklük, inkâr ve sorunlardan kaçınma gibi pasif ve zarar verici başa çıkma biçimlerini tetiklemektedir. Üçüncü olarak, iyimser bireyler, hayatlarına anlam katma konusunda kötümser bireylere oranla daha yüksek bir eğilim sergilemektedir. Yapılan çok sayıda çalışma, iyimser bireylerin yaşamlarını daha anlamlı bulduklarını, bu anlam arayışının ise onların manevi dayanıklılığını ve genel

iyi oluş halini desteklediğini göstermektedir. Bu bağlamda iyimserlik, bireyin yaşamla kurduğu ilişkide derin bir manevi ve zihinsel çerçeve sunan temel bir dayanıklılık kaynağıdır (Southwick & Charney, 2023: 69-71).

Bu deneysel bulgular, benzer sonuçlara ulaşan çok sayıda başka araştırmayla birleştiğinde olumlu duyguların genişletici etkisi ile manevi dayanıklılık arasında bir ilişki olduğu göstermektedir. Zira manevi dayanıklılık, bireyin yaşadığı zorlukları daha büyük bir bütünlük içinde anlamlandırabilmesi, krizleri kişisel büyüme fırsatına dönüştürebilmesi ve olumsuzluklar karşısında umut, şükür ve teslimiyet gibi değerlerle içsel bir denge kurabilmesi ile doğrudan bağlantılıdır. Bu bağlamda, iyimser bireyler, büyük resmi görme becerilerinin yanı sıra, aynı zamanda gündelik yaşam deneyimlerini daha geniş bir manevi ve ahlaki çerçevede ele alma eğilimleriyle de dikkat çekerler. Olumlu duygular, psikolojik iyi oluşla birlikte, manevi bir açıklık ve direnç hali oluşturarak bireyin anlam, amaç ve değer temelinde manevi dayanıklılık geliştirmesine katkı sunar.

Anlam, amaç ve değer temelinde manevi dayanıklılığın somutlaşmış bir örneği olarak anılabilecek Helen Keller**,** iyimserliğin yüzeysel bir iyilik hali değil, yoksunluk mücadele ve dayanıklılığın ürünü olduğunu savunmuştur. 19 aylıkken geçirdiği hastalık sonucu görme ve işitme yetilerini kaybeden Keller, çocukluk yıllarını öfke krizleri ve iletişimsizlik içinde geçirmiş, ailesi bu süreçte Keller'ı bir akıl hastanesine yatırmayı bile düşünmüştür. Ancak öğretmeninin sabırlı ve iyimser yaklaşımı, Helen'in içsel potansiyelini açığa çıkarmasını sağlamıştır. Zamanla iletişim kurmayı, nesneleri duygularla ve sözcüklerle ilişkilendirmeyi**,** Braille alfabesiyle okumayı başaran Helen**,** Radcliffe College'a başvurmuştur. Bu başvuruyla, akademik yeterliliğinin yanı sıra psikolojik dayanıklılığını da gözler önüne sermiştir. Okulun giriş sınavında matematik soruları farklı sembollerle hazırlanmış, Helen bu sembolleri bir gecede öğrenmek zorunda kalmıştır. Ancak bu durum karşısında suçlayıcı bir tutum sergilemek yerine, "Kimseden şikâyetçi değilim. Radcliffe benim taşıdığım zorlukların farkında değildi. Kasıtlı olmadan önüme engeller koyduklarında, bu engelleri aşabildiğimi görmek bana yetiyor,*"* diyerek gerçekçi iyimserliğin ve olgun bir ruhsal yapının ifadesini vermiştir (Keller, 2016).

Keller, College'a kabul edildikten sonra, kendi yaşam deneyimleri ve hayata dair düşüncelerini kaleme almaya başlamıştır. Bu yazılarından biri olan "İyimserlik" başlıklı makalesinde, toplumsal düzlemde sıkça arzulanan mutluluk anlayışını

sorgulamaktadır. Keller, insanların genellikle peşinden koştukları mutluluğu, “koşullara bağlı, yapay ve yüzeysel” olarak nitelendirir ve bu anlayışı "yalancı iyimserlik" şeklinde tanımlar. Ona göre, çoğu insan mutluluğu fiziksel hazlar, maddi başarılar ya da somut hedeflere ulaşmakla ilişkilendirmektedir. Bu bireyler, belirli bir amaca ulaştıklarında mutlu olacaklarını düşünür; ancak bu hedeflere ulaşamazlarsa derin bir mutsuzluk yaşarlar. Öyle ki, mutluluğun bu şekilde tanımlanması durumunda, görme ve işitme duyularından yoksun bir birey olarak, kendisinin sürekli karanlıkta kalarak “bir köşede ağlaması” gerektiğini ironik biçimde ifade eder. Oysa onun yaşam felsefesinde mutluluk dışsal koşullardan ziyade içsel bir tutum, anlam arayışı ve ruhsal bir denge ile mümkündür. Keller, iyimserliği bir gerçeklikten kaçış değil; zorluklar karşısında anlam üreterek yaşamı dönüştürme çabası olarak tanımlar.

Helen, yaşamı boyunca sergilediği iyimserliği, inanç ve yaşam felsefesi olarak tanımlamaktadır. Ona göre bu iyimserlik, yoksunluklara rağmen korunan bir huzur hali değil; acının içinden geçerek kazanılan, anlamla şekillenen bir manevî bilinçtir. Keller’a göre, gerçek iyimserlik, sıkıntıların ve musibetlerin içinden geçerek kazanılan bir erdemdir. İyimserlik üzerine yazmaya hakkı olduğunu düşünmeden önce, insanın acıyı tanımış olması gerektiğini savunur. Kendi ifadesiyle: “Ben musibet nedir biliyorum ve bu musibetin gerektirdiği mücadelenin, insanı sabırlı, güçlü ve yardımsever bir bireye dönüştüren en büyük nimetlerden biri olduğuna inanıyorum.” Keller, acının yalnızca bir engel değil; aynı zamanda karakter inşasının ve ruhsal olgunlaşmanın temel dinamiklerinden biri olduğunu ifade eder.

Bu bağlamda iyimserliği, “dünyada kötülük yoktur” şeklindeki inkarcı bir yaklaşıma değil; iyiliğin er ya da geç galip geleceğine dair derin ve coşkulu bir inanca dayandırır. Onun iyimserliği, pasif bir beklenti değil; iyilikle birlikte yürümeyi amaçlayan aktif bir gayretin ifadesidir. Tanrı'nın kendisine bahşettiğine inandığı, “herkesin ve her şeyin içindeki en iyiyi görme gücünü” hayatının merkezine yerleştirmeyi bir sorumluluk olarak benimsemiştir. Bu yönüyle Keller’ın iyimserlik anlayışı, anlamlı, inançla örülü ve dönüştürücü bir yaşam pratiğidir. Helen’ın yaşamı, aynı zamanda manevî başa çıkma stratejilerinin bireyin psikolojik iyilik halini nasıl derinleştirebildiğini de göstermektedir. Bu bağlamda, bu örnek üzerinden okunabilecek bir iyimserlik biçimi, yalnızca bireysel baş etme gücünü değil, aynı zamanda anlam merkezli ve inançla temellenmiş bir manevi dayanıklılık anlayışını da görünür kılmaktadır (Keller, 2016).

Benzer şekilde pozitif psikoloji yaklaşımıda, bireyleri yalnızca olumlu ve tatmin edici yaşam deneyimlerine yönlendirmez, aksine yaşamın geleneksel olarak zorlayıcı, acı verici ya da olumsuz görülen yönlerine karşı da farklı bir içsel tutum geliştirmeye davet eder. Bu yaklaşım, bireylerin acı, kayıp, kırılganlık ve belirsizlik gibi olumsuz yaşam olaylarını reddetmek yerine; bu deneyimlerle şefkat, anlam, dayanıklılık, neşe ve şükür duyguları aracılığıyla yüzleşmelerini ve bunları kişisel büyümenin bir parçası olarak kabul etmelerini teşvik eder (Ivtzan vd., 2020: 7-8). Bu doğrultuda pozitif düşünce alışkanlıkları, bireylere sadece olumlu olayları çoğaltmayı değil; aynı zamanda zorlayıcı yaşam deneyimlerini de birer içsel gelişim fırsatına dönüştürebilmeyi öğretmeyi amaçlar. Bu yaklaşım, insanın manevi boyutunu merkeze alan nefs psikolojisi ile önemli düzeyde örtüşmektedir.

Nefs psikolojisi, insanın ruhani derinliğini, kalbî sezgilerini ve ahlaki gelişim sürecini de dikkate alan bütüncül bir sistemdir. Bu anlayışta bireyin karşılaştığı zorluklar, nefsin çeşitli mertebelerinde ilerlemesi için gerekli sınavlar olarak görülür. Zira kişinin olumsuz duygularla yüzleşmesi, onları bastırmadan tanıması ve içselleştirmesi, nefs terbiyesi ve ruhsal olgunluk açısından hayati bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, Mevlânâ'nın dizelerinde ifade ettiği gibi, zihinde ve kalpte beliren her düşünce, duygu ve hâl birer "misafir" olarak karşılanmalı; öfke, keder, sevinç ya da kaygı fark etmeksizin her birini yargılamadan yaşamın bir parçası olarak görmeli ve kişisel dönüşümün aracı olarak saygıyla kabul edilmelidir (Tan, 2024: 198). Nefs psikolojisine göre bu tutum, bireyin hikmeti fark etmesi ve ilahi düzenle uyum içinde yaşaması için gereklidir. Dolayısıyla pozitif psikoloji ile nefs psikolojisi, insanın zorlayıcı deneyimlere verdiği anlamı dönüştürerek, onu hem psikolojik hem de manevi olarak dayanıklı ve derinlikli bir varlığa dönüştürme noktasında birbirini tamamlayan iki güçlü yaklaşımdır.

3.4.3. Manevi Dayanıklılığı Etkileyen Sosyolojik Faktörler

***i. Aile, arkadaşlar ve toplumun sağladığı destek*:** Dayanıklılık —yani yıkıcı yaşam zorluklarına karşı direnebilme ve bu zorluklardan yeniden toparlanabilme becerisi— son yıllarda ruh sağlığı kuramı, araştırmaları ve uygulamalarında önemli bir kavram haline gelmiştir. Bu kavram, önemli düzeydeki zorluklara rağmen olumlu uyum sürecini destekleyen dinamik süreçleri kapsar (Bonanno, 2004; Luthar, 2005; Masten, 2001). Salt başa çıkma ve uyumun ötesinde, bu süreçler bireylerin teolojik,

psikolojik, sosyolojik ve pedagojik faktörlerin etkisiyle toparlanmasına ve olumlu yönde gelişim göstermelerine olanak tanıyan güç ve kaynakları içerir. Erken dönem çalışmalar, aynı zorlukların farklı bireylerde farklı sonuçlara yol açabileceğini ortaya koyarak, travmatik çocukluk deneyimlerinin kaçınılmaz olarak zarar verici olduğu yönündeki determinist varsayıma meydan okumuştur. Örneğin bazı çalışmalar, çocukluk döneminde aile içi istismara maruz kalan bireylerin çoğunun ileride istismarcı ebeveynlere dönüşmediğini göstermiştir (Kaufman & Ziegler, 1987), Rutter'da (1987), maruz kalınan risk faktörlerinin şiddeti ne olursa olsun, bu etkenlerin yarısından fazlasında psikopatolojiye yol açmadığını belirtmiştir. Her ne kadar birçok birey yaşamda çeşitli zorluklarla baş etmekte zorlanmış olsa da, benzer yüksek riskli koşullara maruz kalan bazı bireyler bu zorlukların üstesinden gelmiş ve sevgi dolu, üretken bir yaşam sürebilmiştir (Walsh, 2007).

Bu farkları açıklamak adına, erken dönem araştırmalar dayanıklılığın kişilik temelli içsel özelliklerine —ya da "sağlamlık" (hardiness) kavramına— odaklanmıştır. Bu yaklaşım, bireysel güce vurgu yapan kültürel anlayışın ("sert birey" ideali) bir yansımasıdır (bkz. Walsh, 1996). Başlangıçta dayanıklılık, "yaralanmaz çocuk" kavramında olduğu gibi doğuştan gelen bir özellik olarak görülüyordu; bu çocuklar strese karşı adeta "çelikten bir oyuncak bebek" gibi kırılmaz olarak düşünülüyordu (Anthony & Cohler, 1987). Ancak zamanla, araştırmalar farklı türden zorluklara (yoksulluk, kronik hastalıklar, travmalar, kayıplar) yayıldıkça, bilim insanları dayanıklılığın ortaya çıkmasında doğa ve çevre etkileşimini kabul etmeye başladılar. Artık dayanıklılığın; bireysel, kişilerarası, sosyoekonomik ve kültürel düzeylerdeki çeşitli risk ve koruyucu etkenlerin zaman içinde dinamik bir şekilde etkileşmesiyle şekillendiği anlaşılmıştır (örneğin Garmezy, 1991; Rutter, 1987). Walsh'a göre psikobiyolojik ya da genetik yatkınlıklar veya yaşam koşullarının olumsuz etkileri, olumlu dış etkilerle dengelenebilir (Walsh, 2012).

Dayanıklılıkla ilgili dikkat çekici uzun süreli bir çalışmada Werner & Smith (2001), Hawaii'nin Kauai adasında yaşayan yaklaşık 700 çok etnisiteli yoksul çocuğun yaşamlarını takip etmiştir. Bu çocukların üçte biri, ciddi sağlık sorunları, aile içi alkolizm, şiddet, boşanma veya ruhsal hastalık gibi en az dört ek risk faktörüne maruz kaldıkları için "risk altında" olarak sınıflandırılmıştır. 18 yaşına geldiklerinde, bu risk altındaki çocukların yaklaşık üçte ikisi beklenen şekilde kötü sonuçlar göstermiştir: erken gebelik, ruh sağlığı sorunları ya da okulda ve yasal sistemde sorunlar gibi.

Ancak, risk altındaki çocukların üçte biri, duyarlı, becerikli ve kendine güvenen genç yetişkinlere dönüşmüştür. Bu bireyler; "iyi çalışabilme, iyi oynayabilme ve iyi sevebilme" kapasitesine sahip olarak değerlendirilmiştir. Bu bireylerin yaşamları orta yaşa kadar takip edildiğinde, büyük çoğunluğunun başarılı hayatlar sürdüğü gözlemlenmiştir. Hatta birçoğu, daha iyi koşullarda büyüyen Kauai'li akranlarına kıyasla daha iyi performans göstermiştir: daha istikrarlı evlilikler yapmış, istihdam oranları daha yüksek olmuş ve adayı harap eden bir kasırgadan daha az travmatik etkiyle çıkmışlardır (Werner & Smith, 2001). Benzer şekilde ergenlik dönemi kötü geçen bazı bireylerin, yetişkinlikte yaşamlarını büyük ölçüde dönüştürdükleri ve çoğunlukla bu değişimi destekleyici bağlarla ilişkilendirdikleri görülmüştür. Bu bulgular, sorunlu bir çocukluk ya da ergenlik geçirmiş olunsa bile, yaşamın sonraki dönemlerinde destekleyici bağlarla (aile, arkadaş veya toplumsal destek gibi) dayanıklılık geliştirmenin ve yaşamı dönüştürmenin mümkün olduğunu göstermesi açısından klinik anlamda büyük önem taşımaktadır (Walsh, 2012).

Nitekim insanın bu dünyadaki gelişim yolculuğu, diğer insanlarla kurduğu ilişkiler/bağlar sayesinde anlam kazanır. Bir başkasının iyiliğimizi gözetmesi, zor zamanlarımızda yanımızda durması, yalnızca geçici bir destek değil, aynı zamanda ruhsal bütünlüğümüzü koruyan derin bir temas biçimidir. Özellikle aile bireylerinin ya da candan dostların varlığı, insanı sadece korumakla kalmaz; moral ve umut kaynağına da dönüşür. Her an yardımımıza koşabilecek bir yakın çevreye sahip olmak, dayanıklılığın görünmeyen ama etkili kalkanlarından biridir. Ne var ki, hayatın olağan akışı içerisinde bu ilişkilerin değeri çoğu zaman fark edilmez. Oysa zorlayıcı dönemler, bu bağların gücünü ve yaşamsal işlevini görünür kılar. Kişinin böylesi bir destek ağına sahip olması kadar, başkaları için bir dayanak hâline gelmesi de aynı derecede önemlidir. Fedakârlık, yalnızca bir eylem değil; insanın ötekine yönelme kapasitesini ve kalbi açıklığını yansıtan bir ahlaki tutumdur. Hayatın fırtınalı anlarında bizi ayakta tutan en derin unsurlardan biri, iyi zamanlarda özenle kurulan ve emekle sürdürülen ilişkilerdir. İnsanlar arasındaki bu karşılıklı bağlılık duygusu, sosyal dayanışmayla birlikte, aynı zamanda ruhsal direnç kapasitesini de besler. Zira bireyin manevi dayanıklılığı, büyük ölçüde, güvenle yaslanabileceği ilişkiler ağında şekillenir (Southwick & Charney, 2023: 203).

Bu örneklerden bir olan ve Vietnam Savaşı sırasında esir düşen Amiral James Stockdale, zorlu tecrit koşullarında dahi mahkûm arkadaşlarıyla görünmeyen yollarla

bağ kurmayı başardıklarını ve bu bağların hayatta kalma mücadelelerinde en az fiziksel dayanıklılık kadar belirleyici olduğunu keşfetti. Stockdale, insanın tıpkı diğer canlılar gibi biyolojik olarak hayatta kalmak için başkalarıyla bağlantı kurmaya programlandığını, stresli ve tehdit edici durumlarda doğal olarak kendini korumaya yöneldiğini kabul etmekle birlikte, bu içgüdüsel tepkinin dayanıklılığın yalnızca bir yönü olduğunu vurguladı. Ona göre gerçek cesaret, yalnızca hayatta kalma içgüdüsü, bireysel güç ya da başarıya odaklanmak değil; tam aksine, zorluk anlarında bile cömertlik, merhamet ve en önemlisi diğergamlık gösterebilmektir. Stockdale'in kaleme aldığı *Bir Vietnam Tecrübesi* adlı eserinde aktardığı deneyimler, insanın en savunmasız anlarında dahi neye tutunduğunu gözler önüne serer. Her şeyin anlamsızlaştığı, geçmişin dağınık hatıralarına tutunmanın yetersiz kaldığı o derin yalnızlık anlarında, insanı hayatta tutan şeyin başka bir insanın zihni ve kalbi olduğuna dikkat çeker. "Seni hayata bağlayan şey neydi?" sorusuna verdiği yanıt oldukça yalındır ama bir o kadar derindir: "Yan hücredeki adam." (Stockdale, 1984). Bu cevap, bireyin dayanıklılığını yalnızca kendi sınırları içinde değil, başka birinin varlığına duyduğu ihtiyaçla tanımlayan bir anlayışa kapı aralar.

Farkında olalım ya da olmayalım, insan davranışlarının büyük bir bölümü, başka insanlarla anlamlı bağlar kurma ve anlaşılma ihtiyacı etrafında şekillenir. Bu ihtiyaç yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik düzeyde de bedenin ve ruhun birlikte verdiği bir çağrıdır. Sosyal ilişkiler ve işbirliğine dayalı etkileşimler, beynimizdeki ödül sistemlerini harekete geçirerek duygusal sağlığı güçlendirir; aidiyet hissi, insanın hem zihinsel hem bedensel bütünlüğünü onarıcı bir rol üstlenir. Öte yandan, reddedilme ya da dışlanma korkusu, beynin fiziksel acıyı algılayan bölgelerinde benzer tepkiler oluşturur. Bu, insanın sosyal bir varlık olarak yalnızlığa karşı ne kadar hassas yaratıldığını gösterir (Eisenberger, 2013). Sosyal psikologlar Nicholas Christakis ve James Fowler'ın (2012) çalışmaları, sosyal etkilenmenin bilinçli olmaktan çok daha öte, neredeyse içgüdüsel bir düzeyde işlediğini ortaya koyar. Bir kişinin mutlu bir arkadaşa sahip olması, onun mutluluk ihtimalini bile artırabilir. Gülümseyen bir yüz, sadece neşeyi değil, karşılıklı yakınlığı da çoğaltır. Aynı yaşam alanını paylaşan bireyler birbirlerinin çalışma motivasyonunu, yaşam tarzını hatta alışkanlıklarını dahi şekillendirebilir. Bu örnekler, insanın bir "bağlılık dokusu" içinde yaşadığını ve başkalarının varlığından doğrudan etkilendiğini ortaya koyar. Görünmeyen bir etkileşim ağı, bazen bir bakışta, bazen bir sözde, bazen de

sessizce sürüp giden bir dostlukta kendini gösterir. Ve işte tam da bu bağlar, dayanıklılığın görünmez ama güçlü yönlerindendir (Christakis & Fowler, 2012).

Yaşam boyu pek çok biçimde sosyal destek alır ve veririz. Kimi zaman aile üyelerimiz, kimi zaman bir öğretmen, iş arkadaşı ya da çocukluk arkadaşımız; hayatımıza dokunan bu insanlar, yalnızca fiziki varlıklarıyla değil, kalbimizde ve zihnimizde bıraktıkları izlerle de yanımızdadır. Bazı ilişkiler günlük karşılaşmalarla canlı kalırken, bazıları zamanla seyrekleşir, ama yine de içsel dünyamızda bir yer edinir. Uzakta olsalar bile, gerektiğinde bize ulaşacaklarını bilmek, insanın en derin güven duygularından birini besler. Bazen bir mesaj, bazen sadece "orada olduğunu bilmek" bile, insanın en zor anlarında ruhuna tutunan bir umut ipi olabilir (Southwick & Charney, 2023: 213). Nitekim birçok araştırmada öne çıkan önemli bir bulgu da, anlamlı ilişkilerin dayanıklılık üzerindeki olumlu etkisidir (Walsh, 1996). Dayanıklılık, özellikle bireyin iyiliğini önemseyen ve potansiyeline inanan rol modeller ve rehber figürlerle (örneğin antrenörler, öğretmenler gibi) kurulan bağlar aracılığıyla beslenmektedir. Bu kişiler bireyleri desteklemiş, çabalarını teşvik etmiş ve yaşamlarını en iyi şekilde değerlendirmeleri için motive etmişlerdir (Walsh, 2012).

Toplumsal bağların bireyin manevi dayanıklılığını nasıl desteklediği üzerine yapılan araştırmalar, bu desteğin geniş ölçekli sosyal ağların yanı sıra, aynı zamanda aile gibi daha yakın ve yoğun ilişkisel yapılarda çok daha derin bir etki oluşturduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, bireyin dayanıklılığı makro düzeydeki toplumsal destekle birlikte, doğrudan içinde bulunduğu aile sistemindeki ilişkisel örüntülerle de şekillenir. Özellikle stresli yaşam olayları ve travmatik deneyimler karşısında bireyin kendini toparlama sürecinde, aile üyeleriyle kurduğu bağlar önemli bir sığınak işlevi görür. Walsh (2012) göre, aile sistemleri yaklaşımı, dayanıklılığı bireyin içinde yer aldığı ilişkisel çevreyi dikkate alarak çok katmanlı bir dayanıklılık anlayışı sunar. Bu yaklaşıma göre, çekirdek ya da geniş aile yapısı içinde var olan destekleyici ilişkiler, bireyin ruhsal direncini yeniden inşa edebilmesinde doğrudan belirleyici olabilir. Kardeşler, ebeveynler, eşler, büyük ebeveynler, manevi ebeveyn figürleri (godparents), amca, teyze ve hatta yakın çevrede yer alan gayriresmî bireyler; bireyin yalnızlık hissini azaltarak kendilik algısını güçlendirebilir ve anlamlı bir aidiyet duygusu kazandırabilir (Minuchin, Colapinto & Minuchin, 2005; Ungar, 2012). Öyle ki, işlevselliği bozulmuş aile sistemlerinde bile, bireyin dayanıklılığını besleyebilecek

“güç adaları” bulunabilir; bu adalar, bireyin psikospiritüel gelişiminde birer sabit nokta işlevi görebilir (Walsh, 2012).

Bu bağlamda aile içindeki işleyiş süreçleri, bireyin stresli yaşam olaylarına verdiği tepkilerde belirleyici bir rol oynar. Özellikle kriz dönemlerinde, bireyin yalnız kalmaması, duygularını ifade edebileceği bir iletişim ortamına sahip olması ve güven duygusunu yeniden inşa edebilmesi, içsel dayanıklılığının güçlenmesini sağlar. Ailenin sahip olduğu inanç sistemleri, aile örgütlenmesi ve iletişim biçimleri gibi temel yapılar, bireyin manevi dayanıklılığını destekleyen önemli süreçler olarak öne çıkar (Walsh, 2006, 2007). Geniş çaplı klinik ve sosyal bilim araştırmalarına dayanan bu bulgular, bireyin yaşadığı zorluklara anlam verebilmesini kolaylaştıran üç temel destek alanı olarak sınıflandırılmıştır: (ı)Ailenin benimsediği inanç sistemleri, bireye umut, anlam ve yön kazandırabilir. (ıı)Ailenin örgütsel yapısı, kriz dönemlerinde bireyin ihtiyaç duyduğu yapısal istikrarı sağlayabilir. (ııı)Aile içindeki açık ve destekleyici iletişim, bireyin duygusal yükünü paylaşmasına ve içsel rahatlama yaşamasına zemin hazırlayabilir. Bu süreçlerin sabit ya da idealize edilmiş bir “dayanıklı birey” modelini tanımlamadığı, aksine dinamik ve geliştirilebilir yapılar olduğu vurgulanmalıdır (Walsh, 2003, 2006). Bireyin bu ailevi kaynaklara erişimi ve bu süreçlerden nasıl faydalandığı; yaşadığı travmanın niteliğine, kendi değerlerine ve psikolojik kaynaklarına göre farklılık gösterebilir.

George Engel (1977) tarafından geliştirilen biyopsikososyal sistem yaklaşımı, bireyin dayanıklılığını, çoklu ve karşılıklı etkileşimler çerçevesinde değerlendirir. Bireyin stresli yaşam olaylarıyla baş etme kapasitesi; genetik yatkınlıklar, psikolojik direnç noktaları ve ailesel destek sistemlerinin sosyal çevreyle olan etkileşimine bağlı olarak şekillenir (Feder, Nestler & Charney, 2009). Yaşanan zorluklar ya da travmalar, birey üzerinde yıkıcı etkiler yaratabileceği gibi, çevreden gelen güçlü bir destekle bu etkiler dengelenebilir. Özellikle büyük ölçekli krizlerde, bireyin yakın çevresinden gördüğü anlayış, güven ve duygusal paylaşım, içsel çözülmelerin önüne geçerek bireyin manevi dayanıklılığını destekleyebilir (Walsh, 2007). Arkadaş çevresi, sosyal hizmet kurumları, okul ve iş ortamı gibi sosyal sistemler, dayanıklılığın gelişmesini destekleyen iç içe geçmiş bağlamlar olarak işlev görebilir. Bu sistemler aracılığıyla birey, yalnızlık hissinden sıyrılıp daha güçlü bir aidiyet duygusu geliştirebilir.

Kültürel ve manevi kaynaklar da özellikle sosyal dışlanma, ayrımcılık ya da sosyoekonomik zorluklar yaşayan bireylerin dayanıklılık geliştirmesinde belirleyici

olabilmektedir. Bu kaynaklar; siyasal farkındalık, güçlenme ve toplumsal uzlaşma aracılığıyla dayanıklılığı beslemektedir. Bu süreçler dinamik bir şekilde birey, aile, toplum ve geniş sistemlerin etkileşiminden doğar. Kanada'daki yerli halklar üzerine yapılan çalışmalar, bireyin toplumsal kimlik anlatılarıyla ilişkisel bağlarını pekiştirdiğinde içsel direncinin de arttığını göstermektedir (McCubbin & McCubbin, 2005). Bu bağlamda anlatı temelli sosyal bağlar, bireyin hem kendilik algısını hem de yaşam anlamını güçlendirerek, zorluklara karşı daha sağlam bir manevi zemin geliştirmesini olanaklı kılmaktadır. Falicov'un (1995, 2007) geliştirdiği çok boyutlu kültürel çerçeve, bireylerin dayanıklılık süreçlerini şekillendiren sosyal destek sistemlerinin, kültürel, ekonomik ve toplumsal konumlara göre büyük ölçüde farklılaşabileceğini ortaya koyar. Ailelerin içinde bulundukları yaşam evresi, toplumsal cinsiyet rolleri, ekonomik durumları ve baskın kültürle kurdukları ilişkiler; bireye sağlanan desteğin biçimini, süresini ve etkisini belirleyebilir. Bu nedenle her bireyin toplumsal destek deneyimi, hem evrensel nitelikler taşıyabilir hem de kendine özgü bağlamsal özellikler sergileyebilir (Walsh, 2012).

Bireyin manevi dayanıklılığı, kişilik temelli içsel özelliklerinin yanı sıra, aynı zamanda ailesiyle birlikte kurduğu anlam sistemlerine ve ortak değer zeminine de dayanmaktadır. Bu bağlamda, aile ortamında gelişen bazı temel süreçler, bireyin zorluklar karşısında ruhsal gücünü korumasına yardımcı olur. Walsh (2012), bu süreçleri üç kategoride değerlendirmiştir ve her süreç kendi içinde dört aşamadan oluşur. Bunlardan ilki, zorluğa anlam yükleme sürecidir. Bunlar: (ı) Dayanıklılığın ilişkisel bakış açısıyla ele alınması. (ıı)Sıkıntının normalleştirilmesi ve bağlamsallaştırılması. (ııı)Anlamlılık duygusu: Krizi anlamlı, anlaşılır ve yönetilebilir bir meydan okuma olarak görme. (ıv)Kolaylaştırıcı değerlendirme: Nedensel/yorumlayıcı açıklamalar ve gelecek beklentileri. İkinci olarak, pozitif bir bakış açısının teşvik edilmesi. (ı)Umut, iyimser bakış; zorlukların üstesinden gelinebileceğine olan inanç. (ıı)Cesaretlendirme; güçlü yönlerin onaylanması; potansiyele odaklanma. (ııı)Girişimcilik ve sebat (başarabiliriz ruhu). (ıv)Mümkün olanı başarma; değiştirilemeyeni kabul; belirsizliğe tahammül. Üçüncü olarak, aşkınlık ve maneviyat boyutu, bireyin dayanıklılığını derinleştiren bir başka temel süreçtir. (ı)Daha büyük değerler ve amaç. (ıı)Maneviyat: İnanç, tefekkür pratikleri, topluluk; doğayla bağlantı. (ııı)İlham: Olasılıkları hayal etme; yaşam idealleri; yaratıcı ifade; toplumsal eylem. (ıv)Dönüşüm: Zorluklardan öğrenme, değişim ve gelişim.

Aile içerisinde paylaşılan inanç sistemleri, bireylerin yaşadıkları zorlukları, acıları ve çözüm yollarını nasıl algıladıklarını derinden şekillendirebilir. Çok kuşaklı aktarım, kültürel değerler ve manevi yaklaşımlarla oluşan ortak gerçeklik anlayışı, bireyin içinde bulunduğu ailevi ve sosyal etkileşimler aracılığıyla şekillenir. Bu kolektif inanç yapıları, kriz dönemlerinde bireyin duygusal ve bilişsel tepkilerini organize etmesine yardımcı olabilir. Özellikle uzun süren stres durumlarında, birey içinde bulunduğu aile ortamında travmaya verilen anlamı içselleştirerek kendi yaşam anlatısını yeniden inşa etme sürecine girebilir (Reiss, 1981). Zorluklar, anlam arayışını tetikleyen krizlerdir ve bireyin ruhsal bütünlüğünü tehdit edebilir. Dayanıklılığı besleyen ortak inanç sistemleri, işlevselliği artırır ve problem çözme, iyileşme ve gelişim için seçenekler yaratır. Bu sistemler, bireylere yaşadıkları zorluklara anlam kazandırmada, umutlu bir bakış açısı geliştirmede ve aşkın ya da manevi değerlerle bağlantı kurmada yardımcı olur ve bireyin manevi dayanıklılığını şekillendirir (Walsh, 2012).

İşlevsel ve destekleyici aile yapıları, bireyin karşılaştığı krizleri ya da uzun süreli zorlukları yalnız başına göğüslemek zorunda olmadığı, birlikte aşılabilecek anlamlı meydan okumalar olarak algılamasını sağlar. Gottman'ın çift ilişkileri üzerine yaptığı araştırmalar, başarılı çiftlerin sorunlara bir ekip olarak yaklaştıklarını ve birbirlerinden güç aldıklarını göstermiştir. Zorlukları birlikte aşılması gereken sınavlar olarak değerlendirmişler ve bu mücadelelerin ilişkilerini güçlendirdiğine inanmışlardır (Walsh, 2003). Paylaşılan çaba ve zorlukların birlikte aşılması, çiftler arasında daha güçlü bağlar kurulmasını sağlamıştır. Ailevi destek sisteminde, sıkıntıların normalleştirilmesi ve bağlamsallaştırılması da, yaşananların anlaşılabilir olmasına katkı sağlar. Hatta bazı durumlarda, acı dolu duygular "anormal koşullara verilen normal tepkiler" olarak anlaşılır hale gelir. Dayanıklılık, zamanın ve gelişimin evrimsel bir anlayışıyla da desteklenir — yaşam boyunca ve kuşaklar arasında süregelen büyüme, değişim ve mücadele sürecine odaklanmak dayanıklılık geliştirmek adına farklı bir bakış açısı oluşturabilir. Bu bakış açısı, bireyin geçirdiği sarsıcı geçişleri yaşamın dönüm noktaları olarak görmesini sağlar ve onları geçmiş ve gelecek kuşaklarla ilişkilendirir (Reiss, 1981).

Ayrıca bireyin manevi dayanıklılığı; esnekliğe açık, bağlılık duygusunu besleyen ve güven duygusu yaratan aile ortamları tarafından desteklenebilir. Esneklik, dayanıklılığın temel yapı taşlarından biridir ve hem mevcut duruma uyum sağlar, aynı

zamanda değişen koşullar karşısında yeni anlam sistemleri kurabilmeyi de içerir (Olson & Gorall, 2003). Ciddi krizlerden sonra birey, eski düzenine dönmekte zorlanabilir; bu noktada aileden gelen destekle "yeni bir norm" oluşturmak mümkün hale gelir (Walsh, 2002). Bireyin psikospiritüel olarak yeniden yapılanabilmesi için, çevresindeki ilişkisel kalıpların da bu dönüşüme ayak uydurması gerekir. Aynı zamanda, bu değişim sürecinde istikrar ihtiyacı da önemini korur. Özellikle çocuklar ve duygusal olarak hassas bireyler için ailede sürdürülen günlük rutinler, sembolik ritüeller ve öngörülebilirlik duygusu; manevi dayanıklılığı destekleyen temel unsurlar hâline gelir. Birlikte yemek yeme, doğum günleri, sabah/akşam duaları, beraber yapılan ibadetler gibi görünüşte küçük ama düzenli etkinlikler, bireyin aidiyet ve güven duygusunu yeniden kurmasına katkı sağlar. Kriz anlarında bireyin dayanıklılığını destekleyen bir diğer unsur da, ailedeki koruyucu ve yönlendirici liderlik yapısıdır. Özellikle boşanma, göç, hastalık gibi geçiş dönemlerinde güçlü bir bakım ilişkisi ve sorumluluğu üstlenen bir figür, bireyin hem duygusal hem manevi yönden sarsılmadan ilerlemesini sağlayabilir. Bu liderlik, yalnızca yön verme değil; duygusal destek sağlama, manevi rehberlik sunma ve varlığıyla güven hissettirme işlevi de taşır. Karmaşık ya da dağınık aile yapılarında bile, bilinçli şekilde yapılandırılmış ebeveynlik süreçleri, bireyin geleceğe dair yeniden umut kurabilmesine zemin hazırlayabilir (Walsh, 2012).

Bireyin zorlu yaşam olayları karşısında gösterdiği manevi dayanıklılık, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin sunduğu destek yapısına da bağlıdır. Yakın akrabalar, arkadaş grupları, mahalle dayanışma ağları ve dini cemaatler; bireye hem duygusal teselli hem de pratik yardım sağlayarak manevi dayanıklılığını artırabilir. Özellikle genç bireyler için toplumsal rol modeller ve rehber figürler, yön bulma süreçlerinde önemli birer referans noktası sunar. Hatta bazı bireylerde, hayvanlarla kurulan bağlar dahi, özellikle yalnızlıkla mücadelede ve yaşlı bireylerin rehabilitasyon süreçlerinde manevi dayanıklılığı destekleyen bir etki yaratabilir (Walsh, 2011). Ekonomik zorluklar, bireyin ruhsal direncini sınayan temel stres kaynakları arasındadır. Özellikle kronik hastalık gibi sürekli bakım gerektiren durumlarda, bireylerin karşı karşıya kaldığı maddi baskılar, hem fiziksel hem de, ruhsal olarak da yıpratıcı olabilir. Bu noktada, bireyin ailesinden ya da toplumsal kurum ve ağlardan gördüğü destek, yaşam kalitesini ve psikospiritüel dengesini koruyabilmesi açısından hayati öneme sahiptir. Bireylerin fiziksel ve ruhsal anlamda sağlıklı bir gelişim

gösterebilmeleri için destekleyici yapısal ve sosyal politikalara ihtiyaç vardır. Özellikle savunmasız bireyler için, yalnızca "zorlu koşullara uyum sağlama" değil, aynı zamanda "koşulları dönüştürme" amacı güden adil ve kapsayıcı sosyal destek sistemleri, manevi dayanıklılığın sürdürülebilirliği açısından vazgeçilmezdir (Walsh, 1999, 2012).

Açık duygusal ifade ve pozitif etkileşim ortamı da bireyin kriz anlarında kendisini güvende hissetmesine, anlaşılmış ve değer görmüş hissetmesine katkı sağlar. Empati, karşılıklı anlayış ve farklılıklara hoşgörü ile kurulan iletişim ortamları, bireyin bastırmak zorunda kaldığı duygularla sağlıklı şekilde yüzleşmesine olanak tanır. Ayrıca, birlikte geçirilen keyifli anlar—mizah, oyun, kahvaltı sohbetleri gibi basit paylaşımlar—bireyin pozitif duygulanımını destekler ve maneviyatını besleyen bir kaynak haline gelebilir (Olson & Gorall, 2003). İletişimin bir diğer boyutu olan iş birliğine dayalı problem çözme ise, bireyin kriz karşısında edilgen kalmak yerine aktif bir duruş geliştirmesini sağlar. Yaratıcı fikirlerin desteklenmesi, adil müzakere süreçlerinin işletilmesi ve küçük başarıların kutlanması, bireyin öz yeterlik inancını güçlendirerek manevi dayanıklılığı pekiştirir. Bu yaklaşım, bireyin mevcut durumuyla başa çıkmasını sağlarken, gelecekteki olası zorluklara karşı daha dirençli ve proaktif bir bakış açısı geliştirmesine de katkı sunar (Walsh, 2012).

Sonuç olarak toplumsal destek, bireyin manevi dayanıklılığının şekillenmesinde kolaylaştırıcı bir etken olarak, aynı zamanda insanın nefs yolculuğunda geçirdiği ilişkisel dönüşümünü de etkileyen bir unsurdur. Nefs psikolojisi, insanın sadece bireysel bir varlık olmadığını, bilakis çok katmanlı ilişkiler içinde kemale erdiğini kabul eder. Bu bağlamda bireyin ailesiyle, dostlarıyla ve içinde yaşadığı toplulukla kurduğu bağlar; onun insan–insan ilişkileri düzleminde kendini tanıma, sınama ve dönüştürme imkânı bulduğu sahalardır. Merter'in de belirttiği gibi, tasavvufi gelenek insanları birbirine "görünmez, sırlı gümüş tellerle bağlı" olarak tasvir eder; bu mecaz, toplumsal bağların, aynı zamanda metafizik bir gerçeklik taşıdığına işaret eder. Kriz anlarında bir bakış, bir söz, bir sessizce yanında duruş bile bu tellere temas ederek bireyin ruhsal bütünlüğünü onarabilir. Nefs psikolojisinin diğer ilişki kategorileri—insanın kendisiyle, insan—eşya/Dünya ve insan— aşkın ilişkisi—olanla kurduğu ilişkiler—daima insan–insan ilişkisinde aldığı yarayla ya da bulduğu şifayla biçimlenir. Çünkü kişi, başkasıyla olan ilişkilerinde gördüğü yansıma aracılığıyla kendini tanır, ayrıca bu aşkın olana yönelme biçimini de şekillendirebilir. Bu nedenle,

aile ve toplumdan gelen destek; yalnızca bireyin stresle başa çıkma becerisini değil, aynı zamanda kendini ve ötekini yeniden tanımlama, anlamlandırma ve birliğe yönelme iradesini de besleyerek dayanıklılık geliştirmesini sağlar. Tüm bu ilişkisel etkileşimler, bireyin yaşamla ve insanlıkla bağını canlı tutar. Tam da bu noktada, toplumsal desteğin bireyde uyandırdığı en derin cevabın diğergamlık, yani kendini aşarak ötekine yönelme hali olduğu söylenebilir. Bu bir sonuç değil, daha derin bir manevi yolculuğun başlangıcıdır.

ii. Empati ve Altruizm: İnsan, doğası gereği sosyal bir varlıktır ve doğumundan itibaren çevresiyle sürekli etkileşim halindedir. Bu etkileşim süreci, bireyin sosyalleşmesini ve sosyal öğrenmeyi mümkün kılar. İnsan, yaparak, yaşayarak ve gözlemleyerek bilgi edinmeye ve edindiği bilgileri davranışa dönüştürmeye açık bir yapıdadır. Hayatın her aşamasında birey, diğer insanlarla etkileşim kurmak zorundadır; bu etkileşimler, bireysel kimliğin şekillenmesinde ve toplumsal değerlere uyum sağlamada belirleyici rol oynar (Yozgat, 2019: 26). Toplumsal bir değer olan empatinin temelinde, "bireylerin, başkalarının mutluluğunu ve sıkıntılarını, kendi mutluluk ve sıkıntılarına benzer şekilde zihinlerinde ve duygularında tecrübe edebilmeleri" anlayışı yatmaktadır. Bu bağlamda empati, sosyal ilişkilerin kurulması ve sürdürülebilmesi açısından kritik bir rol üstlenmektedir. Empatik bir yaklaşım geliştirmek, hem empati kuran birey için hem de empati kurulan kişi için çeşitli yararlar sağlamaktadır. Empati kuran birey, çevresiyle daha anlamlı ve derin bir iletişim deneyimi yaşarken; kendisine empati gösterilen kişi de anlaşılmanın getirdiği huzur ve rahatlığı hissetmektedir (Batson vd., 2002).

Empati kavramı, çok boyutlu (multidimensional) bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşıma göre empati, bilişsel (cognitive) ve duygusal (affective) unsurların bir araya gelerek oluşturduğu psikolojik bir mekanizmadır. Modern teorisyenlerin büyük çoğunluğu da empatiyi, bilişsel ve duygusal bileşenlerin sistematik bir etkileşimi olarak değerlendirmektedir (Thornton, 2003: 10). Empatinin bilişsel yönü, bir başkasının içsel deneyimlerini ve duygusal durumunu anlama; olaylara o bireyin perspektifinden bakabilme yetisini içerir. Duygusal boyutu ise, karşıdaki kişinin yaşadığı duygusal deneyimlere duygusal olarak katılabilme kapasitesini ifade etmektedir (Hojat vd., 2002: 1563). Eisenberg empati kavramını, bir başkasının duygusal durumunu anlamaya ve kavramaya yönelik çabadan doğan bir duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır. Literatürde farklı şekillerde yapılan birçok

empati tanımı bulunmakla birlikte, bu tanımların ortak paydası; bireyin başka birine ait duygusal bir deneyimi vekâleten (vicarious) ve kendiliğinden (spontaneous) şekilde yaşamasına vurgu yapmalarıdır. Eisenberg'e (2000) göre, empati eğilimi doğuştan her bireyde mevcut olup, bu yeteneğin ilk belirtileri çocukluk döneminin erken safhalarında gözlemlenmektedir (Eisenberg, 2000; akt, Ayten, 2009).

Diğerkâmlık (altruizm) ise, bireyin ahlaki gelişimiyle birlikte şekillenen bir olgudur. Ahlaki bir eğilim olarak değerlendirilen diğerkâmlık, doğuştan var olan ve erken çocukluk döneminde izlerine rastlanan empati yeteneği ile, yaşamın ikinci yılında ortaya çıkan utanma duygusu ve 3-5 yaş aralığında gelişen suçluluk hissi üzerine inşa edilir. İlerleyen yaşlarda bireyin ahlaki gelişimi devam ettikçe, diğerkâmlık daha rasyonel bir yapı kazanmaya başlar. Bu süreçte bireyin bilinç düzeyi, sosyal, kültürel ve dini değerlerin etkisiyle şekillenerek gelişir (Morrison & Severino, 2007: 26). Empati ile diğerkâmlık (altruizm) arasındaki ilişki, bireyin karşısındaki kişiyi düşünmesi temeline dayanmaktadır. Diğerkâmlıkta, birey başkalarının ihtiyaç ve iyiliğini kendi çıkarlarının önünde tutarken; empati, kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygularını ve durumunu içselleştirmesini sağlar. Empatik süreçler, bireye diğerkâm davranışlar için bir motivasyon kaynağı sunar. Bu motivasyon doğrultusunda birey, kendi ihtiyaçlarından ziyade başkalarının durumuna ve ihtiyaçlarına odaklanma eğiliminde olur ve çevresindeki insanlara karşı daha duyarlı bir yaklaşım sergiler (Ayten, 2009: 67). Bu bağlamda empati, diğerkâmlığın duygusal ve bilişsel bir ön koşulu olarak değerlendirilebilir.

Evrimsel psikologlara göre, başkalarına fayda sağlayan karmaşık sosyal davranışlar türlerin hayatta kalması açısından kritik bir öneme sahiptir. İnsanın psikolojik yapısında iki temel boyut bulunur: "Ben" ve "öteki." Diğerkâmlık, bu iki boyut arasında köprü kurarak bireyi başkalarıyla derin bir bağ içinde ilişkilendirir (Arslan, 2009: 540). İletişim, insan yaşamının ayrılmaz bir gerekliliğidir ve bu gereklilik, insanlar arasında yardımlaşma ve paylaşımı zorunlu kılar. Yardımlaşma, hem ahlaki bir sorumluluk hem de dini bir yükümlülük olarak kabul edilmekte; bu yönüyle dünya hayatını kolaylaştırmanın yanı sıra, insanlar arasındaki sevgi ve yakınlık duygularının gelişmesine de önemli katkılar sağlamaktadır. Diğerkâmlık, sosyal hayat içerisinde yer alan temel değerlerden biridir. Başkalarının ihtiyaçlarına duyarlılık gösterme ve başkalarının iyiliğini gözetme davranışı, bireyin hem psikolojik gelişiminde hem de toplumsal uyum sürecinde kritik bir işlev üstlenmektedir.

Diğerkâm bir yaşam tarzı benimsemek, hem toplum hem de birey açısından önemli faydalar sağlamaktadır. Toplumsal düzeyde diğerkâmlık, sosyal dayanışmayı ve karşılıklı güveni artırırken; bireysel düzeyde ise psikolojik rahatlama, iç huzur sağlayarak manevi bir tatmin duygusu oluşturmaktadır (Yozgat, 2019: 26).

Literatürde maneviyatın bireysel ve ben-merkezli eğilimleri mi yoksa diğerkâmlıkta olduğu gibi içselleştirilmiş değerleri mi desteklediği konusunda çeşitli tartışmalar bulunmaktadır (Saroglou, 2006: 3). Bu bağlamda Morrison ve Severino (2007), diğerkâmlık ile maneviyat arasındaki ilişkiye dair bir teori geliştirmişlerdir. Onlara göre, "insanlık vasfımız arttıkça, bizler ve içinde yaşadığımız dünya da daha diğerkâm bir hale gelir." Bu yaklaşım, diğerkâmlığın bireylerin birbirine bağlı olduğuna dair bilinçten kaynaklandığını ileri sürmektedir. İletişim biçimlerimiz, çevremizdeki insanları olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Diğerkâmlık ilişkileri güçlendirirken, bencillik ve narsist tutumlar bu bağları zayıflatmaktadır. Morrison ve Severino'nun kuramında diğerkâmlık, maneviyatın bir boyutu olarak ele alınmaktadır. Çünkü maneviyat, bireyin kendisini insanlığın bir parçası olarak algılamasına imkân tanıyan bir bilinç ve benlik dönüşümü süreciyle kendini göstermektedir. Yazarlar, “benlik” (self) kavramını da geleneksel psikolojik anlayıştan farklı şekilde yorumlamışlardır. Psikolojik bakış açısında benlik, bireysel varoluşun merkezi olarak değerlendirilirken; manevi perspektifte, benlik merkezî bir yapı değildir. Aksine, yaratılışın gücünü temsil eden ve bireyin içinde var olan, fakat kendisinden daha büyük bir yaşam kuvveti, asıl merkez olarak tanımlanmıştır. Psikolojik ve manevi bakış açılarına göre benlik, bireylerin birbirini tanımasını ve deneyimlemesini mümkün kılan temel bir araçtır. Nihai amaç, bu benlik aracılığıyla gelişerek onun ötesine geçmek ve insanın olgunlaşmış, diğerkâm doğasına ulaşmaktır. Bu yüksek gelişim seviyesi, bireysel benliğin ve diğerinin birleşerek, ayrılığın ötesinde bir "Ben" bilinci oluşturduğu manevi gelişimin ikili olmayan bilinç aşamasında gerçekleşmektedir (Morrison & Severino, 2007: 26- 29).

Maneviyatı bu şekilde tanımlayan yazarlar, çalışmalarının sonunda şu sonuçlara ulaşmışlardır: (ı)Diğerkâmlık kavramı öncelikle sağlıkla (hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkla) ilişkilendirilmektedir. Diğerkâmlığın gelişimi, bireyler arasındaki karşılıklı bağlılık süreciyle mümkündür. Bir bireyin sağlık durumu, toplumun genel sağlığını da doğrudan etkilemektedir. (ıı)İkinci olarak, diğerkâmlık dini bağlamda ele alınmıştır. Din, diğerkâm bir ahlak sistemini temsil eden kutsal semboller ile bu

değerlerin yaşama geçirilmesini sağlayacak pratik yollar sunmaktadır. Bu nedenle dinin temel işlevi, bireylerin diğerkâm niteliklerini geliştirmelerine katkıda bulunarak ahlaklı bir toplumun inşasına zemin hazırlamaktır. (ıii)Diğerkâmlıkla ilgili üçüncü kavramsal çıkarım, kültürün toplumun genel refahını artırmadaki merkezi rolünü daha görünür kılmaktadır. (ıv)En güçlü çıkarımlardan biri ise, her bireyin kendi fizyolojik, psikolojik ve manevi yönlerini dönüştürerek daha diğerkâm bir yapıya ulaşabileceğidir. Bireysel düzeyde geliştirilen diğerkâmlık eğilimleri, sosyal çevrede de olumlu etkiler oluşturmaktadır. (v)Son olarak, diğerkâmlık kavramlaştırması, maneviyat alanındaki ileriki araştırmalara ve "kamil insan" idealinin daha kapsamlı bir şekilde tanımlanmasına katkı sunmaktadır. Bu yaklaşım, bilincin manevi düzeylerinin ve benliğin manevi gelişiminin incelenebilmesi için teorik bir çerçeve önermektedir (Morrison ve Severino, 2007: 36-37).

Morrison ve Severino'nun (2007) diğerkâmlık kuramı, bireysel benliğin aşılması ve insanlıkla bütünleşen bir manevi bilinç geliştirilmesi süreci ile nefs psikolojisinin temel dinamikleri arasında dikkate değer paralellikler sunmaktadır. Onlara göre, diğerkâmlık, bireyin kendi varoluş sınırlarını aşarak, insanlıkla ve evrenle derin bir bağlılık bilinci geliştirmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşım, nefs psikolojisinde bireyin nefs mertebeleri arasında yükselerek benlik merkezli bir varoluştan çıkarak "hakikate yöneliş" sürecine girmesiyle örtüşmektedir. Nefs psikolojisi, nefsi emmare gibi alt düzey mertebelerden başlayarak, nefsi mutmainne ve nefsi kâmile gibi üst düzey manevi olgunluk aşamalarına doğru ilerlemeyi hedefler. Bu yolculukta birey, bencil dürtülerinden, ben-merkezci algılarından ve dünyevî arzularından sıyrılarak, daha geniş bir varlık bilincine ve aşkın bir bağlılık hissine ulaşır. Ayrıca bireysel benliğin ötesine geçerek insanlıkla bütünleşen bir "biz bilinci" oluşturulması gerektiği yönündeki vurgu, nefs psikolojisinde nefsi aşarak ilahi iradeye ve kolektif varoluşa yönelişin bir yansıması olarak okunabilir. Bununla beraber diğerkâmlığın sağlık, din, kültür ve bireysel dönüşüm ile ilişkili olduğunu belirlemeleri, nefs psikolojisinin insanın hem bireysel hem de sosyal varlık düzeylerinde olgunlaşmasını hedefleyen bütüncül yapısıyla uyumludur. Özellikle, bireyin kendi fizyolojik, psikolojik ve manevi yönlerini dönüştürerek daha diğerkâm bir yapıya ulaşabileceği düşüncesi, nefs psikolojisindeki "nefsin gelişimi/terbiye edilmesi" ve "nefsin saflaşarak yücelmesi" anlayışını doğrudan desteklemektedir. Çalışmalarının sonucundaki çıkarımla, "kamil insan" idealine doğru yönelen manevi

bir bilinç dönüşümüne işaret etmeleri, nefs psikolojisinin insanı gelişim ve dönüşüm ile beraber, aynı zamanda aşkın bir varoluşsal olgunluğa ulaştırmayı amaçlayan hedefiyle güçlü bir teorik uyum içerisindedir. Nefs psikolojisinde kamil insan, bireysel benliğin ötesine geçince, evrensel insanlık bilincini ve ilahi iradeyle bütünleşmeyi temsil eder. Bu yönüyle, araştırmacıların diğerkâmlık kuramı, nefs psikolojisinin bireysel ve kolektif düzeyde manevi dayanıklılık inşasına ilişkin temel ilkelerini destekler niteliktedir.

Evrenin tüm varlıkları arasındaki bağlılığı vurgulayan bir diğer önemli kuramsal çalışma, Elkins ve arkadaşlarına (1988) aittir. Araştırmacılar, maneviyatın yalnızca hayatın kutsallığına duyulan hayranlığı değil, aynı zamanda maddenin uyumlu yapısının kavranmasını da içerdiğini öne sürmüşlerdir. Onlara göre maneviyat, bireyin yakın çevresine yönelik diğerkâm tutumlarını, daha iyi bir dünya inşa etme umudunu ve yaşamın kaçınılmaz olarak içerdiği trajik boyutun bilincini de kapsamaktadır. Diğerkâmlık ile maneviyat arasındaki etkileşime dair gerçekleştirilen alan araştırmalarından biri, Greenwald ve Harder (2003) tarafından yürütülmüştür. Araştırmacılar, maneviyatın boyutlarını belirlemek amacıyla 147 katılımcıdan, kendilerini manevi açıdan nasıl değerlendirdiklerini, verilen 122 sıfat temelinde ifade etmelerini istemiştir. Çalışma sonucunda dört temel manevi faktör tespit edilmiştir: başkalarına karşı duyulan sevgi temelli bağlılık, kendini geri planda tutan diğerkâmlık, mutlu aşkınlık ve dindarlık/kutsallık. Araştırmacılar, diğerkâmlığı maneviyatın temel boyutlarından biri olarak tanımlamış ve bu iki kavram arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde, maneviyatın gönüllü ve diğerkâm davranışların önemli yordayıcılarından biri olduğunu ileri süren başka çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, gönüllü danışmanlık hizmeti veren bireylerin motivasyonlarına odaklanan bir nitel araştırmada mevcuttur (Praetorius & Machtmes, 2005), maneviyatın ana tema olarak öne çıktığı görülmüştür. Katılımcılar manevi motivasyonlarını çeşitli ifadelerle dile getirmiştir: "geri verme" arzusu (diğerkâmlık), bireysel yaşamlarına ve algıladıkları zorluklara dair yeni bir bakış geliştirme, insan olmanın anlamına yönelik daha derin bir anlayış geliştirme ve sosyal yapının bir parçası olarak başkalarıyla bütünleşme gibi temalar öne çıkmıştır (Düzgüner, 2013).

Yukarıda belirtilen çıkarımlar, diğerkâmlık, dindarlık ve maneviyat arasında güçlü bir ilişkinin varlığını ortaya koyması bakımından dikkate değerdir. Bu unsurlara, kültürün inşa edildiği temel felsefi yaklaşımlar da eklenebilir. Nitekim Menon (2007),

diğerkâmlık ve maneviyat üzerine gerçekleştirdiği çalışmasında, Hint felsefesine ait temel metinlere başvurarak, Hint düşüncesi ile çağdaş sosyo-biyolojik yaklaşımlar arasındaki diğerkâmlık anlayışını karşılaştırmıştır. Menon'un ifadelerine göre, Hint felsefi geleneği temelde kolektif bir varoluş anlayışına dayanır. Sanat, metafizik, soteriyoloji (kurtuluş bilimi, dini veya felsefi sistemlerde kurtuluş yollarını araştıran alan), mantık ve epistemoloji gibi farklı alanlardaki teorileri, tüm yaşam formlarının birbirine içkin bir bağlılık içinde olduğunu kabul eder. Bu bütünlük, Upanişad literatüründe "saf varoluş", "saf bilinç" ve "saf neşe" kavramlarıyla ifade edilmiştir. Bu anlayışa göre varoluşun özü, hayırseverlik ile özdeş niteliktedir. Menon'a göre diğerkâmlık, üzerinde çalışılması gereken kıymetli bir insanî meziyettir. Zira diğerkâmlık, hem evrensel bir nitelik taşımakta hem de aşkın bir boyuta sahiptir. Bu temel görüşten hareketle Menon, "manevi diğerkâmlık" (spiritual altruism) kavramını ortaya koymuştur. Menon, "Manevi diğerkâmlık' (spiritual altruism) kavramını, bencil ve diğerkâm davranış biçimlerini daha kapsamlı biçimde çözümleyebilmek; tartışma alanını yalnızca sosyo-biyolojik açıklamalarla sınırlamayıp, beden, zihin ve ruhun bütünsel iyiliğini içeren daha aşkın bir anlayışa taşımak amacıyla geliştirmekteyim" şeklinde ifade etmektedir (Menon, 2007: 137-140).

Menon'a göre, günümüzde diğerkamlık üzerine yürütülen tartışmaların büyük bir kısmı, bu kavramı evrimsel veya toplumsal faydalar bağlamında işlevsel bir davranış olarak ele alma eğilimindedir. Bu yaklaşım, diğerkâmlığın bireysel bir fenomen olarak ortaya çıkışını büyük ölçüde göz ardı etmektedir. Diğerkâmlığı yalnızca psikolojik hedonizm ya da sosyo-biyolojik açıklamalarla sınırlamak, onun karmaşık doğasını yeterince kavrayamamak anlamına gelir. Burada esas olan, bireyin kendi hoşnutluğuna yönelten içsel dürtülerden, başkalarının iyiliği için eylemde bulunarak tatmin sağladığı psikolojik süreçlere odaklanmaktır. Menon, Hint düşüncesinin altruizm anlayışını "kendini düşünmeme" ve "benlik alanının boşaltılması" kavramları çerçevesinde değerlendirdiğini ifade eder. Ona göre bu kavramları manevi diğerkâmlık olarak adlandırmasının nedeni şudur: "Kendini düşünmeme, bir varoluş biçimidir. Bu varoluş, doğrudan bilincin dönüşümüne ve bununla bağlantılı olarak merhamet, empati ve toplumsal iyiliğe dayanır" (Menon, 2007: 150).

Morrison ve Severino'nun teorilerinde olduğu gibi Menon'un (2007) geliştirdiği manevi diğerkâmlık kavramı ve buna dair görüşleri de (bireysel benliğin ötesine

geçerek başkalarının iyiliğini önceleyen bir varoluş biçimi) nefs psikolojisiyle örtüşen yönlere sahiptir. Menon, Hint düşüncesi temelinde bireysel benlikten sıyrılmayı, "kendini düşünmeme" ve "benlik alanının boşaltılması" kavramlarıyla açıklamakta; bu süreci doğrudan bilincin dönüşümüne ve merhamet, empati, toplumsal iyilik gibi değerlerin içselleştirilmesine bağlamaktadır. Nefs psikolojisi de benzer şekilde, bireysel olgunlaşmayı hedeflemekle birlikte, insanlıkla ve yaratıcıyla kurulan derin bir bağlılık bilincini de içerir. Bu bağlamda nefs psikolojisinde psikoterapi aşamasında uygulanan hayır terapisi umutsuzluk, depresyon ve anlam arayışı gibi problemler yaşayan bireylerin, yardıma ihtiyacı olan insanlara herhangi bir karşılık beklemeden yardım etmeleri ve bunun sonucunda huzur ve rahatlama hissetmeleri için uygulanan yöntemdir (Atak, 2022: 40). Bireylerin manevi dayanıklılıklarını arttırmayı amaçlayan bu uygulama yöntemi, bireyin kişisel gelişimine katkı sunmakla bereber, başkalarına yardım etmenin sağladığı manevi tatmin hissinide yaşatmaktadır (Yilmaz, 2024: 37). İslami gelenekle (Kur-an, Hadis, Tasavvuf), şekillenen nefs psikolojisinde nihai amaç, bireyin alan varoluş düzeyinden veren varoluş düzeyine geçmesine yardımcı olmaktır. Zira haz ve menfaat odaklı yaşayan birey gerçek mutluluğu elde edemez (Merter, 2014: 536).

Ayrıca bu yaklaşımın, diğerkâmlığı bir varoluş biçimi olarak tanımlaması, nefs psikolojisinin insanın yaratılış amacını aşkın bir iyilik haliyle gerçekleştirme düşüncesiyle örtüşmektedir. İnsan, yalnızca bireysel bir varlık değil; diğer varlıklarla, toplumla ve ilahi hakikatle bağlı bir bütündür. Nefs psikolojisine göre kişilik yapılanmasında birinci kategoride yer alan insan-insan ilişkileri sadece dünyevî düzlemle sınırlı olmayan, aşamalar halinde gerçekleşen ve dördüncü son aşamada insan-aşkın ilişkisinde, ilahi aşkın varlığın tecelli alanına dönüşmektedir. Bu bakımdan, diğerkâmlık sosyal bir davranışın ötesinde, nefsin olgunlaşma ve hakikate yönelme sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır. Dolayısıyla sözü edilen bu kuram, nefs psikolojisinin bireyin nefsin sınırlarını aşarak, sevgiye ve şefkate açılan bir varoluşa yönlendirme hedefiyle derin bir uyum içerisindedir. Tasavvufî literatürde yer alan ayet ve hadisler ışığında değerlendirildiğinde, diğerkâmlık, insanın yaratıcıyla ve diğer varlıklarla kurduğu aşkın ilişkinin hem göstergesi hem de sonucudur.

Öte yandan Tasavvuf öğretisinde bireysel benlikten sıyrılma, "kendini düşünmeme" ve "benlik alanının boşaltılması anlayışı, "benlikten vazgeçme" (fena fi'l-nefs) ve "ilahi benlikte yok olma" (fena fi'llah) kavramlarıyla ifade edilmiştir.

Kur'an-ı Kerim'de "İyilik ve takvada yardımlaşın, günah ve düşmanlıkta yardımlaşmayın" (Maide, 5/2) buyruğu, diğerkâmlığın imanî bir sorumluluk olduğunu vurgular niteliktedir. Karşılıksız yardımlaşma ve paylaşım bağlamında, İslam düşüncesinde "infak" ve "isar" kavramları da öne çıkan unsurlardır. Kur'ân-ı Kerîm'de "infak", Allah'ın rızasını kazanmak amacıyla karşılık beklemeden yapılan iyilikleri ve yardım davranışlarını ifade ederken, "isar" başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önünde tutmayı ve cömertliğin en yüce biçimini temsil etmektedir. İslam teolojisi ve tasavvuf anlayışı içerisinde bu iki kavram, bireyin içsel mücadelesinde yüksek manevi mertebelere ulaşmasına yardımcı olan temel erdemler olarak değerlendirilir. Bu tür yüksek ahlaki davranışların pratiğe dökülmesi, bireyin zorlu süreçlerden daha güçlü bir şekilde geçmesini sağlar. "İnfak" ve "isar"ı hayat anlayışı haline getiren bireyler, kendi manevi olgunlaşma yolculuklarında önemli bir ilerleme kaydederek "kâmil insan" idealine yaklaşırlar (İskeçlier, 2024). Hadislerde de Hz. Peygamber, "Hiçbiriniz kendisi için istediğini mümin kardeşi için de istemedikçe gerçek anlamda iman etmiş olmaz" (Buhârî, İman, 7) buyurarak, bireyin benlik merkezli sınırlarını aşması ve başkalarının iyiliğini gözetmesi, imanın kemaliyle ilişkilendirilmiştir.

İslami paradigma, diğerkâmlık ilkesini; benmerkezcilikten uzak durmayı, önyargılardan arınarak empati kurmayı, bireyler arasında karşılıklı anlayışı geliştirmeyi ve kişisel çıkar gözetmeksizin sağlıklı ilişkiler kurmayı müminlerin temel özelliklerinden biri olarak kabul etmektedir. İslam ahlak anlayışına göre ise, bir Müslümanın diğerkâm davranışlar sergileyebilmesi, ancak nefsini bencillikten koruyabilmesi ve arındırabilmesiyle mümkündür (Sancaklı, 2006: 36). Hz. Muhammed, merhametin önemini "İnsanlara merhamet etmeyene Allah da merhamet etmez." (Buhârî, Tevhid, 2) hadisiyle açık bir şekilde ifade etmiştir. Benzer bir anlayış, Yunus Emre'nin halk arasında meşhur olan "Yaratılanı severiz Yaratandan ötürü" mısralarında da yansıma bulmuştur. Bu doğrultuda, İslam'ın teşvik ettiği merhamet ahlakı, müminlerin başkalarının acılarına, sıkıntılarına ve problemlerine empatiyle yaklaşmalarını ve diğerkâm davranışlar sergilemelerini destekleyen sağlam bir ahlaki temel sunmaktadır. İslam ahlakı çerçevesinde değerlendirildiğinde, bu tür erdemli davranışlar müminlerin imanlarının pratik yansımaları arasında yer almaktadır. Bu davranışların Allah rızası gözetilerek gerçekleştirilmesi onların dikey boyutunu;

bireylerin ve toplumun refahı ile mutluluğunu hedef alması ise yatay boyutunu oluşturmaktadır (Özcan, 2018: 300).

"Maneviyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi: üzerine yapılan başka bir araştırmada Düzgüner'e (2013) ait. Kan bağışı örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma" başlıklı doktora tezinde, kan bağışında bulunmaya yönelik motivasyonlar incelenmiş, acı tecrübeler yaşamış ve manevi dayanıklılık göstermiş bireylerle yapılan mülakatlardan elde edilen bulgulara da yer verilmiştir. Türkiye örnekleminde, bağışçıların geçmişte yaşadıkları acı deneyimlerin kan bağışı davranışları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Kendi yaşamlarında veya sevdiklerinin yaşadığı kan ihtiyacı ve çaresizlik deneyimleri, bireylerde diğerkam motivasyonunu güçlendirmiştir. Türkiye örnekleminde yer alan katılımcıların bir bölümü bu türden güdüleyici acı tecrübelerden bahsetmiştir. Bu duruma örnek teşkil eden bir katılımcının ifadeleri şu şekildedir: "Canımdan çok sevdiğim kardeşim bir damla kan için gözümüzün önünde can çekişerek hayatını kaybetti. Doktorların yoğun çabalarına rağmen kan bulunamadı; ellerinde yeterli stok yoktu. Ne zaman bir yardım çadırı görsem ya da bir yardım çağrısına denk gelsem kan vermekten çekinmem". Bir başka katılımcı şu şekilde ifade etmiştir: "Yatalak özürlü bir çocuğum var, iki yıldır yatıyor. Hayatım boyunca onunla ilgili pek çok sıkıntı yaşadım. Bir gün hiç tanımadığım insanlar gelip çocuğuma hayat verdi. Elbette Allah'ın izniyle oldu, ama insanların yardımı da sebepti. Bu yüzden, bir hastane için kan çağrısı duyduğumda, belki benim vereceğim kan bir hayat kurtarır umuduyla kan bağışında bulunuyorum". Bu bulgular, bireysel düzeyde yaşanan acı tecrübelerin diğerkâmlık temelli davranışları tetikleyebildiğini ve manevi dayanıklılık ile arasında güçlü bir bağlantı olabileceğini göstermektedir. Bireyler, geçmişte yaşadıkları zorluklar nedeniyle, zor durumdaki kişilerin yerine kendilerini kolaylıkla koyabilmekte ve onların ihtiyaçlarına duyarlılık geliştirebilmektedirler (Düzgüner, 2013: 197-198).

Katılımcıların maneviyat ve diğerkâmlık arasındaki ilişkiye dair düşüncelerinde ise öne çıkan temel temalardan biri, "kendini huzur içinde hissetme" olgusu olmuştur. Görüşmelere göre, manevi açıdan dayanıklı olmanın, bireyde derin ve sürekli bir huzur duygusu oluşturduğu ifade edilmiştir. Bu huzur duygusu, bireyin diğerkâm eylemlere yönelmesini kolaylaştırmaktadır. Amerika örnekleminde bir katılımcı, maneviyatı kişisel bir Tanrı ilişkisi ve içsel tatmin kaynağı olarak tanımlamıştır: "Maneviyat, senin

Tanrı'yla arandaki kişisel ilişkidir. Ben hayatımın erken dönemlerinde Hristiyan oldum ve bu inanç her zaman hayatımın bir parçası oldu. Birisine yardım etmek ya da kendin için bir şeyler yaparak günü tamamlamak ve gece olduğunda elinden gelen her şeyi yaptığını düşünmek, manevi bir tatmin duygusu sağlar". Bu ifade, maneviyatın bireyin günlük yaşantısındaki davranışlarına ve değer sistemine yansımasını, ayrıca yardım etmenin ve bireysel sorumluluklarını yerine getirmenin manevi huzura katkı sunduğunu göstermektedir (Düzgüner, 2013: 216).

Araştırmada kişisel sorumluluğun yanı sıra, sosyal sorumluluğun da diğerkâmlık motivasyonları arasında önemli bir yer tuttuğu belirlenmiştir. Bu bağlamda öne çıkan temel kavramlar, toplu halde yaşama bilinci ve bireylerin birbirine bağlı oldukları düşüncesidir. Bu anlayış, bireyin içinde bulunduğu topluma aidiyet hissi geliştirmesi ve bunun sonucunda "biz bilinci" oluşturarak manevi dayanıklılık geliştirmesiyle doğrudan ilişkilidir. Toplumsal aidiyet duygusu, bireyin sadece kendi iyiliğini değil, toplumun genel refahını da önemsemesini sağlayarak diğerkam davranışlara yönelmesini kolaylaştırmaktadır. Bu noktada, Amerika örnekleminden bir katılımcının sözlerine yer vermek anlamlı olacaktır. Zira bu ifade, çalışmanın odak noktalarından olan maneviyat, diğerkâmlık ve empati kavramlarını bütüncül bir şekilde özetlemektedir: "Hristiyanlıkla büyüdüm ve diğer bazı dinlere de aşinalığım oldu. Ancak Hristiyanlık içime işlediği için maneviyata Hristiyan bir perspektiften, İsa'nın yaptığı fedakârlık açısından yaklaşma eğilimindeyim. Bununla birlikte, başka dinler de mevcuttur ve çoğu insanları iyi işler yapmaya teşvik etmektedir. Bu nedenle, dünyada yalnız olmadığımızı, diğer insanlara ihtiyaç duyduğumuzu ve onlara yardım etmemiz gerektiğini fark etmemizi sağlayan derin bir empati duygusu olduğunu düşünüyorum". Bu anlatım, bireyin dini aidiyetinden beslenen manevi algısının, diğer inanç sistemlerine karşı da kapsayıcı bir bakış açısı geliştirdiğini; aynı zamanda insanî bağlılık ve yardımlaşma gerekliliğini empati kavramı üzerinden temellendirdiğini ortaya koymaktadır. Maneviyat, burada hem kendi inanç sisteminden kaynaklanan bir içsel yönelim, içsel dayanıklılık unsuru hem de evrensel düzeyde bir diğerkâmlık ve empati bilinci olarak şekillenmektedir (Düzgüner, 2013: 228-241).

Bu bulgular, manevi yönelimlerin bireysel dayanıklılık mekanizmalarını desteklediğini, aynı zamanda diğerkam davranışları da güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle acı tecrübeler ve sıkıntılı dönemler sonrasında geliştirilen manevi dayanıklılık, bireyin sadece kendi iyileşme sürecine hizmet etmekle sınırlı

kalmayıp; empati, merhamet ve diğerkâmlık gibi yüksek insani değerlerin daha derin bir biçimde içselleştirilmesine de katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda manevi dayanıklılık, bireyin ruh sağlığını ve psikolojik savunma alanlarını güçlendiren bir yapıdan öte, onu kolektif faydayı önceleyen ve empatik yönelime sevk eden dönüştürücü bir unsur olarak değerlendirilebilir. Acı deneyimler, bireyin manevi dayanıklılık kapasitesini artırmakta ve bu süreç, bireyin kendi yaşamını onarmasıyla birlikte, başkalarının iyiliği için eyleme geçmesine de imkân tanımaktadır. Bu noktada, manevi dayanıklılık ile diğerkâmlık arasında aracılık eden dinamik bir ilişkiden söz etmek mümkündür.

Manevi dayanıklılığın gelişimi, bireyin aynı zamanda insanî ilişkiler ve toplumsal sorumluluklar yoluyla olgunlaşmasıyla da yakından ilişkilidir. Bu çerçevede empati ve altruizm gibi prososyal eğilimler, bireyin manevi dayanıklılığını destekleyen ve ilahi hakikate yönelişini kolaylaştıran önemli sosyolojik faktörler arasında yer almaktadır. Nefs psikolojisinin temel ilkeleri doğrultusunda değerlendirildiğinde, bireyin benlik merkezli yapısından sıyrılarak daha kapsayıcı bir "biz bilinci" oluşturması, başkalarının acılarına karşı duyarlılık geliştirmesine, yardımlaşmaya yönelmesine ve manevi dayanıklılığın derinleşmesini sağlayan bir dönüşüm olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, aşağıda sunulan şema, tüm bu değerlendirmeler ışığında ve nefs psikolojisi perspektifinden manevi dayanıklılığı etkileyen sosyolojik faktörleri kavramsal olarak özetlemektedir.

1.Acı Tecrübe (Travmatik olay, kayıp, çaresizlik deneyimi)

↓

2. İçsel Tepki (Sorgulama, manevi yöneliş, varoluşsal arayış)

↓

3. Empati Gelişimi (Başkalarının acılarına karşı duygusal duyarlılık)

↓

4. Diğerkâmlık (Başkalarının iyiliğini önceleyen prososyal eylemler)

↓

5. Bireylerarası Bağlılık (Topluma, insanlığa ve daha geniş bir bütünlüğe aidiyet hissi)

↓

6. Benliğin Aşılması (Nefsin sınırlı yapısından evrensel şefkat ve merhamete geçiş)

↓

7. Manevi Dayanıklılık (İçsel güç, sabır, umut, ilahi güven ve varoluşsal olgunluk)

Sonuç olarak, nefs psikolojisi anlayışında benliğin/nefsin dönüşümü, aynı zamanda insanlıkla ve yaratıcıyla bütünleşme yolculuğu olduğunu göstermektedir. Sosyolojik faktörler, bu içsel yolculuğun dışsal tezahürleri olarak ortaya çıkarak bireyin manevi dayanıklılığını beslemekte, güçlendirmekte ve anlamlı bir varoluş inşa etmesine katkı sunmaktadır.

3.4.4. Manevi Dayanıklılığı Etkileyen Pedagojik Faktörler

***i. Öğrenme ve Gelişmeye Açıklık*:** Maneviyat kavramı düşünüldüğünde, genellikle akla ilk gelen terimler; içsel deneyim, inanç sistemi, ahlaki değerler, akıl yürütme, ruhsal yapı, nefs, kalp ve sezgisel farkındalık gibi unsurlar olmaktadır. Bireyin sergilediği davranışlar, tutumlar ya da eylemler; çoğunlukla bu içsel yapıların etkisiyle şekillenen, kısa sürede gerçekleşen ancak bilinç düzeyinde köklenen süreçlerin dışa vurumlarıdır. Bir kimsenin belirli bir davranışı sergilemesine ya da belli bir duruşu benimsemesine yol açan bu içsel süreçlerin temelinde ise akıl, kalp, ruh ve bilhassa nefsin dinamikleri yer alır. İnsanın bilinçli bir kararla harekete geçmesi—ister toplumsal kurallar üretmesi, ister bu kurallara uyum sağlaması şeklinde olsun—onu yönlendiren manevi boyutların etkinliğine bağlıdır. Bu bağlamda, bireyin akıl, vicdan, kalp ve nefs gibi melekelerini ahlaki ve inanç temelli bir zeminde uyumlu şekilde kullanabilmesini sağlamak, manevi eğitimin en temel amaçlarından birini teşkil eder. Bu eğitim süreci, bireyin davranışsal değişimi ile beraber, aynı zamanda içsel yönelimlerini de etik ilkeler doğrultusunda dönüştürmeyi hedefler (Özden, 2019: önsöz).

Etkili bir dayanıklılık inşası reaktif değil, proaktif olmalıdır; bu da eğitim ve gelişim süreçlerinin önemini vurgular (Smith., Charles & Hesketh, 2015). Eğitim, en genel tanımıyla bireyin davranışlarında bilinçli ve amaçlı bir şekilde istenen yönde değişiklikler meydana getirme sürecidir. Bu tanım temel alındığında, eğitim yoluyla dönüşmesi beklenen davranışların, bireyin yeteneklerine ya da ahlaki yeterliliklerine ilişkin olması gerektiği anlaşılmaktadır. Zira bireyin içsel yapısını oluşturan bu yetiler, onun manevi yönünün en temel bileşenlerini teşkil eder. İnsanın dışa yansıyan davranış biçimleri ile görünür yaşantılarının arkasında, büyük ölçüde bu içsel potansiyel ve

ahlaki donanım yer alır. Başka bir ifadeyle, insan davranışlarının dinamosu, onun maneviyat dünyasında kök salan ahlaki ve zihinsel yatkınlıklardır. Bu bağlamda, eğitim süreci yalnızca bilişsel ya da davranışsal bir dönüşüm değil, aynı zamanda bireyin manevi yapısını da derinden etkileyen bir inşa süreci olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla, insan merkezli bir yaklaşım benimseyen her eğitim anlayışı, zorunlu olarak maneviyatla iç içe geçmekte ve bireyin iç dünyasındaki dönüşümleri de kapsayan çok katmanlı bir yapıya sahip olmaktadır (Özden, 2019: 1-2).

Kişilik pedagojisi alanında önemli bir isim olan ve manevî yaşamın insan hayatındaki değerini vurgulayan Kurt Kesseler, *Felsefeye Dayanan Pedagoji* adlı eserinde, insana özgü yükseliş sürecini dikkat çekici bir biçimde tanımlar. Kesseler'e göre insan, kendi benliğinin derinliklerinde, doğanın ötesinde konumlanan bir manevî hayatı gerçek anlamda tecrübe etmektedir. Bireyin içinde, bu derin hakikate ulaşma yönünde bir özlem ve arayış bulunmaktadır. İnsan bu arayışla yaşamına anlam, değer ve yön katma çabası içine girer. Kesseler, bu özlem ve yönelimin insanoğlunun doğanın bir parçası olmaktan çok daha fazlası olduğunu gösterdiğini belirtir. Zira manevî hayatın derinliklerine yükselme yetisi, yalnızca insana özgü bir kapasitedir; doğada böyle bir yeti bulunmamaktadır. Kesseler'e göre, bireyin yaşamında manevî hayatın idealleri ne kadar merkeze alınırsa, kişi doğanın sınırlandırıcı etkilerinden o denli kurtulur, içsel bir özgürlük ve bağımsızlık alanı inşa eder. Bu yaklaşım, manevî gelişimin bireye özgü olduğunu ve insanın ruhsal tekâmülü açısından da önemli bir işleve sahip bulunduğunu ortaya koymaktadır (Çakmak İgalçi, 2018:54).

Tasavvufi düşünceye göre, bireyin yaşadığı manevi sıkıntıların temelinde, ruhsal varlığıyla olan bağının zayıflaması ya da tamamen kopması yatmaktadır. Modern çağın insanı da sıklıkla bu kopuşun farkında olarak, içsel bir boşluk yaşadığını dile getirmektedir. Bu bağlamda, sufi yaşam biçimi bireye, kaybettiği manevi yönünü yeniden keşfetme ve içsel benliğini onarma imkânı sunar (Işıtan, 2014). Manevi eğitim, bireyin ahlaki dönüşümünü gerçekleştirmesinde çift yönlü bir süreçtir. Bu süreçlerden ilki, insanın bedensel yönünü, yaratılış amacına uygun biçimde eğiterek ilahi rızayı gözeten bir tutum geliştirmesidir. İkinci boyut ise, ruhsal niteliklerin gelişimini sağlayacak manevi meziyetlerin kazanılmasıdır. Sufi geleneğe göre bedenin terbiyesi, bireyin nefsin olumsuz dürtülerine karşı bilinçli bir direnç geliştirmesini ve dengeyi içselleştirmesini hedefler. Bedensel disiplin ile ruhsal gelişim birbiriyle bütünleşik bir yapı sergiler. Ruhsal tekâmüle ulaşmak isteyen bireyin, öncelikle beden

üzerinde denetim kurması ve bu doğrultuda sürekli bir iç disiplin geliştirmesi gerekir (Piri, 2024:7).

Bu doğrultuda, "manevi eğitim" bireyin içsel dünyası, ahlaki yapısı, inanç sistemi ve karakter gelişimiyle ilgili olarak, istenen yönde davranış değişikliklerini teşvik etmeyi amaçlayan bir eğitim yaklaşımıdır. Bu tür bir eğitimin nihai hedefi, bireyin doğuştan taşıdığı ilahi özü, dünyevi çokluğun göz kamaştırıcı cazibesi, maddi ve manevi tehditlerin baskısı altında bastırılmış olmaktan kurtararak yeniden görünür kılmaktır. Zira modern insan, anlam boyutundan uzaklaşarak biçimlerin dünyasına hapsolmakta; öz benliğinden uzaklaşarak manevi kökleriyle olan bağını kaybetmektedir. Manevi eğitim ise bu yabancılaşma halini aşmada bir araç ve imkân sunar. Birey, bu eğitim süreci sayesinde alçak yönelimlerin belirlediği dünyadan yavaş yavaş daha yüce, aşkın ve deruni bir düzleme yönelir. Böylelikle, kalbi ilahi hakikatlerin yansımasına uygun hale gelir; Rabbani isim ve sıfatların tecelli edeceği bir mekân niteliği kazanır. Kalbin bu anlamda cilalanması, insanın kendi hakikatiyle yeniden buluşmasına vesile olur (Özden, 2019: 3-4).

Nitekim kutsi hadislerde, müminin kalbi Allah'ın evidir şeklinde tanımlanması, kalbin manevi merkez olarak taşıdığı öneme işaret etmektedir. Tasavvufi düşüncede, kalp insanın iç dünyasının merkezi kabul edilir ve ilahi hakikatlerin yansıdığı bir ayna işlevi görür. Ancak bu yansımaların belirgin ve berrak biçimde görülebilmesi için kalbin sürekli arındırılması ve saf tutulması gerekir. Bu içsel temizlik ve aydınlanma ise ancak sağlam bir manevi bağ ile mümkündür. Kalbin manevi donanımının güçlenmesi, ancak sürekli ve bilinçli bir manevi eğitim süreciyle sağlanabilir. Eğitim, en temelde bilgi edinme süreci olarak tanımlansa da manevi eğitim, bireyin kendilik bilgisine ulaşmasını ve içsel hakikati idrak etmesini hedefler. Bu bağlamda, kişinin Rabbini tanıyabilmesi de ancak kendini tanımasıyla mümkündür. İnsanın kendilik bilincine ulaşmasını ve derin bir irfan düzeyine erişmesini sağlayan en önemli araç ise manevi eğitim sistemidir (Özden, 2019: 3).

Gazâli' ye göre, kalpte oluşan her bir nitelik, doğrudan bedensel uzuvlara yansır ve onların işlevsel yönelimlerini belirler. Kalpteki bu içsel haller, bedeni öyle etkisi altına alır ki, hiçbir organ bu etkinin sınırlarının dışına çıkamaz. Öte yandan, bedensel düzlemde sergilenen her bir davranış ve fiil de kalpte iz bırakır ve onun durumunu etkiler. Bu bağlamda kalp ile beden arasında karşılıklı ve döngüsel bir etkileşim ilişkisi söz konusudur (Özdoğan, 2011). Nefs psikolojisine göre bu etkileşimden dolayı birey,

nefsine ait eğilimlerini ve davranışlarını sürekli gözden geçirmeli ve bu yönelimleri arındırmaya yönelik bir manevi eğitim sürecine girmelidir. Bu eğitim süreci, nefsin terbiye edilmesini ve manevi yolculukta kademe kademe ilerlenmesini hedefler. Nefsin mertebelerinde yükseldikçe, bireyin duyu algıları da dönüşüme uğrar; zahirî bakış yerini, kalpten kaynaklanan derin bir kavrayış biçimi olan basirete bırakır. Alt düzey nefs mertebelerinde sıkıntı ve acı hisseden birey, ruhsal olarak yükseldikçe daha yüksek bir idrak düzeyine ulaşır. Bu idrak seviyesi, dünyevi zahmetlerden arınmayı kolaylaştıran bir görüş derinliği sağlar (Merter, 2022: 214).

İnsan, yaratılış itibarıyla diğer varlıklardan ayrılan birtakım özgün niteliklere sahiptir. Bu nitelikler; ruh, nefs, kalp ve akıl gibi kavramlar etrafında şekillenmekte olup, bireyin varoluşsal sorumluluklarını da beraberinde getirir. Sufî düşünceye göre, bu unsurlar biyolojik ya da zihinsel işlevlerinin yanı sıra, insanın ilahi bir özü taşıdığının ve aşkın bir cevherle donatıldığının da temel göstergeleridir. Bu dört asli nitelik, bireyin manevi gelişim sürecinde belirleyici rol oynamakta ve onun hakikate ulaşma yolculuğunda temel rehberler olarak kabul edilmektedir. İnsanı ve onun manevi olgunlaşma sürecini merkeze alan tasavvuf anlayışı, bu tekâmül yolculuğunun odağına kalbi yerleştirmiştir. Sufiler, kalbin arınması ve manevi yönden saflaşması için büyük bir çaba göstermiş; onu kirleten unsurların belirlenmesi ve bu unsurlardan nasıl temizlenebileceği üzerine derinlemesine düşünmüşlerdir. Bu yaklaşımda, Hz. Peygamber'in "Dikkat edin! Vücutta öyle bir et parçası vardır ki, o iyi olursa bütün vücut iyi olur; bozulursa tüm vücut bozulur. İşte o, kalptir." hadis-i şerifi temel alınmıştır. Kalbin ruhsal hayattaki merkezi konumu bu anlayışta titizlikle ele alınmış ve bireyin manevi durumunu belirleyen en temel unsur olarak değerlendirilmiştir (Görmez, 2023: 13).

Kur'an'da geçen anlamıyla kalp, maddi bir varlık olmaktan öte, insanın hakikate ulaşmasına aracılık eden Rabbani bir öz, latif bir cevher olarak tanımlanmıştır. Mutasavvıflar, kalbin bireyin manevi hayatına yön veren nitelikleri üzerinde yoğunlaşmış; onun insana kazandırdığı derin haller ve ruhsal tepkiler üzerine düşünsel bir çaba geliştirmişlerdir. Çünkü kişinin kalbinin içinde bulunduğu manevi durumu tanıması, kendi varlığını tanımasıyla eşdeğer görülmektedir. Bu sebeple tasavvuf, insanın kalbiyle kurduğu ilişkiyi temel alır ve manevi eğitimi de bu ilişki üzerinden inşa eder. Sufi eğitim anlayışında, ruhsal anlamda "hastalanmış" kalp, manevi eğitim süreçleri aracılığıyla arındırılarak yeniden hakikate yönlendirilir ve

böylece bireyin içsel dönüşümüne katkı sağlanır (Uludağ, 2016: 40-41). Kalp, bireyin idrak süreçlerinde etkin rol oynayan manevi bir merkez olarak kabul edilmektedir. Kur'an'da zihinsel işlevlerin merkezi olarak beyinden ziyade kalbin zikredilmesi, iman, hakikat ve hikmet gibi kavramların kalp merkezli bir anlayışla ele alındığını göstermektedir. Kalp aynı zamanda, ilahî hitabın muhatabı, hakikatin idrak edildiği merkez ve ilhamın kaynağı olarak kabul edilir Nitekim Kur'an-ı Kerim, vahyin Hz. Peygamber'in kalbine indirildiğini ifade etmektedir. Bu anlayışa göre, "kalplerin tabibi" olan Hz. Peygamber'e indirilen ilahî kelam, aynı zamanda tüm kalplerin kilidini açarak basireti yani içsel kavrayışı güçlendirmeyi de amaçlamaktadır (Görmez, 2023: 9-10).

Sufizmde insanın kişiliğini ve manevi yapısını oluşturan üç temel unsurdan (ruh, nefs, kalp) biri olan kalp, ruh ile nefsin yönlendirme mücadelesine sahne olan merkezi bir konumda yer alır. Kalp, ilahî nurun tecelli ettiği asıl merkez olarak görülmekte; bireyin mutlak hakikate ulaşabilmesi, ancak kalbin bu işlevini etkin biçimde yerine getirmesiyle mümkün olmaktadır. Kalbin bilgisi, klasik bilişsel düzeylerin ötesinde, insanı hakikate taşıyan aşkın bir idrak biçimidir. Bu anlamda "kalp gözü" olarak tanımlanan sezgisel kavrayış, kalbin sürekli zikir ve tefekkürle canlı tutulması sonucu ortaya çıkan manevi bir farkındalığın ürünüdür. Manevi kuvvetin akış bulabileceği yegâne alan olan kalbin saflaşması, dünyevi kirlerden ve nefsin olumsuz dürtülerinden arındırılmasıyla gerçekleşir. Bu da dua, zikir ve tefekkür gibi içsel eylemlerle mümkün hale gelir. Psikolojik perspektiften bakıldığında da, birey yoğun kaygı ve korkularla yüzleştiği anlarda, içsel bir yönelimle Allah'a sığınma ve samimi bir kalp ile dua etme ihtiyacı hisseder. Bu içsel yöneliş sonucunda, bireyin kalbinde bir aydınlanma yaşanır; bu da ruhsal bir uyanışa ve duygusal bir dengeye vesile olur. Böylelikle, korku ve kaygı gibi duygular yerini derin bir sükûnet ve huzur haline bırakır (Ecmel, 2020: 117-122).

İslam düşünce geleneğinde, Allah'ı bilme ve tanıma kapasitesinin (marifet) insanda doğuştan var olduğu kabul edilmektedir. Bu bağlamda, ilahî bilgi insan aklında fıtraten mevcuttur; ancak zamanla çeşitli dünyevî etkiler, gaflet hâlleri ya da inkar eğilimleri bu bilgiyi bastırabilir veya görünmez kılabilir. Tasavvufî eğitimin temel önermesi ise, bu bilgiyi yeniden hatırlamak, ortaya çıkarmak ve derinleştirmek üzere inşa edilmiş bir içsel terbiyeye dayanmaktadır. Tasavvufî yaklaşımda bilgiye ulaşmanın asli yolu akıl değil, kalptir; çünkü akıl ilahî gerçekliği tanıyabilir fakat tam

anlamıyla kavrayamaz. Kalbî bilgiye (ilm-i ledün) erişim ise ancak keşif (keşf) ve ilham (ilhâm) yoluyla mümkündür. Bu türden bir manevi bilginin kalpte açığa çıkabilmesi için bireyin içsel hazırlık süreçlerinden geçmesi gerekir. Kalp, peşin hükümlerden, dünyevî saplantılardan ve nefsanî perdelemelerden arındırılmalıdır. Kalp ilahî sevgiyle arındırıldığında ve manevi anlamda cilalandığında, bir ayna gibi ilahî hakikatleri yansıtır hâle gelir. Tasavvufun nihai amacı da işte bu kalbî arınmayı sağlayarak bireyin hakikate yönelmesini mümkün kılmaktır (Çakmak İgalçi, 2018: 54).

Ebû'l-Hüseyn en-Nûrî, insanın kalbine dair yaptığı sınıflandırmada dört farklı boyutun bulunduğunu ifade etmiş ve bu boyutları Kur'ân-ı Kerîm'e dayandırarak temellendirmiştir. Buna göre: (ı)Sadr (göğüs): İslâm ile ilişkilidir. (ıı)Kalb (gönül): İmanla ilişkilidir. (Bkz. ez-Zümer 39/22; el-Hucurât 49/7; en-Nahl 16/106). (ııı)Fuâd (kalp): Marifet, yani derin bilgisel sezgi ile ilgilidir. (Bkz. en-Necm 53/11). (ıv)Lübb (kalbin öz cevheri): Kalbin en derin katmanını temsil eder (Bkz. Âl-i İmrân 3/190). Bu sınıflandırma, kalbin dış yüzeyinden en derin mahiyetine doğru ilerleyen içsel ve metafiziksel bir yoğunluk düzlemini yansıtmaktadır. Her bir seviye, bireyin ruhsal gelişim sürecinde farklı bir bilinç alanına tekabül etmektedir. Benzer bir yaklaşım Hâkim et-Tirmizî tarafından da benimsenmiştir. Tirmizî'ye göre kalp dört mertebeden oluşur: en dış katmanı oluşturan "sadr", kalbin çevresel katmanıdır ve bireyin dünyayla olan ilişkisini düzenler. Daha içsel olan ikinci aşama, "fuâd" yani kalbin özüdür; ardından gelen "hafî", iç kalp olarak anılır; en derin ve latif düzey ise "ahfâ"dır ki bu da "kalbin kalbi" yani mahiyetin en iç noktasıdır. Tirmizî, bu dört kavramı aynı bütünün iç içe geçmiş halkaları olarak değerlendirmekte; her biri, insanın ruhsal boyutlarının farklı katmanlarını temsil eden birer sembol olarak okunmaktadır (Dunay, 2019: 57).

Frager (2023), Hâkim et-Tirmizî'nin kalbe dair yaptığı dört katmanlı tasnifi, "dört istasyon" şeklinde yorumlamış ve her bir istasyonun kendine özgü bir nur (manevi aydınlanma) taşıdığını belirtmiştir. Bu anlayışa göre, sadr yani göğüs, her dinin dışsal hükümlerine bağlı olarak sergilenen amelin doğurduğu nurun yeridir. Burası, bireyin dini ritüel ve yükümlülüklere sadakatle uyum sağlaması sonucu oluşan zahiri bir aydınlanma alanıdır. Kalp, iman nurunun taşıyıcısıdır ve bireyin inançla kurduğu derin bağın merkezidir. İç kalp (hafî), marifetullah ilahî hakikat bilgisiyle doludur; burada sezgisel kavrayış (gnosis) öne çıkar. En derin istasyon olan ahfâ yani

“kalbin kalbi”, kutsallığın iki yönü olan tevhid (birlik) ve ehadiyet (mutlak teklik) nurunu barındırır. Bu seviye, tasavvufî anlamda vahdetin, yani varoluşun mutlak birliğinin idrakine ulaşılan noktadır. Frager, bu dört istasyonu bir çiftliğin bölümlerine benzeterek açıklamaktadır. Sadr, çiftliğin dış sınırlarını belirleyen, dış dünya ile iç alan arasındaki geçişi düzenleyen bölgedir. Kalp, bu çiftliğin kapısı konumundadır; yani içsel yolculuğun giriş noktasıdır. Her bir istasyon, yalnızca belirli bir nurun değil, aynı zamanda tasavvufî manevi makamların, nefs mertebelerinin ve bilgi-idrak düzeylerinin de karşılığıdır. Bu yapılar, bireyin içsel yolculuğunda geçeceği durakları temsil eder ve her birinde farklı bir manevi derinlik, ahlaki olgunluk ve ruhsal kavrayış düzeyi inşa edilir.

Frager’a göre (2023) manevi anlayış, ilahi hakikatin kalpte tezahür eden bir nurudur. Bu nurun kalpteki tezahürleri, tasavvufi geleneğe göre her biri dağ gibi azametli olan manevi katmanlarda yer bulur. Bu dağların en dış sınırı olan sadr (göğüs), bireyin nefsine karşı mücadele verdiği, hayırlı amellerle içsel direncini inşa ettiği alandır. Bu düzeyde nefs-i emmâre (kötülüğü emreden nefis) etkisini gösterir; birey bu aşamada arzu ve tutkularla yüzleşir. İmanın nuru ile özdeşleşen kalp, Allâh’a güven (tevekkül) ve gayba iman gibi hakikatlerin idrak edildiği ikinci dağdır; burada nefs-i mülhime (ilham alan nefis) yer alır ve birey vicdanî bir farkındalıkla yönlenmeye başlar. Üçüncü katman olan iç kalp (hafî), marifetullah (Allah’ı tanıma) nuruyla aydınlanır. Bu düzeyde nefs-i levvâme (kendini kınayan nefis) yer alır; birey hatalarının farkına varır ve içtenlikle tövbe etmeye yönelir. En derin boyut olan ahfâ yani “kalbin kalbi”, vahidiyyet (birlik) ve ehadiyyet (mutlak teklik) nurlarının tecelli ettiği sonsuzluk dağını temsil eder. Bu yüce dağın zirvesinde nefs-i mutmainne (tatmin olmuş nefis) yer alır; bu nefis, huzur, rıza, tevekkül, tevazu ve zikrullahla sükûnet bulur, vahdet vadilerinde dinginlikle süzülür.

Tasavvufî gelenekte bu içsel yapılar, yalnızca teorik bir inanç düzeni değil, aynı zamanda derin bir manevi psikoloji örneğidir. Bu anlayışta nefsânî eğilimler bastırılmaz ya da yok sayılmaz; aksine, olması gereken konumlara yerleştirilir. Kalbin batınî nurlarıyla kıyaslandığında, bu eğilimler küçük ve geçici hevesler düzeyindedir. Ancak bireyin bu eğilimlerle özdeşleşmesi, onları mutlaklaştırması durumunda üzerindeki etkileri artabilir. Bu nedenle manevi eğitim ve nefs terbiyesi, bireyin nefsânî dürtülerini dönüştürerek onların ilahi nurla aydınlanan kalp coğrafyasında dengeli bir şekilde yer bulmasını sağlamayı amaçlar. Batı düşüncesinde "kalp sahibi"

kişi, genellikle duygusal derinliği olan, hayatı yoğun biçimde hisseden birey olarak tanımlanır. Ancak tasavvuf geleneğinde kalp kavramı çok daha kapsamlı, çok katmanlı ve metafiziksel bir içeriğe sahiptir. Kalp, herkesin sadrında yer alan ve Allah tarafından insana yerleştirilmiş ilahî bir özdür; Cenab-ı Hakk'ın insandaki tecelli noktası, ilahi kıvılcımının mahiyetidir. Tasavvufun temel ilkelerinden biri, bu kalbi arındırmak, derinleştirmek ve Allah'ın icabet etmeye layık bulacağı bir mâbed hâline getirmektir. Birey, kalbinin aslında bir mâbed olduğunu idrak ettiğinde, yalnızca benlik algısı değil, tüm psikolojik yapısı da derin bir dönüşüme uğrar.

Bu perspektiften bakıldığında, insan dünyevi tecrübeler içinde manevi anlam arayan bir varlık değil; esas itibarıyla manevi bir hakikatin dünyevi bedende zuhur etmiş halidir. Gerçek doğamız, en derin kalp katmanımızda gizlidir ve bu hakikate ulaşmak, içsel bir keşif yolculuğudur. Kalbin bir mâbed olduğunu unutmamak, başkalarının da bu kutsallığı taşıdığı bilinciyle hareket etmeyi sağlar. Bu farkındalık, insana daha büyük bir sevgi, şefkat ve saygı ile yaklaşmayı mümkün kılar. Neticede, bu dünyadaki fiziki mâbedler peygamberler ve Allah dostları tarafından inşa edilmiş olsa da, insan kalbi bizzat Rabbimiz tarafından yaratılmıştır. Sufi hizmet anlayışının temeli de buraya dayanır: bu anlayıştan neşet eden nefs psikolojisinde her bireyde bulunan kalbe hürmet etmek, insanın nefsini terbiye etmesinde en etkili manevi eğitim yöntemlerinden biridir. Günümüz insanı bu bilinçten zaman zaman uzaklaşsa da, hatırladığında sadece kendi iç dünyasında değil, toplumsal ilişkilerinde de dönüştürücü bir değişim başlatabilir. Kalbe saygı, nefs psikolojisinin temel taşlarından biri olarak, hem bireyin ruhsal olgunlaşmasını hem de ilişkisel ahengini inşa eder.

Frager'e göre, klasik dört katmanlı kalp modelinin kökeni, sekizinci yüzyıla kadar uzanmakta olup, bu model bireyin psiko-manevi gelişimini açıklamak açısından oldukça işlevseldir. İlk katman olan sadr (göğüs), bireyin eylemlerinin mekânıdır ve kişilik yapısı ile manevi mizacının karşılıklı etkileşimde bulunduğu düzlemdir. İnsan, eyleme geçebilmek için psikolojik olarak yapılandırılmış bir benliğe ihtiyaç duyar; ancak bu eylemlerin, kalbin daha derin boyutlarından gelen hikmet ile yönlendirilmesi gerekir. Hikmete ulaşınca bu katmanda ruhsal bir simya gerçekleşebilir; birey, negatif eğilimlerini dönüştürerek pozitif niteliklere ulaşabilir. İkinci katman ise, genel anlamda "kalp" olarak bilinen ve dinî öğretinin hakikatine dair derin bilgilerin ve imanın yerleştiği merkezdir. Aynı zamanda bu düzey, bireyin sürekli olarak Allah'ın

huzurunda bulunduğu bilincine ulaştığı alandır. Bu idrak hâli, bireyin düşünce yapısını ve davranışlarını kökten dönüştürme potansiyeline sahiptir.

Üçüncü katman, batınî kalp ya da lüb olarak adlandırılır. Bu katman, bilinen kalpten daha derin olmakla birlikte onunla organik bir bağlantı içerisindedir. Burası, perde arkasındaki ilmin, yani ilm-i ledünnînin merkezidir. Bilinen kalp, Allah'ın huzurunda olunduğunu bilgi düzeyinde kavrarken; batınî kalpte bu farkındalık artık bilişsel olmaktan çıkar, doğrudan sezgisel ve varoluşsal bir deneyime dönüşür. Birey bu seviyede, ilahî huzuru adeta Allah'ı karşısında görür gibi somut ve derin bir şekilde hisseder. Dördüncü ve en derin katman ise, lübbü'l-lübb, yani "kalbin özü"dür. Bu düzey, sözlerin, teorilerin ve düşünsel kavrayışların ötesine geçilen sonsuzluk alanıdır. Bu makama ulaşan hak dostları, çoğu zaman düz yazı ile değil, ancak şiirsel ifadelerle konuşurlar; çünkü mantıksal argümanların yerini burada semboller, paradokslar ve sezgisel anlamlar alır. Bu boyut, kalbi arınmış, idraki genişlemiş ve benliğini aşkın bir varoluş haline taşıyanların deneyimleyebileceği derin bir manevi tefekkür alanıdır.

Birey, kendi kalbinin derinliklerine indikçe Rabbine daha fazla yaklaşma imkânı bulur. Ancak bu derinliğe ulaşmanın önünde en büyük engel, bireyin olumsuz huy ve davranışlarıdır. Kötü ahlak, kalbin letafetini örter, onu katılaştırır ve böylece insanın kalbiyle olan içsel bağını zayıflatır. Ayrıca modern yaşamın getirdiği yoğun dünyevî ilişkiler, bireyin ruhsal bütünlüğünü zedeleyen baskılar üretir. Bu baskılar karşısında birey, daha fazla incinmemek adına kalbini zırhla kaplar; bu da içsel duyarlılığın ve hakikate açılmanın önünde yeni bir perde oluşturur. Bir başka engel ise, mutluluğu ve tatmini kendi iç dünyasında değil, dışsal koşullarda arama eğilimidir. İnsan, dünyevi başarı, statü veya hazla tatmin olmaya çalıştığı ölçüde, asıl maksadını yani kalpteki hakikati görmezden gelir. Bu durum bilinçli ya da bilinçsiz olarak kalbe yönelmekten bireyi uzaklaştırır (Frager, 2023: 61-84).

Manevi olgunluğu hedefleyen bu kalb merkezli eğitim sürecinde sunulan içerikler aracılığıyla bireyin manevi dayanıklılığının güçlenmesi beklenir. Zira güçlü bir maneviyat, bireyin içsel gücünün, moral desteğinin ve motivasyon kaynağının temelini oluşturur. Maddi dünya sınırlı ve geçici bir gerçekliğe sahipken, manevi boyut sınırsız ve süreklidir; ruh ise fanilikten uzak, kalıcı bir varlık olarak değerlendirilir. Bu nedenle, geçici olana tutunmaktan ziyade kalıcı olanı muhafaza etmek, güçlendirmek ve derinleştirmek çok daha önemlidir (Özden, 2019). Bu bağlamda, manevi kalp ve nefs eğitimi; bireyin doğuştan bünyesinde barındırdığı değerlerin gün yüzüne

çıkarılarak, yaratılış amacına uygun biçimde yeniden şekillendirilmesi sürecini ifade eder. Bu eğitimin temel hedefi, insanın fıtrî zaaflardan arındırılması ve varoluşsal olarak sahip olduğu yüce anlam ve ontolojik değerin yeniden bireye kazandırılmasıdır (Arpaguş, 2015: 13).

Manevi eğitim süreci, bireyin kişilik yapısında var olan olumsuz eğilimlerin dönüştürülerek, yerine erdemli tutum ve davranışların kazandırılmasına imkân tanıyan bir inşa alanı sunar. Bu süreç, bireye yalnızca teorik bilgi değil, aynı zamanda ahlaki kemale ulaşmayı hedefleyen bir yaşam pratiği kazandırır. Sufîler, tasavvufun özünü güzel ahlaka ulaşma çabası olarak tanımlamış; bireyin İslam ahlakının öngördüğü faziletlerle donatılmasını sağlayacak yöntemler üzerinde yoğunlaşmışlardır (Piri, 2024: 67). Bu doğrultuda manevi eğitim, bireyin nefsî zaaflarını disipline etmesini ve yüksek ahlaki değerlere ulaşmasını amaçlayan kapsamlı bir dönüşüm süreci olarak değerlendirilmektedir. Bu aşamada, manevi dayanıklılığı destekleyen pedagojik değerler; sabır, hilim, tevazu, arzu ve isteklerin denetimi, etkili iletişim kurabilme, hayra yorma ve emanet bilinci çerçevesinde ele alınmıştır. Bu değerler, tasavvuf geleneğinde bireyin nefsini arındırmaya yönelik kapsamlı bir manevi eğitim süreci içerisinde şekillenmekte; bireyin içsel dünyasını dengeleyerek zorluklar karşısında manevi dayanıklılık geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Sufilerin asırlardır uyguladığı bu yöntemler, günümüzde nefs psikolojisi adı altında yeniden yorumlanmakta ve modern psikolojinin kavramsal araçlarıyla birlikte bireyin ruhsal gelişimine ışık tutmaktadır

ii-Hilm: Sözlükte sabır, yumuşak huyluluk, tahammül etmek, vakur olmak, temkinli, aklıselim sahibi ve gücü yettiği halde intikam almaktan kaçınmak anlamına gelen hilm kavramı, Allah'ın isimlerinden (esma-i hüsna) biridir. Ragıb el-İsfahani'ye göre, öfke coşkusundan nefsi koruma anlamına gelen hilm, bütün organların kötülüklerden korunmasıyla mükemmelleşir. İslami kaynaklarda temel erdemlerden biri olarak zikr edilen bu kavramın, Kur'an'da az kullanılmasının çok güç elde edilebilecek ölçüde değerli, yüksek ve ideal bir erdem olduğu şeklindeki bir nedene bağlanmıştır (Çağrıcı, 1998). Sufî gelenek, sabır ve hilim kavramları arasındaki incelikli ayrımı da önemle vurgulamıştır. Onlara göre sabır, bireyin istemediği ya da hoşuna gitmeyen bir durum karşısında zorunlu bir tahammül göstermesi anlamına gelirken; hilm, bireyin kendisine yöneltilen bir eziyet ya da haksızlık karşısında cezalandırma gücü ve imkânına sahip olmasına rağmen, bağışlama ve yumuşaklıkla

yaklaşmayı tercih etmesidir (Piri, 2024: 69). Bu bağlamda hilim, pasif bir duruş sergilemek değil, bilinçli bir ahlaki üstünlük ve gönül genişliği göstergesidir. Sufî pedagojisinde bu tür faziletli tutumlar, bireyin manevi yükselişini destekleyen temel erdemler arasında yer alır.

iii-Sabır: Sabır kavramı, sözlük anlamı itibarıyla dayanıklılık, direnme ve tahammül etme hali olarak tanımlanmakla birlikte, ahlaki bir terim olarak bireyin yaşadığı musibetler karşısında yalnızca Allah'a yönelmesi, başka hiçbir varlıktan medet ummadan ilahi takdire teslimiyet göstermesi anlamına gelir. Bu yönüyle sabır, dünya hayatındaki zorluklara karşı hem dünyevi hem uhrevi faydayı gözeterek kalben bir sükûnet içinde olma halidir (Erkaya, 2023: 82). Sufizimde sabır, bireyin karşılaştığı sıkıntılara yalnızca Allah için tahammül göstermesi, bu süreçte içsel bir direnç ve metanet sergilemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Ayrıca sabrı manevi gelişim açısından hayati bir değer olarak gören sufiler, bireyin nefsin tahrip edici arzularına karşı, direncini artıracak temel bir ahlaki ilke olarak öne çıkarmışlardır (Sayar, 2020: 42).

Sabırlı bir yaşam, sufî pedagojisinde arınma, içsel istikrar ve Allah'a yakınlaşmanın en etkili yollarından biri kabul edilmiştir. Tasavvufi terbiye yönteminde, bireyin ruhunun asli özelliklerine uygun bir yaşam tarzı benimsemesi ve nefsin dürtülerine karşı denetim kurmayı öğrenmesi temel bir amaç olarak öne çıkar. Bu bağlamda, nefsin arzularına karşı gösterilen sabır, bireyin içsel dünyasını derinleştiren, aynı zamanda benliğini inşa eden ve onu dönüştüren bir kontrol mekanizması işlevi görür (Işıtan, 2020: 108). Manevi eğitim sürecinde birey, sabır erdemi konusunda güç ve direnç kazanarak karşılaştığı zorluklar karşısında daha istikrarlı, dengeli ve bilinçli bir tutum geliştirme becerisi edinir. Nefsin yönlendirdiği olumsuz eğilimleri sabır aracılığıyla dizginleyebilen; şikâyet yerine tevekkül dilini tercih eden birey, yaşamın getirdiği sıkıntılarla başa çıkma konusunda daha güçlü hale gelir. Bu süreçte, bireyin kendi sınırlılıklarını idrak ederek her şeye kadir olan Allah'a içten bir teslimiyetle yönelmesi, ruhsal anlamda yatıştırıcı ve dengeleyici bir etki yaratarak bireyin manevi dayanıklılığını arttırır (Sayın, 2014: 116).

iv-Tevazu: Sufiler, tasavvuf terbiyesinin temel adabından biri olarak alçakgönüllülüğü öne çıkarmış ve bireyin egosantrik bir yaşam biçimine yönelme eğilimi taşıyan nefsine karşı daima uyanık ve dikkatli olması gerektiğini vurgulamışlardır. Tasavvufun özü itibarıyla güzel ahlakla özdeşleştiğini ifade eden sufiler, tevazuyu, manevi eğitim yolculuğuna çıkan kişinin kuşanması gereken en yüce

ahlaki erdemlerden biri olarak değerlendirmişlerdir. Onlara göre kibir, çoğu zaman bireyin nefsin gizli yönlerini tanımamasından kaynaklanmakta; dolayısıyla nefsini gerçekten tanıyan kişi, tevazudan başka bir tutum sergileyemecek bir bilinç düzeyine ulaşmaktadır (Piri, 2024: 71-72). Pozitif psikoloji literatüründe tevazu, bireyin davranışlarında aşırılıktan kaçınması, kendi başarılarına abartılı anlamlar yüklememesi, sosyal çevreden övgü ve onay beklentisine girmemesi ve sahip olduğu olumlu özellikleri yalnızca kendisine atfetmeyip başkalarının katkılarını da takdir edebilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Bu bağlamda, alçakgönüllü bireyler; kendilerini nesnel biçimde değerlendirebilen, sınırlarının farkında olan, hatalarını kabul etmekte zorluk yaşamayan, eleştiri ve önerilere açık davranan ve başkalarının başarılarını takdir etmekten geri durmayan kimseler olarak öne çıkar (Ayten & Düzgüner, 2022: 181). Tevazu, kalpte yumuşama meydana getirerek manevi gelişime zemin hazırlayan bir erdem olarak kabul edilir. Bu özellik, bireyin zorluklarla baş etme kapasitesini artırmakta ve farklı düşünce, değer ve yargılara karşı daha toleranslı bir yaklaşım sergilemesine katkı sunmaktadır. Kendisiyle uyum içinde bir ilişki kurabilen kişi, sahip olduğu kabiliyetleri üstünlük aracı olarak değil, hem kendi gelişimine hem de başkalarının yararına hizmet edecek potansiyel kaynaklar olarak görmeye başlar. Bu anlayışla hareket eden birey, yalnızca Hakk'ın rızasını gözeterek yaşar; böylece maneviyatı derinleşerek dayanıklılık kazanır ve içsel bir tatmin haliyle sükûnet bulur (Sayın, 2014: 145-146).

v-Arzu ve İsteklerin Kontrolü: Sufizm öğretisinde manevi gelişim yöntemleri, ahlaki değerlerin içselleştirilmesiyle beraber, aynı zamanda bireyin arzu ve isteklerini denetim altına almasını da kapsayan bütüncül bir süreci ifade eder. Tasavvuf, sufiler tarafından çoğu zaman nefsin her türlü arzusunu terk etmeyi öğrenme sanatı olarak tanımlanmıştır (Işıtan, 2014: 81). Bu bağlamda, dengeli ve güçlü bir yaşam biçiminin ön şartı, nefsin arzularının kontrol altına alınması olarak görülmüştür. Çünkü nefs, bireyi çeşitli eylemlere sevk eden yönlendirici bir güçtür; bu nedenle manevi eğitim sürecinde bireyin günlük yaşam alışkanlıklarından sosyal ilişkilerine kadar nefsinin yönlendirdiği her tür arzu ve eğilimi dikkatle gözlemlemesi ve yönetmesi gerekir. Bu özdenetim bireysel bir disiplin ve manevi olgunlaşma sürecinin de temelidir. Arzular üzerinde sağlanan bu denge, bireye hem içsel bir istikrar kazandırmakta hem de

karşılaşacağı zorluklar karşısında dayanıklılığını artıracak bir manevi güç alanı oluşturmaktadır (Ayten & Düzgüner, 2022: 157-159).

vi-Etkili İletişim Tarzı Olarak Nezaket: İslam düşüncesinde bireyin iletişim biçimi, dilsel yetkinlik, etkili bir hitabet ve aynı zamanda ahlaki bir sorumluluk alanı olarak ele alınır. Kişinin dili nasıl kullandığı, söyleminde nezaket ve ölçülülüğü ne derece gözettiği, dinî kaynaklarda özellikle vurgulanan konular arasındadır. Kur'an-ı Kerim'de, nazik bir dil kullanımı, yumuşak ve yapıcı bir üslûp geliştirme, hatta tartışma anlarında bile edebi ve ölçülü bir yaklaşım sergileme gibi ilkeler açıkça tavsiye edilmektedir. Bu çerçevede, iletişimde kullanılan üslûbun bireyin manevi gelişimiyle doğrudan ilişkili olduğu kabul edilmekte; dilin incelikli ve saygılı kullanımı, hem bireyler arası ilişkileri güçlendiren hem de kişinin içsel disiplinini yansıtan önemli bir davranış biçimi olarak değerlendirilmektedir (Bkz; İsra 17/53, Bakara 2/83, Ankebut 29/46, Nahl 16/125, Taha 20/44). İletişim biçiminin bir diğer yönü olan dinleme eylemi, bireyin psiko-sosyal bütünlüğü açısından önem taşımaktadır. Özellikle çağımızda, kendisiyle barışmak ve yaşamındaki zorlukları aşarak olumlu bir içsel dönüşüm gerçekleştirmek isteyen bireylerin, en çok ihtiyaç duyduğu şeylerden biri, içtenlikle dinlenmektir. Etkin bir dinlemenin gerçekleşebilmesi için bireyin karşısındakine dikkatini yoğunlaştırması, niyetini arındırması ve zihinsel odağını koruması gerekmektedir. "Can kulağıyla dinlemek" olarak ifade edilen bu derin dinleme biçimi, sadece kelimeleri işitmenin ötesinde, muhatabın duygusal hâlini de sezebilen empatik bir yaklaşımı ifade eder. Bu şekilde dinlenen birey, anlaşılmış ve değer verilmiş hisseder; böyle bir iletişim tarzı bireyin psikolojik olarak güvenli bir ortamda bulunduğu duygusunu pekiştirir (Sayar & Yavuz, 2024: 228).

Nitekim modern toplumlarda birçok insan, derdinin içtenlikle dinlendiği ve duygusal olarak desteklendiği bir iletişim biçimine hasret kalmakta; bu ihtiyacını sosyal çevresinde karşılayamayan bireyler ise psikoterapi gibi profesyonel yollarla bu boşluğu doldurmaya çalışmaktadır. İnsan, başkaları tarafından bilinme ve anlaşılma arzusuyla, derdini anlatabileceği bir kulak ve kendini tanıyabileceği bir ayna aramaktadır. Sağlıklı iletişim ortamlarının inşasında, etkin dinleme konuşmaktan önce gelen bir erdem olarak kabul edilmeli ve birey bu bilinçle muhatabına yönelmelidir. Dinlemek ve dinlenilmek, bireyin ruhsal iyilik hâlini destekleyen güçlü bir etkileşim biçimidir. Bu bağlamda, şifa bulmak ve psikolojik olarak onarılmak, ancak bireylerin

birbirlerine dikkat ve özenle yöneldikleri nitelikli dinleme anlarıyla mümkün olabilir. Bu bağlamda, manevi eğitim süreci bireyin ahlaki duyarlılığını geliştirmekle birlikte, aynı zamanda temel iletişim becerilerini de yeniden inşa eden bir farkındalık yolculuğudur (Sayar & Yavuz, 2024: 275).

vii-Hayra Yorma: Bireyin başkalarına, çevresine ve yaşadığı olaylara yönelik bakış açısı ile manevi dayanıklılığı arasında güçlü bir bağ bulunmaktadır. Olumlu bir perspektife sahip olan kişi, çevresindeki insanların tutumlarını, yaşanan olayları ve kendi başına gelen durumları daha çok olumlu yönleriyle değerlendirme eğilimindedir (Yiğit, 2022: 199). Pozitif psikoloji literatüründe yapılan araştırmalar, olumlu düşünen bireylerin, yaşadıkları olumsuzlukları tamamen göz ardı etmeksizin, bu durumların içinde barınan yapıcı ve geliştirici yönlere odaklandıklarını ortaya koymaktadır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu tutum, bireyin karşılaştığı güçlükleri daha kontrol edilebilir ve üstesinden gelinebilir olarak değerlendirmesine imkân tanıyarak, etkili başa çıkma stratejileri geliştirmesini kolaylaştırmaktadır. Buna ek olarak, olumlu düşünce biçimi bireye, yaşamında yeterli kaynaklara sahip olduğu, hedeflerine ulaşabileceği ve hayatının genel olarak olumlu bir seyir izlediği duygusunu verir (Akın vd., 2015).

Modern psikolojide yer bulan pozitif düşünme yaklaşımı, İslam öğretisinde köklü bir yere sahip olan "hayra yorma" tutumuyla örtüşmektedir. Hayra yorma; bireyin karşılaştığı istenmeyen, beklenmedik ya da zahiren olumsuz görünen olayların mutlak bir şer niteliği taşımadığına inanması esasına dayanır. Bu anlayış, "Bunda da bir hayır vardır" yaklaşımıyla bireyin yaşadığı olumsuzlukların etkisini azaltmasını sağlayarak manevi dayanıklılığını artıran etkili bir dini başa çıkma stratejisi sunar. Hayra yorma tutumu, insanın olayları yalnızca görünen yüzeyleriyle değil, ardında gizlenen hikmetlerle birlikte değerlendirme çabasını teşvik eder. Bu nedenle, bireyin manevi eğitim süreci içerisinde edindiği içsel farkındalık ve ahlaki derinlik, onun çevresine, diğer insanlara ve yaşamındaki olaylara karşı yaklaşımını dönüştürme potansiyeli taşır. Bu dönüşüm sayesinde birey, yaşadığı hadiselerdeki şer yönleri bertaraf ederek, hayra odaklanma becerisi kazanır. Bu yaklaşım, kişinin manevi dayanıklılığını artırarak zorluklarla daha yapıcı ve sabırlı bir şekilde baş edebilmesini mümkün kılar (Yiğit, 2022: 200).

viii-Emanet Bilinci: İslam düşüncesinde insanın sahip olduğu varlıklar üzerinde mutlak bir mülkiyet hakkı değil, emanetçilik sorumluluğu vardır. Bu anlayışa göre,

birey elindeki nimetlerin hakiki sahibi değil, sadece geçici bir koruyucusudur. Ancak Allah Teâlâ, sonsuz kerem ve lütuf sahibi olarak, zaten kendisine ait olan bu emanetleri insana bağışlamış ve onları tekrar insandan "satın almayı" vaad ederek, karşılığında paha biçilemez ödüller teklif etmektedir. Bu cömertliğin en açık örneği, Tevbe Suresi 111. ayette şu şekilde dile getirilmiştir: "Şüphesiz Allah, müminlerden canlarını ve mallarını, kendilerine vereceği cennet karşılığında satın almıştır." Bu ayette geçen "satın alma" metaforu, inanan bireyin canını ve malını Allah yolunda, O'nun rızasına uygun biçimde kullanmasını ve böylece ilahi iradeye tam bir teslimiyet göstermesini ifade eder (Yiğit, 2022: 192). Emanet bilinci, sadece maddi varlıkların değil; zamanın, sağlığın, ilmin ve tüm imkanların da sorumluluk bilinciyle değerlendirilmesini gerekli kılar. Böylece kişi, sahip olduklarını bir hak değil, bir görev alanı olarak görür, dünyaya ve ahirete yönelik tutumlarını daha dengeli, özverili ve sorumluluk merkezli bir çizgiye taşır. Bireyin kendisine verilen her şeyin –canı, malı, çevresi, sevdikleri ve hatta imkanları– kerem sahibi olan Yaratıcı tarafından geçici olarak emanet edildiğini içselleştirmesini sağlar.

Bu bilinç, kişiye sahip olduklarına körü körüne bağlanmamayı, onları kaybettiğinde ise aşırı yıkıma uğramamayı öğretir. Zira bu anlayışa göre, insana verilen hiçbir şeyin hakiki sahibi insanın kendisi değildir; dolayısıyla bir emanetin geri alınması da varoluşun doğal bir parçası olarak görülmelidir (Kula, 2016). Bu düşünce, müminin ağır kayıplar karşısında "veren de O, alan da O'dur" teslimiyetiyle sarsılmadan durabilmesini sağlar ve onun manevî dayanıklılığını artırır. Manevi eğitim süreci, bireye bu tür derin kabulleri öğreterek sabır, tevekkül ve teslimiyet gibi erdemleri içselleştirmesine yardımcı olur. Bu duygu, zor zamanlarda bireyin manevi dayanıklılığını destekleyen güçlü bir dayanak haline gelir. Manevi eğitimle kazanılan bu perspektifle kişi, baş etmekte zorlandığı durumları inancından aldığı manevi güçle daha kolay bertaraf eder; sabır, şefkat ve bağlılık gibi değerlerle davranışlarını şekillendirerek yüksek düzeyde bir manevi dayanıklılık sergiler (Yiğit, 2022: 193).

Yukarıda bahsi geçen bu faziletler, İslam ahlakının öngördüğü yüksek değerler arasında yer almakta ve tasavvuf geleneğinde manevi eğitim sürecinde ele alınmaktadır. Bu erdemler, bireyin ahlaki kemale ulaşmasını hedeflemekte, aynı zamanda zorluklarla başa çıkma gücünü artırarak manevi dayanıklılığını da pekiştirmektedir. Bu değerlerin tümü, tasavvufun asırlardır benimsediği manevi eğitim anlayışının temel taşları olup, günümüzde nefs psikolojisi aracılığıyla ve modern

psikolojinin yöntemleriyle yeniden yapılandırılmaktadır. Nefs psikolojisi, Kur'an ve sünnetin ışığında şekillenen bu geleneksel bilgeliği, bireyin duygusal, zihinsel ve ruhsal bütünlüğünü gözeterek hem teorik hem de uygulamalı boyutunu çağdaş insana sunmaktadır. Manevi eğitim yoluyla içselleştirilen bu değerler, bireyin iç dünyasında bir dönüşüm başlatmakta, travmaları anlamlandırma kapasitesini artırmakta ve kişiyi yaşadığı olumsuzluklara rağmen yeniden ayağa kalkabilecek bir manevi dayanıklılık düzeyine taşımayı hedeflemektedir. Böylece birey daha anlamlı, dengeli ve yüksek bilinçli bir yaşam inşa etme yolunda istikrarlı bir ilerleme kaydedebilir. Bu çerçevede, tasavvufun değer temelli manevi eğitimi ile nefs psikolojisinin analitik derinliği, bireye hem bu dünyada hem ahirette huzura kavuşturmayı amaçlayan bütüncül bir iyileşme süreci sunmaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

NEFS PSİKOTERAPİSİ PERSPEKTİFİNDEN MANEVİ DAYANIKLILIK

4.1. Nefs Psikoterapisinde Manevi Dayanıklılık Analizi

Acı ve yeti kaybını hafifletmeye yönelik girişimler genellikle terapi başlığı altında ele alınmaktadır. Her kültürel yapı, bazı bireylerini bu tür destekleyici müdahaleleri sağlayacak şekilde eğitme eğilimindedir. Terapötik süreç, yalnızca bir tedavi yöntemini değil, aynı zamanda sağaltıcı ile yardım arayan kişi arasında kurulan özel ve kişisel bir ilişkiyi de içerir. Bazı terapi yaklaşımları, uygulayıcının manevi ya da psikolojik araçlarla danışanın içsel iyileşme potansiyelini harekete geçirme becerisine dayanmaktadır. Bu tarz uygulamalar genel olarak "psikoterapi" adıyla anılır. Psikiyatri terimi, kelime kökeni itibarıyla "ruhun tedavisi" anlamına gelir ve bu adlandırma, başlı başına güçlü bir çağrıyı barındırır. Ancak, ruhun iyileştirilmesi yalnızca nörolojik süreçleri hedef alan farmakolojik müdahalelerle sınırlı tutulamayacak kadar derin ve çok boyutlu bir ihtiyaçtır. Ruhsal iyileşme çeşitli yollarla sağlanabilir. Eğer bu süreç psikoterapi çerçevesinde yürütülecekse, psikoterapi yalnızca bir müdahale biçimi değil, aynı zamanda bireyin gelişimini, içsel dönüşümünü ve olgunlaşmasını destekleyen anlamlı bir etkileşim alanı olmalıdır.

Bu bağlamda, Martin Buber'in (1970) "Ben-Sen" ilişkisi kavramsallaştırması sürecin temelini oluşturur. Buber'e göre birey, yalnızca bir "ben" olarak var olamaz; "ben" her zaman bir "sen" ya da bir "şey" ile ilişki içerisinde tanımlanabilir. Kişi "sen" sözcüğünü kullandığında, onunla birlikte "ben" de bütünsel bir varoluşla ortaya çıkar. Bu nedenle "Ben-Sen" ilişkisi, yalnızca sözcüklerin değil, bireyin tüm varlığıyla kurduğu derin bir karşılaşmayı ifade eder. Günümüzde ilaç tedavilerinin, adeta ruhun yüzeyini düzenleyen bir "makyaj" işlevi görerek hızlı çözümler sunması, psikoterapötik süreçlerin değerini ikinci plana itmektedir. Modern psikiyatri, "beyin çağı" olarak nitelendirilen bu dönemde, Martin Buber'in tanımladığı "Ben-Sen" ilişkisinden uzaklaşarak, birey ile nesne arasında kurulan "Ben-Şey" ilişkisine

yönelmektedir. Buber'in dikkat çektiği üzere, insanın iç dünyasındaki en derin coşkuların ve anlamların kaynağı olan "büyük sır" –yani bireysel ve öznel yaşam deneyimi– gün geçtikçe daha fazla önem kaybetmektedir. Bununla birlikte, son yıllarda yapılan bazı öncü araştırmalar, psikoterapinin beyinsel düzeyde ne denli etkili olabileceğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. İnsanı yalnızca beyin kimyasına indirgemeye çalışan açıklamalar, ruhsal yapının karmaşık doğasını kavramakta ve kapsamlı bir biçimde açıklamakta yetersiz kalmaktadır (Sayar, 2022: 23-28).

Sinirbilim alanında gözlemlenen gelişmeler, bu noktada oldukça dikkat çekicidir. Geleneksel olarak beynin sabit ve önceden belirlenmiş bir yapıya sahip olduğu düşünülürken, artık beynin esnek, değişime açık ve çevresel uyaranlarla şekillenen bir organ olduğu yönündeki bulgular ön plana çıkmaktadır. Sinir sistemimizin her bir hücresinin, genetik altyapıyla çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu inşa edildiği bilgisi, bu anlayışı desteklemektedir. Özellikle erken dönem kişiler arası deneyimlerin, beynin yapısal ve işlevsel örgütlenmesinde belirleyici rol oynadığı anlaşılmıştır. Bu çerçevede psikoterapi, bireyin sinir sistemi üzerinde kişiler arası bir matris aracılığıyla yeniden yapılanmayı mümkün kılan etkili bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu süreç, doğası gereği insanın insanla kurduğu etkileşimsel bir ilişki biçimidir.

Daha teknik bir ifadeyle psikoterapi, bireyin içinde bulunduğu koşullarla başa çıkmasına ya da bu koşullara yönelik daha işlevsel çözümler geliştirmesine yardımcı olmayı amaçlayan, yapılandırılmış ve sistematik diyalog süreçlerinin bütünüdür. Terapötik etkileşim, birden fazla düzeyde gerçekleşebilir ve kişisel ya da kişiler arası sorun alanlarını kapsayabilir. Danışanlar sıklıkla özgüven eksikliği, kaygı, depresif duygudurum, kişisel sorumluluklarla ilgili sıkıntılar gibi bireysel nitelikli problemlerle başvurduğu gibi; yakınlık kurma, cinsel işlev, iletişim güçlükleri ya da başkaları üzerinde kontrol sağlama gibi kişiler arası ilişkilere dair sorunlarla da terapiye yönelirler. Bazı bireyler dürtü kontrolünde zorlanırken, bazıları toplumsal normlara uyum sağlamakta güçlük yaşar; kimileri yaşamın anlamını sorgularken, kimileri ideal benliğe ulaşma çabası içerisindedir. Bu bağlamda, danışanların karşılaştığı zorluklar işlevsel düzeyler açısından farklılık gösterebilir. Ayrıca, bireysel sorunların nitelikleri zamanın sosyo-kültürel bağlamına göre de evrim geçirebilir. Örneğin, bir dönemde bastırılmış cinselliğin sonucu olarak ortaya çıkan histerik semptomlar, başka bir dönemde yetersiz empatik ilişkilerin tetiklediği benlik bozukluklarıyla yer

değiştirebilir. Bu açıdan bakıldığında, semptomlar da, tıpkı onları ele alan terapi yaklaşımları gibi, dönemin ruhunu ve toplumsal dinamiklerini yansıtan göstergelerdir.

Modern Batı psikoterapistleri, esasen Batı'nın kendi yerel kültürel ve düşünsel mirasından beslenen ve modernist projeyle birlikte biçimlenmiş bir paradigmanın ürünüdür. Bu disiplinler, kökenlerinde yerel dünya görüşlerinden izler taşısa da zamanla bu düşünsel temeller yeni biçim ve içeriklerle yeniden yapılandırılmıştır. Jerome Frank (1961), klasikleşmiş çalışması *Persuasion and Healing* (İkna ve Sağaltım) adlı eserinde, psikoterapötik değişimin esasen çeşitli ortak faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Ona göre, duygusal açıdan yoğun bir güven ilişkisi, iyileşmeyi destekleyen bir çevre, rasyonel ya da kavramsal bir çerçeve ve tedavi edici bir ritüel, farklı terapi yaklaşımlarında ortak olarak bulunan temel unsurlardır. Bu nedenle, farklı psikoterapi yöntemlerinin genel etkinlik düzeylerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, belirli koşul ve bağlamlarda spesifik bir tekniğin daha etkili ya da etkisiz olabileceği de göz ardı edilemez; dolayısıyla yönteme özgü başarı veya başarısızlıklar da tartışma konusu yapılabilmektedir (Sayar, 2022: 29-33).

Zaman içerisinde yeniden biçimlenen bu düşünsel temellerin bir sonucu olarak, psikoterapötik yaklaşımlarda hem Batı'ya özgü dinsel pratikler hem de Doğu'nun mistik gelenekleriyle harmanlanmış yeni sentezler ortaya çıkmıştır. Örneğin, Hristiyan geleneğine ait dua ritüelleri ve kutsal metin yorumları ile Doğu kökenli meditasyon ve yoga pratiklerinin bazı psikoterapi modelleriyle bütünleştirildiği görülmektedir. Bu süreç, mevcut kuramların çeşitlenmesini, aynı zamanda doğrudan dini ve manevi temelli psikoterapi ekollerinin gelişmesini de beraberinde getirmiştir (Corveleyn & Luyten, 2013). Postmodern düşüncenin etkisiyle, psikoloji disiplini insan varoluşunun yalnızca bilişsel ya da davranışsal yönleriyle sınırlı kalmaksızın, manevi boyutunu da araştırma alanına dâhil etmeye başlamıştır. Bu yönelim, bireyin yaşamını şekillendiren değerler sistemine ve derin anlam arayışına yönelik ilgiyle şekillenmiştir. Maneviyat, artık insan psikolojisinin temel bileşenlerinden biri olarak görülmekte; bireyin kişisel anlam dünyasını, yönelimlerini ve yaşamsal tercihlerini doğrudan etkileyen bir boyut olarak ele alınmaktadır. Nitekim yapılan birçok araştırma, maneviyat temelli terapi yaklaşımlarının bireyler üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve bu yaklaşımların psikolojik iyilik hâlini destekleyici nitelikte olduğunu ortaya koymaktadır (Aten &

Leach, 2009; Walker et al., 2008; Pargament, 2007; Sperry & Shafranske, 2004; akt, Ekşi & Keskinoğlu, 2022b).

Bu bulgular, maneviyatın terapötik sürece entegrasyonunun mümkün olmakla beraber, aynı zamanda faydalı ve gerekli olabileceğini de göstermektedir. Bu doğrultuda, danışanın dini ve manevi referanslarını tanımaya, anlamaya ve saygı göstermeye dayalı etik ilkeler American Counseling Association (2005), American Psychological Association (2010) tarafından geliştirilmiş; bu çerçevede rehberlik sunan mesleki etik kodlar ve uygulama kılavuzları hazırlanmıştır (ACA, 2005; APA, 2010). Pek çok ruh sağlığı profesyoneli, spiritüel odaklı terapötik müdahaleleri hem teorik hem de klinik düzeyde faydalı bularak uygulamaya dâhil etmektedir. Nitekim bazı araştırmalar, bu tür müdahalelerin benzer seküler terapötik yaklaşımlara kıyasla daha etkili sonuçlar doğurabileceğine işaret etmektedir. Zamanla manevi ve dini kaynaklara dayalı olarak geliştirilen terapötik teknikler ile bu alanda gerçekleştirilen çok sayıda araştırma, literatürde yerini almıştır (Aten & Leach, 2009; Plante, 2009; Pargament, 2007; Sperry & Shafranske, 2004; Moodley & West, 2005; akt, Ekşi & Keskinoğlu, 2022b). Bu bağlamda Pargament (2007), terapistlerin danışanlarının ruh sağlığını yalnızca bireysel ya da çevresel etkenlerle açıklamakla yetinmeyip, onların psikolojik yapısını belirleyen çok yönlü faktörleri de dikkate alması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu faktörler arasında, danışanın yaşamındaki kutsal veya manevi boyutun anlaşılması ve terapötik sürece dâhil edilmesi, hem danışan-terapist ilişkisini derinleştiren hem de terapinin etkililiğini artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla manevi inanç sisteminin psikoterapötik bağlamda dikkate alınması, terapi sürecini daha işlevsel kılabilmektedir (Ekşi & Keskinoğlu, 2022b).

Frame'e göre maneviyat, bireye yaşam karşısında cesaret ve dayanıklılık kazandıran, yönlendirici bir içsel enerjidir. Bu bağlamda maneviyat, kişinin içsel dünyasında özgün bir şekilde deneyimlediği bir kapasite ve yönelim olarak tanımlanabilir. Söz konusu manevi yönelim, bireyi bilgiye, sevgiye, anlam arayışına, umuda, aşkınlık deneyimine, bağlanmaya ve şefkate yönlendiren bir içsel dinamizm barındırır. Maneviyat, bireyin değer sistemini geliştirme, psikolojik büyüme ve üretkenlik potansiyelini ortaya çıkarma kapasitesiyle yakından ilişkilidir. Aynı zamanda din, ruhsal derinlik ve benötesi (transpersonal) deneyimleri kapsayan geniş bir yapıyı ifade eder. Bu yönüyle maneviyat, bireyin sonsuz olanla bütünleşme arzusu,

kendini aşkın olana açma isteği ve derin bir bağlılık duygusunu içerir. İnsan ruhunun hem kendisiyle hem de diğer varlıklarla sevgi, şefkat, sabır, hoşgörü, bağışlayıcılık, uyum ve sorumluluk gibi pozitif insani nitelikler aracılığıyla kurduğu iletişim de manevi yaşamın bir ifadesi olarak değerlendirilebilir. Frame'in perspektifine göre maneviyat, doğuştan gelen bir potansiyeldir; bireyin yaşam enerjisinin özü ve bu yaşam gücü aracılığıyla deneyimlenen manevi dayanıklılığın temelidir (Frame, 2002: akt, Ekşi, Kaya, Çiftçi, 2016: 20).

Dayanıklılık – zorlukların üstesinden gelme yetisi olarak anlaşıldığında, baş etme stratejileri üzerine yapılan araştırmalarda merkezi bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Ann Masten (2001), dayanıklılığı "zorlu ya da tehdit edici koşullara rağmen başarılı bir uyum süreci kapasitesi veya sonucu" olarak tanımlar. Farklı disiplinlerdeki mevcut araştırmalar, maneviyatı (spiritüaliteyi) yaşamda anlam arayışı, acıyı anlamlandırma, umut geliştirme ve korunma hissi bulma ile ilişkilendirmiştir (Ager, 2015; 1). Maneviyat insan doğasının bir yönü olarak; bireylerin yaşamda anlam ve amaç arayışları ile içinde bulundukları ana, kendilerine, başkalarına, doğaya ve anlamlı ya da kutsal olana yönelik bağlantı kurma biçimleri olarak tanımlandığında (Puchalski vd., 2009), manevi yönelimli psikoterapinin bu derin varoluşsal ihtiyaçlara yanıt verebilecek bir potansiyel taşıdığını ve bu yolla zorluk yaşayan bireyler için temel bir dayanıklılık unsuru olabileceği öne sürülebilir (Vinueza, 2016).

Grotberg'e (1995) göre, dayanıklılık olmadan bireyler zorlukların üstesinden gelemezler Dayanıklılık, bireyin zorlukları aşma yeteneğiyle ilgilidir ve yaşamda anlam ve amaç duygusu, özerklik, sosyal beceriler, eleştirel bilinç ve problem çözme yetileriyle ilişkilendirilmiştir. Dayanıklılığa katkıda bulunduğu belirlenen faktörler arasında inanç, dindarlık ve maneviyat da bulunmaktadır (Ní Raghallaigh, 2010). Maneviyat ile dayanıklılık arasındaki ilişki, travma, kronik hastalık ve ölüm gibi zorlayıcı deneyimleri yaşayan bireyler üzerine yapılan disiplinler arası akademik çalışmalarla araştırılmıştır. Bu çalışmalar, maneviyat ile dayanıklılığın bir arada işlediğini ve aile, arkadaşlar, okullar, inanç gelenekleri, topluluklar ve iş yerleriyle olan ilişkiler tarafından şekillendiğini göstermiştir. Bu unsurlar, genç bireylerin kendine güveni, öz saygısı ve yeterlilik algısında etkili rol oynamaktadır (Vinueza, 2016).

Afrika, Asya ve Avrupa'dan gelen, Hristiyan ve Müslüman geçmişe sahip refakatsiz çocuklarla İrlanda'da yürütülen bir çalışmada, Ni Raghallaigh ve arkadaşları

(2010), çocukların karşılaştıkları zorlukları aşmak için benimsedikleri altı somut başa çıkma stratejisini belirlemiştir: (ı)Değişen bağlamda sürekliliği korumak, (ıı)Öğrenerek ve değişerek uyum sağlamak, (ııı)Olumlu bir bakış açısı benimsemek, (ıv)Duyguları bastırmak ve dikkat dağıtıcı faaliyetlere yönelmek, (v)Bağımsız hareket etmek, (vı)Güvensizlik duymak. Her ne kadar araştırmanın odak noktası bu olmasa da, din ve dini inançların bu altı dayanıklılık stratejisinin tamamında önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Örneğin bazı çocuklar, inançlarının yeni ülkelerinde de kendileriyle birlikte taşıyabildikleri bir değer olduğunu belirtmiş, ortamlarına göre uyarlamak zorunda kalsalar bile bu bağlarını koruduklarını ifade etmişlerdir. Bazı çocuklar, Tanrı'yı korunma, destek ve umut kaynağı olarak tanımlamış ve "Ben hâlâ beni koruyanın O olduğuna inanıyorum" gibi ifadeler kullanmışlardır. Bu nedenle Tanrı ile yakın bir ilişki kurmak onlar için çok önemli olmuştur – "Tanrı'ya yardım etmesi için dua ediyorum." Bazı çocuklar, Tanrı'nın kendilerine fiziksel olarak yardım ettiğini de dile getirmiştir: "Bana yardım eden adamı O gönderdi, bu ülkeye beni O getirdi." Gibi ifadeler kullanmışlardır (Ni Raghallaigh vd., 2010: 227-229).

Benzer şekilde, Meksika'daki bir göçmen geçiş sığınağında Orta Amerikalı göçmenlerle yapılan bir başka araştırma, onların dayanıklılık geliştirmelerinde en etkili faktörlerin şunlar olduğunu ortaya koymuştur: (ı)Güven ilişkileri. (ıı)Dini kurumların desteği, (ııı)Geleceğe dair umut, (ıv)Değer sistemleri ve inançlar, (v)Yaratıcılık ve sebat, (vı)Problem çözme becerileri, (vıı)Öz-farkındalık (Barral, 2009; 47, akt, Vinueza, 2016). Ayrıca – tıpkı Ni Raghallaigh ve arkadaşlarının çalışmasında olduğu gibi – bu araştırma da inanç ile dayanıklılık arasında sıkı bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Bu, aşağıdaki ifadelerde kendini gösterir:"Gücüm yalnızca Tanrı'dan gelir." "Her zaman Tanrı'ya güvenirim." "Tanrı bana hep yardım etti." Her iki araştırmada da, dindarlık, göçmen çocukların dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olan temel bir unsur olarak tanımlanmıştır. Dindarlık; korunma hissi, yaşamda anlam, öz değer ve bağlantı duygusu sağlamıştır (Vinueza, 2016).

Janoff-Bulman'ın (1983) geliştirdiği *Varsayımsal Dünyalar Teorisi*, kişinin yaşam deneyimlerini anlamlandırmasını sağlayan üç temel varsayımın, travmatik ya da yıkıcı deneyimler karşısında ciddi biçimde sarsılabileceğini ifade eder: (i) dünyanın iyi ve güvenilir bir yer olduğuna ilişkin inanç, (ii) yaşamın ve olayların anlamlı, adil ve öngörülebilir olduğuna dair inanç ve (iii) bireyin kendi değerine ve yeterliliğine yönelik algısı. Bu varsayımların zarar görmesi, bireyde yoğun güvensizlik, anlamsızlık

ve değersizlik duygularına yol açmakta; yalnızca semptom odaklı ya da bilişsel süreçleri hedefleyen klasik psikoterapi müdahaleleri, bu varoluşsal kırılmayı her zaman onarmaya yetmemektedir. Bu nedenle bireyin bütüncül anlam arayışına yanıt veren yaklaşımlar önem kazanmaktadır. Maneviyat ise, bireyin yaşadığı acıya anlam atfetmesine imkân tanıyarak, psikolojik ve varoluşsal düzeyde dayanıklılığı destekleyen temel bir güç kaynağı haline gelebilmektedir. Pargament'e (2005a) göre, maneviyat ve din, bireyin dışa dönük davranış kalıplarını şekillendirerek, içsel dünyasını anlamlandırma biçimlerini de dönüştüren temel unsurlar arasında yer almaktadır. İnsan varoluşunun anlamı ve amacı üzerine yürütülen sorgulamalarda, kişiliğin bütünleşme sürecinde, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme çabasında ve başkalarıyla kurduğu ilişkisel yapılarda maneviyat ve dinin belirleyici etkisi gözlemlenebilmektedir.

Din ve maneviyatın, bireye sosyal destek sunma kapasitesiyle ilişkili pozitif psikososyal işlevler barındırdığı çeşitli çalışmalarda dile getirilmiştir (Puchalski vd., 2009). Bu alanın tarihsel ve teorik temelleri, William James'in öncülüğünü yaptığı dini deneyim araştırmalarından günümüze uzanan geniş bir yelpazeye sahiptir. Dinî ve manevi yönelimli psikoterapötik yaklaşımlar; hümanistik psikolojiden pozitif psikolojiye, kabul ve kararlılık kuramından analitik psikolojiye kadar birçok kuramsal çerçeveyle ilişkilendirilebilir. Türkiye bağlamında ise zengin bir manevi gelenek olarak varlığını sürdüren tasavvufî düşünce ve nefs psikolojisi gibi özgün yerel yaklaşımlar, maneviyat temelli psikoterapi modellerinin biçimlenmesinde önemli bir etki alanı oluşturmaktadır. Bu yaklaşımlar, bireyin hem kendilik bilincini derinleştirmesine hem de manevi dayanıklılık kapasitesini geliştirmesine katkı sağlayabilecek niteliktedir (Parlak, 2016).

Psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin en temel problemlerinden biri, öncelikle kendileri ile kurdukları ilişkinin zedelenmiş olmasıdır. Bu tür bireylerde benlik algısı, içsel tutarlılık ve özfarkındalık düzeyi ciddi şekilde bozulabilmektedir. Bu nedenle, bireyin yaşadığı problemlerin ele alınmasında yalnızca davranışsal ya da bilişsel boyutların değil, aynı zamanda manevi ve ruhsal boyutların da dikkate alınması önemlidir. İnsanı hem maddesel hem de ruhsal yönleriyle bir bütün olarak değerlendiren yaklaşımlar, bu noktada daha kapsayıcı bir çözüm imkânı sunmaktadır (Özdoğan, 2005). Bu kapsamda, psikoloji biliminin kavramsal çerçevesini manevi öğretilerle bütünleştirerek bireyin çok katmanlı yapısını anlamaya çalışan nefs

psikolojisi, psikoterapi sürecine özgün ve derinlikli bir katkı sağlar. Nefs psikolojisi, insanın davranışsal ve bilişsel yönleriyle beraber, duygusal, vicdani ve manevi yönlerini de dikkate alarak, bireyin içsel bütünlüğünü yeniden tesis etmeye yönelik bütüncül bir perspektif sunar.

Nefs psikolojisi, insanı çok katmanlı bir ontolojik varlık olarak kabul eden, her katmanda farklı bilinç ve bilinçdışı boyutların varlığını öngören bütüncül bir yaklaşımdır. Bu anlayışa göre psikoterapi, bireyin içsel yapısında zaten mevcut olan "kendini ıslah etme" eğiliminin harekete geçirilmesini esas alır. Dışsal bir müdahaleden çok, kişinin ruhsal kapasitesini harekete geçirmeyi amaçlayan bu süreçte terapist, yorumlayıcı bir otorite değil; danışanın içsel yolculuğuna fenomenolojik bir bakışla refakat eden kişidir. Bu bağlamda, psikoterapinin nihai hedeflerinden biri bireyin "alan varoluş" düzeyinden "veren varoluş" düzeyine geçmesini desteklemektir. Zevk ve çıkar odaklı bir yaşam süren birey, bu anlayışa göre kalıcı mutluluğa ulaşamaz; zira gerçek huzur, nefsin derin yapılarının anlaşılması ve dönüşümüne bağlıdır. Nefs yapısının topografyasının ve ilahi bağlantılarının keşfedilmesi, psikoterapiye yeni boyutlar kazandırır. Ruhsal acı yaşayan bireyin tedavisinde, gerektiğinde biyolojik yaklaşımlarla birlikte (örneğin ilaç tedavisi), empati, dinleme, duygudaşlık ve anlamlı bir ilişki kurma gibi psikoterapötik desteklerin de temel bir ihtiyaç olduğu kabul edilir. Bu anlayışta, hastalığın türü ne olursa olsun, bireye yalnızca semptomlarıyla değil, bir bütün olarak şefkatle yaklaşmak esastır.

Merter'e göre kadim psikoterapi, İslam öncesi dönemlerden itibaren farklı dini geleneklerin manevi yapılarında zaten var olmuştur. Psikiyatri kurumlarının ortaya çıkmasından önce de dinlerin maneviyat merkezleri, bireyin ruhsal ihtiyaçlarına cevap veren yapılar olarak hizmet vermiştir. İslam geleneğinde ise tasavvuf ve tarikat yapıları, bu görevi farklı isimler altında sürdüren, letafet kazanmış ve sistematik hale gelmiş maneviyat kurumlarıdır. Bu yapılar hem önleyici ruh sağlığı yaklaşımı (profilaksi) hem de ruhsal sıkıntıların tedavisi konusunda etkili olmuş, bireyin manevi tekâmülünü hedefleyen derinlikli sistemler olarak işlev görmüştür. Bireyin çok boyutlu yapısını esas alan nefs psikolojisi**,** bu yaklaşımı benimseyen bir terapistin yalnızca psikolojik bilgiyle değil, aynı zamanda maneviyat, felsefe ve insan ontolojisi konularında da derinlemesine bir donanıma sahip olmasını gerektirir. Nefs psikolojisi, bireyin Hz. İnsan olma potansiyeline sahip olduğunu esas alır ve bu tekâmül sürecinde maneviyatı terapötik sürecin merkezine yerleştirir. Maneviyat, burada bireyin değer

sistemiyle, anlam üretme biçimiyle ve varoluşsal sorularla kurduğu ilişkinin temel bileşeni olarak ele alınır ve bireyin üstbilinçdışıyla temasa geçmesini sağlayan ve onu daha yüksek bir şuur seviyesine taşıyan bir dinamik olarak da değerlendirilir (Merter, 2014: 555-558).

Manevi dayanıklılık, bireyin yaşadığı acı ve zorluklara rağmen içsel bütünlüğünü koruma, umut ve anlam duygusunu sürdürebilme kapasitesidir. Nefs psikolojisi bu kapasiteyi, bireyin içsel tekâmül yolculuğunun asli bir bileşeni olarak kabul eder. Çünkü birey, nefs mertebelerinde ilerledikçe acı ve sıkıntılarla kurduğu ilişki biçimini dönüştürür. Ruhsal olarak uruç etmiş bir birey, acının kendisini tümüyle esir almasına izin vermez; zorlukları geçici sınamalar olarak görebilir ve içsel merkezini kaybetmeden bu süreçlerden geçebilir. Bu bağlamda, psikoterapi hem iyileştirici hem de öğretici bir işlev üstlenir. Danışana yalnızca hastalığıyla baş etmeyi değil, hastalıkla birlikte yaşamayı ve bu durumdan anlam devşirmeyi de öğretir. Merter'e göre bu tür bir psikoterapi, bireyin sadece sorunlarını çözmekle kalmaz, aynı zamanda içsel olarak büyümesini, olgunlaşmasını ve nefsin daha üst katlarında yükselebilmesini sağlar.

Nefs psikolojisine göre psikoterapi, bireyin yeterli ego bütünlüğü ve istikrara sahip olması koşuluyla; depresyon, nevroz, bağımlılık, kişilik bozuklukları gibi pek çok patolojik durumda uygulanabilir. Ayrıca remisyon dönemindeki psikotik ya da duygudurum bozukluklarında da farmakolojik tedaviye paralel olarak fayda sağlayabilir. Ancak burada önemli olan, bireyin terapi sürecine dâhil olurken yalnızca semptom düzeyinde iyileşme değil, daha derin bir ruhsal dönüşüme açık olmasıdır. Bunun yanı sıra, psikoterapinin maddi erişilebilirliği de önemlidir. Merter'e göre, terapi bir emek süreci olduğundan maddi bir karşılığı olmalıdır; ancak bu hizmet, yalnızca ekonomik gücü olan bireylerle sınırlı kalmamalıdır. Bu nedenle, terapistlerin çalışmalarının belirli bir oranını (örneğin %10) düşük ücretle ya da ücretsiz olarak sunmaları etik bir sorumluluk olarak değerlendirilir. Terapistin kullandığı yaklaşım, onun insan anlayışıyla doğrudan ilişkilidir. Nefs psikolojisini benimseyen bir terapist, tasavvufî düşünceden ilham alarak maneviyatla iç içe geçmiş bir terapötik dil ve yöntem geliştirir. Bu yaklaşım, ateist ya da farklı inanç sistemlerine sahip bireylerle de uygulanabilir; çünkü nefs psikolojisi kişiyi inanç dayatmasına maruz bırakmaz, onun içsel keşif sürecine saygı gösterir. Ancak danışan halihazırda dinî bir inanç sistemine sahipse, özellikle İslamî gelenekle uyumlu bir manevi gelişim hedefliyorsa,

bu durumda terapist; umre ziyareti, nafile ibadetler, infak ve isar bilinci, fütüvvet ahlakı gibi tasavvufi pratikleri öneri olarak sunabilir (Merter, 2014: 563-568).

Tasavvufî bir temele yaslanan nefs psikolojisinin Batı psikoterapi yaklaşımlarından ayrıldığı temel noktalardan biri, bilinçdışı ile birlikte üst-bilinçdışı alanı da kapsamasıdır. Bireyin sezgisel, aşkın ve nuranî yanlarına temas etmesini sağlayan bu boyut, maneviyatla doğrudan ilişkilidir. Depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi karanlık duyguların yanı başında, anlam, huzur ve derin içsel bağlılık gibi yüksek düzeyli manevi deneyimler de yaşanabilir. Bu derin farkındalık hâli psikoterapötik sürecin temel hedeflerinden biri olarak görülür. Merter'e göre, psikoterapi sadece semptomları iyileştirmeye yönelik olmamalı, bireyin kişilik yapısında köklü bir dönüşüm gerçekleştirmeye de hizmet etmelidir. Çünkü kökten dönüşmeyen yapılar, zamanla başka çatlaklardan yeniden sızabilir. Sağaltım süreci, hem kısa vadede bireyin yaşadığı semptomları hafifletmeli, acısını azaltmalı hem de daha derin düzeyde bir dönüşümü hedefleyerek bireye hastalığıyla birlikte yaşamayı öğrenme becerisi kazandırmalıdır.

Bu dönüşümle manevi dayanıklılık geliştiren birey, yaşadığı acıların ve ruhsal iniş çıkışların geçici olduğunu fark ettikçe, bu durumların gerisindeki büyümeyi, içsel derinleşmeyi ve bilgeleşmeyi görmeye başlar. Acı ne kadar yoğun olursa olsun; içsel olarak uruç etmiş, nefsin daha yüksek katmanlarından bakmayı öğrenen bireyler, ümidi, teslimiyeti ve iç huzurunu yitirmezler. Bu farkındalık, ruhsal krizleri birer yenilenme fırsatına dönüştürür. Dolayısıyla terapi, sadece sorunların çözümünü değil, aynı zamanda bireyin acılarla ilişki kurma biçimini dönüştürmeyi de amaçlar. Birey artık "Ben yalnızca düşüncelerimden, duygularımdan ve bedenimden ibaret değilim" diyebildiği noktada, acının merkezinden çıkar ve hakikate daha yakın bir varoluş biçimi geliştirir. Nefs psikolojisi yaklaşımı çerçevesinde psikoterapinin ruhsal iyileşmeye ile beraber, aynı zamanda bireyin manevi dayanıklılığını artırmaya yönelik çok katmanlı ve bütüncül bir süreç olduğu söylenebilir (Merter, 2014: 574-589).

4.2. Manevi Dayanıklılığın Dinsel ve Spiritüel Temelleri

Hayatta başarılı olmak için zorlukların üstesinden gelen bireylerin hikayeleri, dünyanın dört bir yanındaki farklı kültürlerde yüzyıllardır dolaşmaktadır, ancak dayanıklılığın sistematik olarak incelenmesi yalnızca birkaç on yıl öncesine dayanmaktadır (Masten, 2001). Dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar,

araştırmacıların davranışsal ve duygusal sorunların ve bozuklukların kökenlerini ararken, psikopatoloji riski taşıyan çocukların incelenmesinden ortaya çıkmıştır. Öncü araştırmacılardan oluşan bir grup, hayatları zorluk veya dezavantajla dolu olan birçok gencin yine de hayatta başarılı olmayı başardığını fark etti. Bu bilim insanları ayrıca, bu tür bir dayanıklılığın tam olarak anlaşılmasının, hayatları benzer riskli koşullar ve deneyimler tarafından tehdit edilen gençler arasında olumlu gelişimi ve sonuçları teşvik etme çabalarına, rehberlik etme potansiyeline sahip olduğunu gördü. Böylece dayanıklılık üzerine çalışmalar başladı; bu çalışmalar, zorluk ve dezavantaj bağlamında olumlu adaptasyon ve gelişimi açıklayabilecek süreçler hakkında bilgi arayışına dayanıyordu.

Dayanıklılık araştırmalarının erken dönemlerinde, hem olumsuz yaşam koşulları nedeniyle, sorun yaşama riski taşıyan bireyler arasında iyi sonuçlarla ilişkili değişkenlerin nicel çalışmalarında, hem de bireysel yaşamlardaki dayanıklılık hakkındaki vaka raporlarında (örneğin, Anthony ve Cohler, 1987; Garmezy ve Rutter, 1983; Werner ve Smith, 1982) örgütlü ve kişisel din, inanç veya maneviyatın rolüne dikkat çekilmiştir. Bu anlatımlarda dinin, dini uygulamaların ve inancın örtük ve açık koruyucu işlevleri, derin kişisel inanç ve duygulardan, örgütlü dinlerin sağladığı danışmanlık, ritüeller, faaliyetler ve desteklere kadar birçok biçim almıştır. Bu erken dönem literatürün gözden geçirilmesi, din ve maneviyatla ilişkili koruyucu faktörlerin, birey, aile, okul ve toplum düzeylerinde dayanıklılık üzerine yapılan genel çalışmalarda yer alan koruyucu süreçlerle birçok yönden paralellik gösterdiğini belirtmiştir (örneğin, Masten, Best ve Garmezy, 1990). Ancak bu paralellik yakın zamana kadar ayrıntılı olarak incelenmemiş ve sosyal bilimlerde din ve maneviyatın daha önemli araştırma konuları haline gelmesine kadar dayanıklılık araştırmalarında fazlaca ele alınmamıştır (Crawford., Wright & Masten, 2006).

Dayanıklılık" terimi ilk kez 1969'da Redl tarafından kullanılmış ve bireylerin strese ya da olumsuz koşullara verdikleri tepkilerdeki olumlu bireysel farklılıkları tanımlamak için ortaya konmuştur. Bu kavram, daha önce kullanılan "yenilmez" (invulnerable), "mağlup edilemez" (invincible) ve "güç" (strength) gibi terimlerin yerine geçmiştir. Dolayısıyla dayanıklı hale gelme süreci; acı, mücadele ve sıkıntıların tecrübesini de içermektedir. Uzmanlara göre dayanıklılık, insanın karşılaştığı olumsuzluklarla yüzleşme, onları aşma ve hatta bu deneyimler yoluyla dönüşme kapasitesini ifade eder. Başka bir deyişle dayanıklılık, zorluklara rağmen yeniden

toparlanma, uyum sağlama, sosyal, akademik ve mesleki yeterlik geliştirme becerisidir (Gumiandari vd., 2022; Dasti., Naeem & Amjad, 2019). Dayanıklılık, kişinin öz-yönetimi ve enerji kaynaklarını dört alanda (fiziksel, zihinsel, duygusal ve manevi) en iyi şekilde kullanmasıyla ilişkilidir. Dayanıklılık, bir sistemin şok öncesi durumuna geri dönebilme kapasitesi olarak tanımlanır. Bu, fiziksel, zihinsel, duygusal ve manevi alanlarda öz-yönetim ve enerji kaynaklarının en uygun şekilde kullanılması anlamına gelmektedir. Çeşitli çalışmalar, maneviyatın dayanıklılığı olumlu yönde etkileyebildiğini ve bireylerin genel sağlığına katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Maneviyata öncelik veren bireyler, inançlarıyla bağlantı kurarak ve ilahi yardım arayarak zihinsel ve bedensel huzur elde edebilmektedir (Zarei vd., 2024).

Bireysel dayanıklılık çalışmalarının çoğu duygusal dayanıklılığa odaklanmıştır. Bu yaklaşım, insanların fiziksel ve duygusal tepkilerini ilişkilendirir, bedenin neden bu şekilde tepki verdiğini açıklar ve olumsuz etkilerin üstesinden gelmeye yardımcı stratejiler sunar. Ancak bazı araştırmacılar (Sillence ve Shipton (2013; Beddoes-Jones (2012), duyguların önemli olmakla birlikte, tek başına yeterli olmadığını vurgulamış ve bu analizleri genişleterek dayanıklılığın fiziksel, zihinsel ve duygusal yönlerini de içermesi gerektiğini öne sürmüşlerdir. Başka araştırmacılar ise (Richardson, 2002; Connor ve ark., 2003; Scott, 2011; Cornum, 2012) dayanıklılığın önemli bir boyutu olarak manevi boyutu da dahil etmektedir. Araştırmalar, manevi boyutun fiziksel, zihinsel ve duygusal yönler üzerinde büyük etkisi olabileceğini göstermektedir (Zohar & Marshall, 2004; Rayment & Smith, 2013). Rayment ve Smith (2013), geliştirdikleri bütüncül çerçevede, manevi unsurların diğer yönlerle etkileşime girerek onları anlamlı biçimde şekillendirdiğini savunmaktadır. Onlara göre maneviyat yalnızca ayrı bir boyut değil, aynı zamanda tüm parçaları birbirine bağlayan ve bütünlüğü sağlayan etkili bir unsurdur (Smith., Charles &Hesketh, 2015).

İnsanlık tarihini inceleyen bir araştırmacı için maneviyatın etkisini göz ardı etmek mümkün değildir. Zira ister semavi dinler, ister hümanist yaklaşımlar ya da doğaya yönelik inanç biçimleri ele alınsın, insanların tarih boyunca aşkın bir varlığa ya da olguya inanma ihtiyacı duydukları görülmektedir (Wulf, 1997). Spiritüellik, hemen her dönem ve toplumda karşılaşılan bir fenomen olup, farklı din ve kültürlerde ifade edilen ortak bir insani payda olarak değerlendirilmektedir. Antropolojik çalışmalar, tarih boyunca ve farklı kültürlerde insanların maneviyata yönelme eğilimi olduğunu göstermektedir. Bazı bilim insanları, bu eğilimi açıklamak için "Tanrı

Noktası" veya "Gizemli Zihin" gibi teoriler geliştirmiştir. Son yıllarda "nöroteoloji" veya "ruhsal nörobilim" adı verilen yeni bir alan ortaya çıkmıştır. Bu disiplin; psikoloji, antropoloji, nörobilim, felsefe ve ilahiyatı birleştirerek beynin ruhsal deneyimlere nasıl tepki verdiğini araştırmaktadır. Bu teoriler eleştirilse de, birçok araştırmacı insan doğasının maneviyata yatkın olduğunu savunur "wired for spirit" (Vinueza, 2016).

Bu açıdan bakıldığında maneviyat; fiziksel, duygusal ve entelektüel gelişim gibi doğuştan gelen bir insan kapasitesi olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda spiritüelliğin evrensel bir boyut taşıdığı anlaşılmaktadır. Helminiak (2001), spiritüelliği bireyin kendi potansiyelini en üst düzeyde gerçekleştirme arayışı ve kişinin yol gösterici unsurun kendi iç dünyasında bulunduğunu kabul etmesi şeklinde açıklamaktadır (Ekşi vd., 2019). Maneviyat, insan varoluşunun doğuştan gelen bir boyutu olarak kabul edildiğinde, bireylerin bunu tamamen reddetmesi mümkün değildir. Bu yüzden her birey, manevi destekten faydalanabilir. Dahası, bireyler bu manevi doğalarının farkına varabilir – yani manevi dayanıklılık gösterebilir – ve bunu geliştirmeyi seçebilirler; bu da onların iyi oluş hâlini ve dayanıklılıklarını etkileyebilir. Manevi dayanıklılık ve gelişim, günlük yaşam deneyimleri aracılığıyla ortaya çıkabilir. Ancak Martsolf ve Mickley (1998), zorlayıcı yaşam deneyimlerinin bu gelişimi tetikleme potansiyelinin daha yüksek olduğunu öne sürmüştür (Vinueza, 2016).

Yaşam boyu gelişim perspektifinden bakıldığında, insanların erken gelişiminde kökleri olan din/maneviyat, güçlü bir umut ve onay kaynağı olarak, dayanıklılığı artırabilecek, bir bakıma köprü görevi görebilecek ve bireyin iyileşme sürecinin bir parçası olabilecek bir destek temeli olabilir. Araştırmalar, travma karşısında "yaşanmış din/maneviyat" yoluyla üretilen anlamların, afet kaynaklı travmayı azaltabileceğini göstermektedir. Bonanno ve ark., (2011), Park'ın (2010) bulgularını yorumlayarak, "anlam üretme çabalarından" ziyade "edinilmiş anlamların" daha yararlı olduğunu ileri sürmüştür. Bu durum, şu hipotezi doğurur: Afet anında "dine sahip olan" kişiler, dine bağlı olmayanlara kıyasla daha iyi sonuçlar elde edebilirler. Tıpkı bir yıldırım çubuğunun yıldırımı toprağa iletmesi gibi, din ve maneviyat da travma ortasında "topraklayıcı bir etki" sunmaktadır. Paul Tillich'in (1951) ifadesiyle, "varlığın zemini" yokluğu uzaklaştırandır ve travma

sırasında meydan okunan şey "varlığın" kesintiye uğraması veya kaybolması korkusudur (Milstein, 2019: 560).

Dayanıklılık (resilience) kavramı, psikolojide 1970'lerden itibaren özellikle Norman Garmezy (1991), Emmy Werner (2001), Michael Rutter (1987), gibi araştırmacıların "risk faktörleri ve koruyucu faktörler" çalışmalarıyla önem kazandı. Ancak, maneviyat ve din boyutu 1990'lardan sonra psikolojik dayanıklılık araştırmalarına daha açık biçimde entegre edilmeye başlandı. Bunun nedeni: Travma sonrası anlam arayışının sıkça dini/spiritüel çerçevelerle yürütülmesi, insanların zor zamanlarda dua, ibadet, teslimiyet, cemaat desteği gibi kaynaklara başvurduğunun gözlemlenmesi, Pozitif psikoloji hareketinin Seligman, (2000) "anlam, umut, iyimserlik" gibi temalara yönelmesi. Bu dönemde Pargament'in (1997) ortaya koyduğu dini başa çıkma kuramı, bireylerin zorluklar karşısında dini kaynaklara yönelerek umut, sabır ve anlam kazandıklarını göstermiştir. Walsh'ın (2003, 2006, 2012) aile dayanıklılığı modelinde din ve manevi değerlerin, birey ve ailelerin travma sonrası toparlanmasında temel kaynaklardan biri olduğu vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Ungar'ın (2012) ekolojik yaklaşımı da dayanıklılığın bireysel süreçlerin ötesinde kültürel ve manevi bağlamlarda şekillendiğini ortaya koyar.

George Bonanno (2004, 2008): Travmalardan sonra insanların çoğunun aslında "dayanıklılık normalliğini" sergilediğini; din ve maneviyatın bu normalliği destekleyen anlam sistemleri sunduğunu belirtti. Spiritual Resilience (manevi dayanıklılık) terimi özellikle 2000'lerden itibaren yaşlılık, kronik hastalık ve afet psikolojisi bağlamında kullanılmaya başlandı. Manning vd., (2018) yaşlılarda manevi dayanıklılığı, "zorluklara karşı inanç, umut ve dua aracılığıyla yeniden toparlanma" olarak tanımladı. Küresel afetler, savaşlar, salgınlar sonrası insanların dine ve maneviyata yöneldiklerinin gözlemlenmesi, Travma sonrası büyüme (post-traumatic growth) araştırmalarının (Tedeschi & Calhoun, 2004, 1996; Calhoun vd., 2000) insanların yaşadıkları krizlerden sonra çoğu zaman manevi bir güçlenme yaşadığını göstermesi, Klinik psikolojide "manevi yönelimleri yok saymanın" terapiyi eksik bıraktığının fark edilmesi gibi unsurlar manevi dayanıklılık çalışmalarının şekillenmesinde etkili olmuştur.

Yukarıda da belirtildiği gibi son yıllarda, psikoloji disiplini içerisinde din ve maneviyat konularına yönelik ilginin kayda değer biçimde artması manevi dayanıklılık çalışmalarını etkilemiştir. Özellikle 2000'li yıllardan itibaren bu alandaki akademik

çalışmaların sayısında dikkate değer bir artış yaşanmış ve bu gelişmeler dört ana başlık altında toplanmıştır: (ı)Dini ve manevi yaşantının ruh sağlığı üzerindeki etkileri: Genel anlamda dinin, özelde ise belirli dinî geleneklerin –Hristiyanlık, Budizm ve İslam gibi– ruhsal iyilik haline katkı sunduğunu ortaya koyan oldukça geniş bir literatür oluşmuştur. (ıı)Psikoterapiye dinî ve manevî ögelerin entegrasyonu: Psikolojinin uygulamalı alanlarından biri olan psikoterapi sürecine, manevi değerlerin ve dini uygulamaların dahil edilmesi yönündeki yaklaşımlar giderek yaygınlaşmaktadır. (ııı)Din psikolojisi araştırmalarının akademik ve klinik psikolojide kullanımı: Din psikolojisi alanında elde edilen bulgular, hem teorik psikoloji hem de klinik müdahaleler açısından fayda sağlamaktadır. (ıv)Dini temelli psikoloji modellerinin geliştirilmesi: Richard ve Bergin'in (2000) teistik psikoterapi yaklaşımları, İslami psikoloji perspektifleri ve özellikle nefs psikolojisi bu kapsamda örnek olarak gösterilebilecek özgün çabalardır.

Psikoloji ve din ilişkisine yönelik ilginin kurumsal düzeyde somutlaştığı örneklerden biri, APA (Amerikan Psikoloji Derneği) bünyesinde 36. bölüm olarak "Din Psikolojisi" biriminin kurulmasıdır. Benzer şekilde, DSM-IV'e (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) "dini veya manevi problemler" başlığının eklenmesi, bu alandaki farkındalığın artışına ve dinî-manevî meselelerin psikolojik değerlendirmelerde dikkate alınmasına katkı sağlamıştır. Bu tür gelişmeler, psikoloji ile din arasındaki ilişkinin kurumsallaşma sürecine girdiğini göstermektedir. Öte yandan, bu yakınlaşmanın daha ileri bir düzeyi olarak "dini psikoloji" şeklinde adlandırılabilecek yaklaşımlar da ortaya çıkmaktadır. Bazı araştırmacılar, kadim dini geleneklerin insan ruhuna dair sunduğu içgörülerin modern psikoloji açısından dikkate değer olduğunu savunmakta; bu doğrultuda, dini metinler ve öğretilerden hareketle psikolojik kuramlar geliştirmektedirler. Buna ek olarak, bazı terapistler ve teorisyenler dini referanslara dayalı özgün psikoterapi modelleri üretmekte; böylece hem bilimsel hem de uygulamalı düzeyde din-psikoloji etkileşimini daha da derinleştirmektedirler (Ağılkaya Şahin, 2023: 115-117).

Pozitif psikoloji hareketinin ortaya çıkışıyla birlikte, psikoloji ve din arasındaki ilişki yeni bir boyut kazanmıştır. Geleneksel psikolojinin çoğunlukla patolojiye, yani bozulmuş ya da işlevsiz olanı onarmaya odaklanan yaklaşımına karşın, pozitif psikoloji sağlıklı bireyin güçlü yönlerini geliştirmeyi ve olumlu potansiyelleri beslemeyi merkeze almıştır. Bu paradigma değişimiyle birlikte, psikolojik iyilik hâline

katkıda bulunan pek çok kavram —örneğin affetme, şükretme, umut, tevazu— pozitif psikolojinin temel ilgi alanları hâline gelmiştir. Dikkat çekicidir ki bu erdemlerin çoğu, tarihsel olarak dinî geleneklerde merkezi bir yer tutmaktadır. Pozitif psikolojinin erdem temelli karakter güçlerini ön plana çıkarma çabası, aslında kadim dinî öğretilerle örtüşmektedir. Maneviyat, bu erdemsel yapıların hem kaynağı hem de taşıyıcısı olarak bu anlayış içinde özel bir yer edinmiştir. Psikoterapi bağlamında, terapötik ilişkinin temelini oluşturan hoşgörü, anlayış ve sevgi gibi insani değerler; pek çok dini geleneğin öne çıkardığı erdemlerle büyük benzerlik göstermektedir. Nitekim, koşulsuz kabul, empatik yaklaşım ve içtenlik gibi Rogerian terapi ilkeleri, sadece danışan-terapist ilişkisine değil, dini öğretiler açısından değerlendirildiğinde tüm sosyal ilişkilere rehberlik eden tutumlar olarak da karşımıza çıkmaktadır. Hristiyanlık ve İslam başta olmak üzere birçok kutsal metinde, bu tür yaklaşımların önemi defaatle vurgulanmaktadır. Psikoterapide sıkça ele alınan "kabul" ve "anlam" gibi kavramların hem dini geleneklerde hem de psikolojik yaklaşımlarda merkezi bir yere sahip olması, bu iki alanın örtüşen yönlerini açıkça ortaya koymaktadır. Örneğin, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) çerçevesinde yer alan olayları olduğu gibi kabul etme pratiği, İslam düşüncesinde tevekkül ve tefekkür ile paralellik göstermektedir. Bu öğretiler; bireyin yaşananları anlamlandırmasını, içsel bir teslimiyet geliştirmesini ve manevi dayanıklılık kazanmasını sağlayan telkin özellikleri taşımaktadır (Ağılkaya Şahin, 2023: 117-126).

Nefs psikolojisinin dayandığı temel referans çerçevelerden biri olan İslami psikoloji yaklaşımı, insanın ruhsal çözümleme süreçlerinde belirli kavramları ön plana çıkarır. Bu çerçevede; ayetler, hadisler, akide (inanç esasları), niyet, ihlas, ihsan, dua, fıtrat, tövbe, nasihat, iyiliği emretmek ve kötülükten sakındırmak gibi kavramlar, hem insan tasavvurunu şekillendiren hem de psikoterapi uygulamalarında karşılık bulan temel unsurlar arasında yer almaktadır. Bu kavramların psikoterapötik süreç içerisindeki işlevselliğine dikkat çekmek, büyük önem taşımaktadır. İslam sadece inanç ve ibadet sistemiyle sınırlı kalmayan; bireyin sosyal, ahlaki ve psikolojik yaşamını da etkileyen kapsamlı bir dünya görüşü sunar. Bu yönüyle, bireyin tüm yaşantısına rehberlik eden bir yaşam biçimi olarak değerlendirilir. Örneğin, “Allah’ın her şeyi işittiği ve gördüğü” inancı; bireyin hayatında sorumluluk duygusunu pekiştirerek manevi dayanıklılığını artırabilir. Musibetlerin ‘imtihan’ olarak değerlendirilmesi, sabrın yüceltilmesi ve yaşanan zorlukların günahların kefareti

olarak görülmesi gibi dini açıklamalar, bireyin yaşadığı olumsuzlukları anlamlandırmasına yardımcı olabilir. Ahiret inancı da, özellikle ölüm, kayıp ve travma gibi varoluşsal temaların işlendiği terapi süreçlerinde sıkça başvurulan bir manevi çerçeve sunar.

Bu bağlamda, temel İslami ilkeler —örneğin tevhid inancı, imanın şartları, Kur'an-ı Kerim'in rehberlik rolü, Hz. Peygamber'in örnekliği— hem danışan hem de terapist açısından manevi dayanıklılığı besleyici kaynaklar hâline gelmektedir. İbadetlerin ve manevi pratiklerin ruh ve beden sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, bu sürecin tamamlayıcı unsurları olarak değerlendirilebilir. Nefs psikolojisi uygulayıcılarının terapötik müdahaleleri; kalp, akıl, nefs ve ruh düzeylerinde çok katmanlı olarak yapılandırılmaktadır. Fıtrat, tövbe, ihlas, sabır, tevekkül ve benzeri kavramlar üzerinde yapılan derinlikli çalışmalar, bu psikolojik yaklaşımın özgün yapısını ve manevi tabanını ortaya koymaktadır. Psikoterapötik müdahale yöntemleri bağlamında değerlendirildiğinde, İslami psikoloji genelinde ve nefs psikolojisi özelinde bazı dini pratiklerin bireyin manevi dayanıklılığını artırmada işlevsel kaynaklar sunduğu görülmektedir (Ağılkaya Şahin, 2023: 135-136).

Bu pratikler arasında özellikle dua, işlevsiz düşünce kalıplarının dönüştürülmesinde destekleyici bir araç olarak öne çıkarken; kutsal metinlerin okunması, bireyin içsel rehberliğini ve bilişsel yeniden yapılanmasını güçlendiren bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Psikodinamik yaklaşımla benzerlik gösteren yas çalışmaları ya da kişilik ve davranış düzeyindeki dönüşümler için etkili olan tövbe, pişmanlık ve içsel muhasebe gibi dini uygulamalar da terapötik sürece entegre edilmektedir. Bu tür dini-manevi pratiklerin danışana umut, dayanıklılık ve iyileşme gücü kazandırdığı; hem teorik literatürde hem de ampirik araştırmalarda ortaya konmuştur. Aslında söz konusu uygulamalar, yüzyıllardır dindar bireylerin hayatında doğal olarak varlık göstermektedir. Bu pratiklerin kuşaklar boyunca kullanılmaya devam edilmesinin en temel nedenlerinden biri, bireyin en derin psikolojik ihtiyaçlarına hitap etmesi; acı, keder ve belirsizlik gibi durumlara anlamlı bir çerçeve sunarak duygusal yükü hafifletmesidir.

1984 yılında İslami psikoloji alanında önemli katkılarda bulunan Karim, İslami ritüellerin yalnızca ibadet biçimleri olarak değil, aynı zamanda bireyin ruhsal sağlığı için vazgeçilmez bir kaynak olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Ona göre tevekkül, dua ve tefekkür gibi uygulamalar, birer dini vecibe olmasının yanında,

psikoterapide müdahale tekniği olarak da ele alınabilecek potansiyele sahiptir. Bu pratikler; bağlanma kuramı, benlik değeri, anlam arayışı, travma sonrası yeniden yapılanma ve iç-dış kontrol odağı gibi temel psikolojik kavramlarla ilişkilendirilebilecek niteliktedir. Örneğin tevekkül, bireyin kontrol edemediği durumlar karşısında teslimiyet ve içsel sükûnet geliştirmesine olanak tanırken; dua, bağlanma ihtiyacının manevi bir nesneyle bütünleşerek giderilmesini sağlayabilir. Tefekkür ise, varoluşsal sorgulamalarla yüzleşmede bireyin bilişsel çerçevesini genişleterek psikolojik esneklik ve manevi dayanıklılık kazanmasına yardımcı olabilir. Dolayısıyla bu tür uygulamaların psikoterapi bağlamında işlevsel olarak kullanılması, hem maneviyatı merkeze alan terapötik modeller hem de nefs psikolojisi gibi bütüncül yaklaşımlar için önemli bir potansiyel barındırmaktadır (Ağılkaya Şahin, 2023: 137).

Nefs psikoterapisi sürecinde, bireyin ruhsal olgunluğa ulaşmasında tefekkür hali merkezi bir rol üstlenir. Tefekkür, bireyin içsel gerçekliğine odaklanmasını sağlayan derin bir bilinç hâlidir. Özellikle duygu durum bozukluklarının yönetiminde, bu içsel farkındalık hâlinin güçlendirilmesi büyük önem taşır. Akut kriz dönemlerinin ardından tefekküre dayalı bir bilinç pratiği geliştiren birey, ruhsal dengeyi yeniden kurmakta ve yaşadığı semptomların uzun vadeli etkilerini azaltmakta daha başarılı olmaktadır. Tefekkür, mevcut problemleri anlamanın yanında gelecekteki benzer zorluklara karşı manevi dayanıklılık oluşturmaya da hizmet eder (Merter, 2014). Bu bağlamda, nefs psikoterapisinde uygulanan en dikkat çekici manevi tekniklerden biri de "ölüm tefekkürü" egzersizidir. Bu uygulama, bireyin ölüm gerçeğiyle yüzleşmesini sağlamanın yanında, ölüm korkusunun dönüştürülerek ruhsal olgunlaşma sürecine katkı sunmasını hedefler. Nefs psikolojisi yaklaşımında ölüm korkusu, nefsin gelişim sürecinde aşılması gereken temel eşiklerden biri olarak kabul edilir. Bu nedenle birey, ölüm fikrinden kaçmak yerine, onunla yüzleşmeye cesaretlendirilmektedir. Bu yüzleşme, ölümün bir son değil; varoluşun doğal ve kaçınılmaz bir parçası olduğu yönünde bir farkındalık geliştirilmesine aracılık etmektedir (Taşkaya, 2025: 179).

İslam tasavvufunda yer alan çağrışım temelli manevi deneyimlerin, modern psikoterapide özellikle psikanaliz ve ego psikolojisi bağlamında ele alınan bilinçdışı süreçlerle benzer işlevler gördüğü ifade edilmektedir. Tefekkür pratiği sırasında müridin deneyimlediği sessizlik, zihinsel bir durgunluk ve aynı zamanda bilinçdışı katmanlara doğru derin bir yönelişin kapısını aralamaktadır. Bu süreçte, dilin sınırları aşılırken düşünce sistemleri geçici olarak askıya alınır ve hayvani nefsin en derin

dürtüleriyle doğrudan temas kurulabilir. Psikoterapi literatüründe "serbest çağrışım" yöntemi, bireyin bastırılmış travmalarla yüzleşmesi ve benlik yapısında yer alan çarpıtmaların açığa çıkarılması amacıyla kullanılırken; tasavvuf geleneğinde benzer bir süreç, tefekkür yoluyla gerçekleştirilir. Bu manevi pratik, bireyin zihinsel çözümlemeleriyle birlikte, ruhsal sezgiye dayalı bir keşfe yönelmesini de sağlar. Rasyonel düşünmenin geri plana alındığı bu süreçte, müridin içsel sezgileri doğrultusunda ilerlemesi teşvik edilir. Bu paralellikler, hem psikoterapi yöntemlerinde hem de tasavvufî uygulamalarda insan ruhunun derinliklerine inmeye yönelik ortak bir çabanın var olduğunu göstermektedir (Sayar, 2020: 30-31).

Sonuç olarak manevi dayanıklılık, yaşamın bütün boyutlarıyla etkileşim halinde olmayı gerektiren kapsamlı bir kavramdır. Teorik araştırmalar, manevi dayanıklılığın temel niteliklerinin psikoloji, din ve din psikolojisinin kesişiminde yer alan çeşitli yaklaşımlardan beslendiğini ortaya koymaktadır. Özellikle Walsh'un (2004, 2006, 2007, 2012), aile dayanıklılığı modeli, bireysel ve toplumsal düzeyde manevi dayanıklılığın dinamiklerini açıklaması bakımından önemli bir çerçeve sunmaktadır. Manevi dayanıklılığı destekleyen kuramsal temeller arasında birçok yaklaşım öne çıkmaktadır. Transpersonel Psikoloji (Grof, 1990, 2000, 2012, 2014), bireyin aşkın boyutlarını ve potansiyelini araştırarak zorlukların dönüştürücü gücünü ortaya koymaktadır. Dini Başa Çıkma yaklaşımı (Pargament, 1997, 1998, 2005, 2007), inançların iyileştirici ve başa çıkmayı kolaylaştırıcı yönlerini vurgulamakta; bağlanma Kuramı (Bowlby, 1979; Granqvist, 2002) ise Tanrı algısı ile güvenli bağlanma arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak manevi dayanıklılığın gelişim sürecine katkıda bulunmaktadır.

Dayanıklılık literatüründe öne çıkan araştırmacılardan Masten (2001) "olağan mucizeler" kavramıyla, zorluklar karşısında insanın içsel ve çevresel kaynaklarını harekete geçirme kapasitesine dikkat çekmektedir. Guil vd., (2020) dayanıklılığı, duygusal zekâ da dahil olmak üzere kişisel ve sosyal risk ile koruyucu faktörlerden etkilenen dinamik bir süreç olarak görmektedir. Pozitif psikoloji yaklaşımıyla bağlantılı olarak, "eş-canlılık" (co-vitality) kavramnıı öne çıkarmakta; bu kavram, psikolojik uyumu güçlendiren sosyo-duygusal yeterliliklerin bir bütünü olarak tanımlanmaktadır. Van Tongeren ve ark., (2019), "Manevi Dayanıklılık (Spiritual Fortitude)" adını verdikleri yeni bir ölçeğin faktör yapısını ve ayırt edici, yakınsak ve artımsal geçerliliğini göstermek için üç ayrı çalışma yürütmüştür. Amaçları, uzun

süreli, yaşamı değiştiren kronik travmalarda gerekli olan sebat etme sürecinde maneviyatın rolünü ölçmektir. Manevi Dayanıklılık, dayanıklılık eğilimlerini tamamlayan yeni bir ölçüm aracı olarak ifade edilmiştir. Benzer şekilde dayanıklılık, Wagnild & Young (1993) tarafından geliştirilen 25 maddelik Dayanıklılık Ölçeği ile ölçülmüştür; Manevi dayanıklılık (spiritual endurance), Manevi girişim (spiritual enterprise), Kurtarıcı amaç (redemptive purpose). Dikkat çekici olan, manevi azmin bireylerin yaşam boyu karşılaştıkları zorluklar ve sıkıntılar aracılığıyla zamanla güçlenen bir karakter özelliği olmasıdır.

Pozitif psikoloji yaklaşımı çerçevesinde karakter güçleri (Peterson & Seligman, 2004), sabır, umut, şükür ve affedicilik gibi değerler aracılığıyla manevi dayanıklılığı pekiştirmektedir. Logoterapi (Frankl, 2021), bireyin yaşamda anlam bulma çabasının dayanıklılık için vazgeçilmez bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, Doruk Deneyim (Maslow, 1965) ve Akış Kuramı (Csikszentmihalyi, 2022), bireyin zorluklar karşısında kendini gerçekleştirme ve içsel düzen kurma süreçlerini açıklamaktadır. Günümüzde öz-şefkat (Neff, 2011) ve bilinçli farkındalık (Kabat-Zinn, 2003) yaklaşımları da manevi dayanıklılığı besleyen önemli yönelimlerdendir. Öz-şefkat bireyin kendisine sevgi ve merhamet göstermesini sağlayarak ruhsal direnci artırırken, bilinçli farkındalık travmatik yaşantıların dönüştürücü potansiyelini açığa çıkarmaktadır (Tan & Yıldız 2022: 460-462). Sonuç olarak, manevi dayanıklılık çok boyutlu bir kuramsal zemin üzerinde yükselmektedir. Walsh'un aile dayanıklılığı modelinden Masten'in olağan mucizeler yaklaşımına, Van Tongeren vd., Wagnild & Young, çalışmalarıyla zenginleşen literatürden, logoterapi, pozitif psikoloji ve transpersonel yaklaşımlara kadar pek çok kuram, manevi dayanıklılığı açıklamaya katkı sağlamaktadır. Nefs psikolojisi ise bu çerçeveyi kültürel ve manevi bir derinlikle bütünleyerek, bireyin içsel dönüşümünü ve aşkınlık boyutunu merkeze almaktadır.

4.3. Manevi Dayanıklılığın Gelişiminde Manevi Liderlik ve Rehberlik

İnsanla karşılaşmak ve onun yaşam öyküsünü dinlemek, derin ve büyüleyici bir deneyimdir. Her bireyin içinde saklı, geniş ve karmaşık bir iç dünya barındırdığını, bu anlatılar aracılığıyla fark edersiniz. Günümüzde insanların birbirini dinlemekte giderek yetersiz kaldığı bir çağda, psikoterapi bireyler arası sahici bir karşılaşma zemini sunar. Bazı kişiler terapi odasına, yaşadıklarının ve hissettiklerinin geçerliliğini bir uzmanın onaylaması ümidiyle gelir; biri ona varlığının boşuna olmadığını söylesin, yaşadığı mutsuzluğun yükünü paylaşsın ister. Kimi bireyler ise içsel derinliklerine inip

kendi karanlık yönleriyle yüzleşme cesaretiyle terapiye başvururken, kimileri yalnızca anlatılarını dinleyecek yargısız bir kulak arar. Ancak psikoterapi süreci, gerçek bir karşılaşma ve içten bir ilişki barındırıyorsa, bu büyük ölçüde terapistin kişisel yeterliliği ve farkındalığıyla ilişkilidir. Kendi iç dünyasına nüfuz edebilen, zaaflarını ve kör noktalarını tanıyabilen, bağlı olduğu kuramsal çerçevenin sınırlılıklarının bilincinde olan bir terapist, daha otantik ve dönüştürücü bir etkileşime alan açabilir. Bu da terapistin, mesleki körlüğün ötesine geçerek danışanı kuramsal ideolojilerle sınırlı kalmadan değerlendirebilmesini, onun benzersiz ruhsal yapısını özgürce anlamaya çalışmasını gerekli kılar. Bu noktada, "İnsana dair hiçbir şey bana yabancı değildir" diyen nefs psikolojisi yaklaşımının izinden gitmek, terapistin rehberliğinde belirleyici olabilir. Her karşılaşma gibi, terapötik ilişki de şaşkınlık, hayranlık ve keşif duygularını içermeli; yapılandırılmış müdahalelerin ötesine geçerek esneklik ve açıklık barındırmalıdır (Sayar, 2022: önsöz).

Nefs psikolojisi çerçevesinde manevi liderlik ve rehberlikte "terbiye" kavramı merkezi bir ilke olarak öne çıkar. Bu bağlamda “mürebbi” terbiye eden kişiyi, “Rabb” ise kelime kökeni itibariyle *rabbe* mastarından türemiş olup bir varlığı aşama aşama kemale ulaştıran, inşa ve geliştirme sürecini üstlenen anlamına gelir. "Rabb" kavramı tekil olarak kullanıldığında ise genellikle tüm varlıkların ihtiyaçlarını gözeten ve onları en uygun şekilde yöneten yüce Allah’a atfen kullanılır. Nefs psikolojisine göre, insan doğası itibarıyla ilahi bir terbiyeye sahiptir; yani aklıselim, vicdan, edep, feraset ve basiret gibi yüce meziyetlerle donatılmıştır. Bu asli yapı, insanın yaratıcıya en yakın hâlini temsil eder ve onun yeryüzündeki temsilcisi olma görevini yansıtır. Bu temsil makamı "halifetullah" olarak tanımlanır. Halife, Rabb’ini temsilen onun ahlaki ilkelerini yansıtır ve bu doğrultuda sorumluluk üstlenir. Nefs psikolojisinin dördüncü ilişki düzeyi, bireyin hem diğer insanlarla, hem doğa ve maddi dünya ile, hem kendi iç dünyasıyla hem de Rabbi ile kurduğu çok yönlü ilişkileri kapsar. Bu ilişkiler, zamanla daha diğerkâm, incelikli ve manevi bir nitelik kazanır. Bireyin kendisiyle kurduğu ilişki ise nefs-i emmarenin ıslah ve terbiyesi süreciyle ilgilidir (Merter, 2014: 556-557). İbn Arabî bu yapıyı, insanda var olan üstün potansiyeli tanımlamak için “öz” ya da “can” anlamına gelen ve Rabb’e mahsus özel bir yönü ifade eden “Rabb-i has” terimiyle niteler. Bu kavram, insanın içindeki ilahi yönelişe işaret eder ve terbiye sürecinin aşkın boyutunu vurgular (İzutsu, 2005: 169).

Merter'e göre psikoterapi perspektifinden bakıldığında, terbiyeden yoksun bir psikoterapi süreci düşünülemez. Zira nefs psikolojisinde terbiye eden, doğrudan doğruya Rabb'dir. Bu ilahi terbiye sistemi, insandaki yansımasını "halifetullah" makamı aracılığıyla bulur. Bu makamın özü, insanın "Hazret-i İnsan" mertebesiyle, yani ruhsal derinliği ve "can" boyutuyla ilişkilidir. Ancak bu yüksek potansiyel henüz açığa çıkmamış, şekillenmemişse; terbiyeye aracılık edecek insani bir rehbere ihtiyaç duyulur. Bu noktada, terbiye sürecinin dünyevi boyutunu üstlenen kişi, "mürşid-i kâmil"dir. Mürşid, bireyin içsel yolculuğunda ona rehberlik eden, ilahi hakikate ulaşma sürecinde kendisi de başka bir yetkin mürşidin gözetimi altında kemale ermiş bir kılavuzdur. Bu rehberlik, bireyin ilahi özüne, hakiki benliğine ve ruhsal olgunluğuna ulaşana dek süren bir refakat sürecini içerir.

Bu bağlamda, psikoterapiye ilişkin uygulamalar, yalnızca modern psikolojinin 1850'lerden itibaren bağımsız bir disiplin olarak ortaya çıkmasıyla sınırlı değildir. Antik dönemlerden itibaren, çeşitli dinlerin manevî gelenekleri bünyesinde, bireyin ruhsal gelişimine yönelik benzer işlevleri üstlenen kadim psikoterapi biçimleri mevcuttur. Modern psikoterapiden önceki dönemlerde, farklı dinî yapılar, ruhsal terbiyeye dayalı bu görevi kendi içlerinde oluşturdukları özel kurumlar aracılığıyla sürdürmüşlerdir. Örneğin, Hristiyanlık geleneğinde her büyük tarikat, kendine has bir psikoterapi sistemine sahip olmuştur. Dominikenler, Fransiskenler, Cizvitler gibi tarikatlar, manastırlarında hem bağlılarına hem de dışarıdan gelen bireylere ruhsal rehberlik sunan uygulamalar geliştirmiştir. Budizm'in farklı ekollerinde de psikoloji ve psikoterapi önemli bir yer tutar. Abhidhamma öğretisinde, felsefe, psikoloji ve ahlak ilkeleri bir kurtuluş sistemi olarak bütünleştirilmiştir. Tibet Budizminin önemli temsilcilerinden Trungpa Rinpoche, 1974 yılında Naropa Enstitüsü'nü kurmuş ve Batı'nın Budizmi bir psikolojik öğreti biçiminde benimseyeceğini öngörmüştür. Yine, D. T. Suzuki'nin psikanaliz ve Budizm üzerine kaleme aldığı metinler, C. G. Jung, E. Fromm, A. Watts ve M. Heidegger gibi modern düşünürleri derinden etkilemiştir.

İslam geleneğinde ise ruhsal terbiyeyi esas alan tasavvuf ve tarikat yapıları, incelik kazanmış bir psikoterapi geleneği olarak işlev görmeye devam etmiştir. Gerek psikoterapi gerekse tasavvufi gelenekte uygulanan manevî uygulama süreçlerinde temel hedef, insanın içsel kurtuluşuna ulaşmasıdır. Bu bağlamda, insanın varoluşsal acısı; kim olduğunu, nereden gelip nereye gittiğini ve neden var olduğunu bilememenin doğurduğu derin bir sorgulamadan kaynaklanır. Nefs psikolojisi

açısından bakıldığında, insanın "nisyan" köküyle bağlantılı olarak unutmaya meyilli oluşu, bu acının sürekliliğini besleyen temel bir özelliktir. Modern psikoterapi, genellikle bireyin yaşadığı belirli ruhsal sıkıntıları ele alır; kaygı, yas, değersizlik hissi, suçluluk ve öfke gibi spesifik sorunların üstesinden gelmeyi amaçlar. Buna karşılık, manevî uygulamalar bu tür acıların tamamen ortadan kaldırılmasından ziyade, onlarla birlikte yaşamayı öğrenmeyi ve bu zorlukları manevi bir olgunluk ve dayanıklılığa dönüştürmeyi öğretir. Psikoloji, bireyin bilinçdışı süreçlerinde yer alan karmaşık düğümleri, gölgeleri ve bastırılmış çatışmaları çözmeyi hedeflerken; manevî terbiyede bu unsurlar, bireyin sırtına aldığı yükler olarak kabul edilir ve bu yüklerle birlikte yola devam etmek, ruhsal gelişimin bir parçası olarak görülür. Bu süreçte en belirleyici unsur ise bireyin bir rehbere, yani kendisinden önce bu yolu yürümüş ve manevi kemale ulaşmış bir öndere sadakatle bağlanmasıdır. Önemli olan, rehberin izinden ayrılmaksızın yolda kalabilmek ve bu izleri takip ederek kendi hakikatine ulaşabilmektir (Merter, 2014: 557-560).

Merter'e göre, manevî yolculukta bulunan bireylerde de kimi zaman duygudurum bozuklukları ve psikotik belirtiler gözlemlenebilir; ancak bu tür patolojik durumlar genellikle hafif seyirlidir. Bu hafiflikteki temel etken, mürşide duyulan derin aşktır. Zira aşk, seyrü sülûk sürecinin dinamosudur; aşkın olmadığı bir manevi yolculuk atıl kalır, tekâmül yavaşlar. Nitekim birçok psikolojik rahatsızlığın sevgi ve bağlanma yoksunluğundan kaynaklandığı göz önüne alındığında, bu aşkın ruhsal bütünleşme üzerindeki etkisi eşsizdir. Manevî aşkın gücü, kişinin yaşadığı her hazda kalpte hissedilir; mürid ile mürşid arasında gece gündüz süren, sözcüklerle ifade edilemeyen derin bir rabıta bağı oluşur. Bu aşk, yüzeysel ya da fiziksel bir bağlılıktan ziyade, özsel bir yakınlığa dayanır. Mürid ile mürşid arasındaki ilişki ruhların aşkıdır; zahiri değil batını olanı esas alır. Bu tür bir aşk, bağımlılık yaratmaz çünkü ayrılık kaygısı yoktur; sevenin ve sevilenin benliğinde eridiği bu birliktelik, süreklilik arz eden bir bütünlük hissiyle sonuçlanır. Böyle bir manevi hal yaşandığında, ruhsal patolojiler de arka planda silikleşebilir.

Bu ruhsal iyileşmenin arkasında, uygulanan *psikohijyen* prensipleri yer alır, nefsanî zaafların bireyin yaşamında ya hiç bulunmaması ya da oldukça sınırlı düzeyde olması, psikopatolojilerin derinleşmesini engelleyici bir rol oynar. Ancak şayet bireyde endojen kaynaklı ve ağır seyreden bir psikiyatrik rahatsızlık mevcutsa, mürşid onu hekime başvurmaya teşvik eder. Bu süreçte hekim hem farmakolojik tedavi hem

de psikoterapi uygulamakta serbesttir. Mürşid ile hekim arasında tam bir iş birliği mevcuttur. Bu noktada vurgulanması gereken önemli bir husus da şudur: Manevî uygulamada olduğu gibi psikoterapi sürecinde de acıyı azaltma amacı güdülür; fakat her iki yaklaşımın yöntemleri farklıdır. Merter'e göre nefs psikolojisinde de, tasavvufi eğitimde de insanı değerlendirme biçimi ortaktır: İnsan, içinde bulunduğu hastalık ya da zorluk ne olursa olsun, sırf insan olması hasebiyle değerli ve mübarektir. Psikolog ve psikiyatrların bu derin hakikati en azından teorik düzeyde, yani *ilmel yakin* bilmeleri gerekirken; mürşid-i kâmil ise bu hakikati doğrudan deneyimleyerek *aynel yakin/hakk'el yakin* olarak idrak eder (Merter, 2014: 559-560).

Tasavvuf geleneğinde, bireyin manevî yolculuğunu sağlıklı biçimde sürdürebilmesi için, bu yolda deneyim kazanmış ve belirli ruhsal mertebeleri geçmiş bir rehberin varlığı elzem kabul edilir. Sûfîlere göre bu kılavuz, kişinin hem iç dünyasını keşfetmesinde hem de davranış ve duygularını doğru biçimde değerlendirmesinde temel bir gerekliliktir. Çünkü insan, doğası gereği kendi duygu, düşünce ve eylemlerini nesnel biçimde değerlendirecek ölçütlere sahip değildir. Kişi genellikle tutkularına kapılır, yaptığı eylemleri idealleştirir ve çoğu zaman kendine hayranlık duyar. Bu durum, bireyin kendi eksikliklerini açık bir şekilde görmesini engeller. Bu nedenle, kişinin kendi hâlini fark edebilmesini ve davranışsal ya da zihinsel dönüşüm sürecine girebilmesini sağlayacak sürekli bir refakatçiye ihtiyaç duyulur. Böyle bir rehber, müridin zihinsel dalgalanmalarını sezip onun içsel süreçlerine sembolik düzeyde katkı sunabilir. Ancak bu rehberlik, doğrudan didaktik bir öğretim şeklinde işlemez. Mürşidler, bilgi aktarmaktan çok, müridin kendi hâlini bizzat deneyimlemesini sağlayacak ortamı oluştururlar. Böylece mürid, kendi ruhsal durumuna uygun tecrübeler aracılığıyla içsel farkındalık geliştirir ve bu deneyimsel süreç yoluyla dönüşüm yaşar (Arasteh & Sheikh, 2020: 78-79).

Sûfî geleneğinde, müridin mürşidiyle kurduğu ilişki, yalnızca sözlü ya da davranışsal değil; kalpten kalbe kurulan, derin bir manevî iletişim biçimidir. Bu bağlamda, iki nefsin etkileşimde olduğu düşünülür: Biri yönlendiren ve aktaran konumundayken, diğeri bu rehberliği kabul eden ve gelişen konumdadır. Mürid, bu sürece açık olduğu ölçüde, içsel dönüşümünü gerçekleştirir ve benliğini aştıkça mürşide duyduğu ihtiyaç azalır. Bu irşad süreci, adeta bir yeniden doğuşu simgeler; mürşid bu yolda bir aktarım aracı, manevi bir kanal işlevi görür. Mistik deneyimin yapısı, mürşidin nefsi ile müridin nefsi arasındaki algı düzeyinde kurulan ilişkiyle

açıklanabilir. Mürşid, güçlü bir alıcı gibi olayların bilinmeyen yönünü algılarken, mürid, sınırlı bir alıcı vasıtasıyla algılama ve kapasitesinin üzerinde konsantre olmamalıdır (Arasteh & Sheikh, 2020: 79).

Geleneksel tasavvuf öğretisinde birey, çeşitli davranışsal aşamalardan ve içsel hâl durumlarından geçer. Buradaki "hâl", bireyin iradesiyle kontrol edemediği, duyusal boyutlara dayanan öznel zihin hâlidir. William James'in "şuur akışı" kavramına benzer biçimde, bu hâller de durağan değil, akışkan ve dönüşümseldir. Seyrü sülûk süreci, müridin iç uyanışıyla başlar. Bu uyanış, yeni bir varoluş düzeyinin başlangıcına işaret eder; ancak bu farkındalık tek başına yeterli değildir. Mürid, yanlış davranışlarını terk etmeli ve samimi bir şekilde tövbe ederek değişime niyet etmelidir. Bu noktada birey, hakikate ulaşmak için bir delil, yani bir rehber, bir "yol ışığı" aramaya başlar. Sonraki süreçte mürid, şüpheli ve muğlak davranışlardan kaçınma evresi olan *vera*ya girer. Bunu, dünyevî hazlardan uzak durmayı ve içsel değerlere odaklanmayı ifade eden *zühd* takip eder. Ardından gelen *sabır*, tasavvuf yolculuğunun yarısını teşkil eder ve ilahi hazza ulaşmanın anahtarıdır. *Tevekkül* aşamasında birey, hiçbir talepte bulunmaksızın tam bir teslimiyetle güven duymayı öğrenir; bu da oldukça zorlu bir aşamadır. Son aşama olan *rıza*, önceki tüm evreleri bünyesinde barındıran, müridin hoşgörü ve sükûn kazandığı makamdır.

Bu gelişimsel aşamalara eşlik eden önemli içsel pratikler de bulunmaktadır: *Murakabe* (nefsin gözlemlenmesi), *muhasebe* (davranışların değerlendirilmesi), *kurb* (ilahi yakınlık), *şevk* (manevî arzunun artışı), *mihir* (koşulsuz sevgi), *üns* (tanışıklık hâli), *müşahade* (birlik deneyimi) ve *yakîn* (kesin bilgi ve bütünleşme). Bu aşamalar, bireyin zihninde istemediği düşünceleri uzaklaştırmasını ve nefsanî arzular üzerinde denetim kurmasını sağlar. Bu yolculukta mürşid, müridine her davranışın ve bu davranışın ardındaki niyetin farkına varması gerektiğini öğretir. Mürid, kendi varlığını idrak yolunda ilerlerken, başlangıçla son arasında kurulan derin bağı kavramaya başlar. Ona, nihai hedefin izlerinin daha yolun başındayken sezilebileceği öğretilir. Derin bir içsel deneyim yaşayan bireyler, varoluşun nihai hakikatine dair bütüncül bir anlayış geliştirirler. Bu farkındalık, bireyi geçmişle bağ kurmaya yönlendirir; zamanın ardına doğru yapılan bu yolculuk, kişinin daha önce yaşadığı benzer durumlarla karşılaştığında geçmişi yeniden inşa etmesine olanak tanır. Böylelikle birey, yaşamın olumlu ya da olumsuz tüm yönlerini kapsayıcı bir biçimde kucaklayarak, hakiki bir manevi dayanıklılık geliştirir. Nihayetinde kişi, tam anlamıyla "an"ı yaşamaya başlar;

bu, yaratıcı sürecin doğrudan deneyimlendiği, gerçek yaşamın idrak edildiği andır. Bu "an", sûfîlerin bireyselleşme sürecinde deneyimlediği *tecdid* yani manevî yenilenme hâlidir (Arasteh & Sheikh, 2020: 86-87).

Tasavvufi anlayışta, ilkel insanlarda ya da henüz saf kalabilmiş çocuk benliğinde, düşünce, mantık ya da muhakemenin devreye girmesinden önce, "an"ın yaratıcı tasavvurunun zaten mevcut olduğu ifade edilmektedir. Ancak tarihsel süreç boyunca insan bu saflığı korumakta zorlanmış, zamanla bu doğrudan varoluş deneyiminden uzaklaşmıştır. Buna rağmen, "an"ı yeniden deneyimlemek mümkündür. Bu yeniden doğuş süreci, özellikle psikoterapik ya da manevî eğitim ortamlarında, usta-çırak ilişkisi çerçevesinde belirginleşir. Usta (mürşid), tüm varlığıyla bireyin iyileşmesine adanırken; çırak (mürid), gönülden bir teslimiyet içinde bu sürece katılır. Böyle bir ilişki, bireyin bölünmüş ya da dağılmış kimliğinden bütünleşmiş bir benliğe evrilme sürecinde hayati öneme sahiptir. Bu bağlamda, "an"ın terapötik değeri, tedavi sürecine yepyeni bir boyut kazandırabilir. Terapist ile danışan arasında karşılıklı bir etkileşim, deneyimlerin sürekli olarak paylaşıldığı ve her iki tarafın da aktif olduğu bir süreç inşa edilir. Aralarındaki temel fark, terapistin bu deneyimlerin sıralanışını fark edebilmesi, anlamlandırması ve sürecin yönünü aydınlatması; danışanın ise bu sürecin farkında olmaksızın deneyim içinde yer almasıdır (Arasteh & Sheikh, 2020: 87-88).

Sûfî psikolojisine göre, bireyin ruhsal anlamda iyileşme ve arınma süreci, ancak ehil bir rehbere ya da mürşide bağlanmasıyla mümkün hâle gelir. Mürşide yönelerek gerçekleştirilen bu bağlanma (intisap), mürid için yalnızca bir teslimiyet değil; aynı zamanda yeni bir varoluş biçiminin başlangıcıdır. İntisap, bireyin dünyevî karmaşadan uzaklaşıp mürşidin himayesinde bir sükûnet alanına dâhil olmasını sağlar. Ancak bu dönüşümün gerçekleşebilmesi, iki temel koşulun yerine getirilmesini gerektirir: itiraf ve itaat. İtiraf, müridin yaşadığı ruhsal sıkıntıları, korkuları, endişeleri ve kişisel problemleri açık yüreklilikle ifade etmesidir. Mürşid ise bu itiraflara sadece dinleyici olarak değil; yönlendirici bir kılavuz olarak karşılık verir. Sûfî nefs bilimi ya da başka bir deyişle sufî psikoterapisi bağlamında, en temel unsur bireyin kendisiyle yüzleşerek sorunlarını kabul etmesidir. Kişinin zihinsel çatışmalarını, duygusal karmaşasını ve içsel rahatsızlıklarını açık bir şekilde dile getirmesi, bu sürecin başlangıç noktasıdır. Bu tür bir itirafın, ehil bir mürşid ya da üstad eşliğinde gerçekleşmesi esastır. Mürşidle kurulan bu güven temelli ilişki, bireyin iç dünyasını açabilmesini ve ruhsal iyileşme sürecine katılabilmesini mümkün kılar.

İtiraf süreci tamamlandıktan sonra, mürşidin rehberliğine uymak, mürid için doğal bir zorunluluk hâline gelir. Ancak burada söz konusu olan talimatlar otoriter ya da buyurgan değildir; aksine, müridin içsel kabullenişine ve gönüllü rızasına dayanır. Mürşid de müridin içinde bulunduğu durumu koşulsuz olarak kabul eder ve onu kendi gerçekliği içinde anlamaya çalışır. Bu çift yönlü kabul, bireyin kibir, benmerkezcilik ve gurur gibi ruhsal engellerden arınmasına katkı sağlar. Bazı sûfîler, bireyin her gece uyumadan önce Allah ile içsel bir diyalog kurmasını savunmuştur. Bu manevî pratikte öğrenci, kendi zaaflarını, günahlarını ve zayıflıklarını açık yüreklilikle Allah'a itiraf etmelidir. İtiraf, kabullenme ile beraber; aynı zamanda kişinin, hatalarında ısrar etmeyeceğine dair içten bir söz verişiyle devam etmelidir. Bu samimi diyalog sürdükçe, kişi kalbinde ilahî farkındalığı daha derinden hissetmeye başlar ve içsel olarak onu rahatsız eden alışkanlıkların üstesinden gelmek için gerekli ruhsal gücü kendinde bulur (Ecmel, 2020: 122-130).

Sûfî düşüncesine göre, bireyin düşünsel ve dürtüsel eğilimleri, ahlaki erdemlerle yönlendirildiğinde; nefsanî hastalıklar aşılabilir ve kişi Allah'a yakınlaşma imkânı bulur. Bu bağlamda, sufiler, bireyin ruhsal zaaflarını giderebilmesi için çeşitli yöntemler önermiştir. Bunlardan biri de, "karşıt duygu terapisi" ya da "zıtlık yoluyla arınma" olarak tanımlanabilecek yaklaşımdır. Özellikle kıskançlık ve haset gibi duygusal dalgalanmaların tedavisinde bu yöntem ön plana çıkar. Mürşid, kıskançlık duygusuna kapılan bir müridin, bu duygularını dönüştürebilmesi için, kıskandığı kişi hakkında sevgi, şefkat ve iyi niyet içeren sözler söylemesini önerir. Eğer söz konusu kişi fiziksel olarak yakında değilse, müridin ona içtenlikli ve olumlu ifadeler içeren bir mektup yazması tavsiye edilir. Bu yaklaşım, bireyin içindeki negatif duygu ve düşüncelere kasıtlı olarak karşı durmasını teşvik eder ve böylece içsel dönüşüm sürecine katkı sağlar. Bu yöntemin temelinde yatan anlayış şudur: Her insanda, doğuştan gelen bir başkasını sevmeye, anlamaya ve onunla empati kurmaya yönelik bir potansiyel vardır. Ancak bu yatkınlık, çeşitli olumsuz yaşam deneyimleri veya nefsin perdeleri sebebiyle bilinç dışında uyku hâlinde kalabilir. Sûfî terapi, bu potansiyelin yeniden uyandırılmasını ve bilinç düzeyine çıkarılmasını hedefler.

Sûfî psikoterapide kullanılan bir diğer yöntem ise "benzerlik yoluyla terapi"dir. Bu yaklaşımın temel amacı, bireye yaşadığı sıkıntıların yalnızca kendisine özgü olmadığını ve bu tür deneyimlerin başkaları tarafından da yaşandığını fark ettirmektir. Özellikle olumsuz duyguların yoğun olarak hissedildiği durumlarda, bu yöntemin

iyileştirici etkisi daha da belirginleşir. Örneğin, depresyon ya da yoğun evham yaşayan bir bireye, manevi rehber tarafından benzer ruhsal zorlukları deneyimlemiş diğer insanların hikâyeleri anlatılarak, kişinin kendi yaşantısını başkalarınınkiyle ilişkilendirmesi sağlanır. Bu tür örnekler, bireyde "paylaşılmış insanlık" hissini güçlendirir; kişi, yalnız olmadığını idrak ederek kendisini içine hapsettiği izolasyon ve yabancılaşma duygusundan kurtulmaya başlar. Böylelikle psikolojik sıkıntının sadece bireysel değil, aynı zamanda insani ve evrensel bir yönü olduğu kabul edilir ve bu farkındalık, iyileşmenin kapısını aralar (Ecmel, 2020: 128-129).

Sûfî rehberler, müride öncelikle kendi içsel durumunu olduğu gibi kabul etmesini öğütlerler. Zira bireyin kendini dönüştürebilmesinin ilk adımı, mevcut hâlini inkar etmeden tanıması ve içtenlikle kabullenmesidir. Bu yaklaşım, sûfî düşüncesinde "kabullenme" kavramıyla ifade edilir ve bireyin istemli düşünceler ile istem dışı zihinsel süreçler arasındaki ayrımı fark etmesi üzerine temellendirilir. Sûfî geleneğe göre, zihinde beliren yoğun ve dağınık düşünceler, bireyin dikkatini dağıtarak manevî konsantrasyonunu zayıflatır. Bu tür zihinsel meşguliyetler, özellikle zikir ya da tefekkür gibi derin içsel uygulamaların serbest akışını kesintiye uğratabilir. Ancak bu engeller genellikle bireyin iradesi dışında, istemsiz biçimde ortaya çıkar. Bu noktada manevi liderler, bireyin bu düşünceleri bastırmaya çalışmaktansa, onları bilinçten uzaklaştırma çabasına girmemesini önerir. En sağlıklı yaklaşım, zihne dolan bu düşünceleri yargılamadan fark etmek, onlara müdahale etmeden varlıklarını kabul etmek ve dikkat odağını yeniden manevî pratiğe yönlendirmektir. Bir başka ifadeyle, bu düşüncelerle başa çıkmanın yolu onları "bilinçli bir kayıtsızlıkla" karşılamak ve dikkatli bir aldırışsızlık geliştirmektir. Bu tutum, zihinsel berraklığın yeniden kazanılmasına ve içsel sükûnun tesis edilmesine katkı sağlar (Ecmel, 2020: 131-132).

Sûfî düşünceye göre, sıradan insan yaşamın anlamına ulaşma ve iç huzura (itminan) erişme çabasında olsa da, bu süreci çoğunlukla alışkanlık hâline gelmiş düşünme kalıpları ve sınırlı algılama biçimleriyle yürütür. Bu nedenle, gündelik bilince sahip birey için gerçeklik deneyimi daraltılmış ve eksiktir. Sûfîler, bu tür bir bilinç durumunu "uyku hâli" ya da "şaşkınlık" olarak tanımlar. Bu durumun en tehlikeli yanı ise, bireyin kendi sınırlılığının dahi farkında olmamasıdır. Sûfî öğretiye göre, insanın içinde saklı bulunan algısal potansiyelin uyanışı, sadece içsel huzura ulaşmak açısından değil, aynı zamanda bireyin varoluşsal görevi olan tekâmül sürecinin gerçekleşmesi için de hayati bir öneme sahiptir. Bu yaklaşımda, insanın

aşkın bir gelişim kapasitesine sahip olduğu kabul edilir ve bu kapasitenin farkına varmak, insan hayatının merkezî amacıdır.

Sûfîler, bireyin yalnızca algı düzeyinde gerçekleşen bir genişleme ile yaşamın anlamını kavrayabileceğini, hem kendi yaşamında karşılaştığı olayları hem de insanlığın genel kaderini ancak bu yolla anlayabileceğini savunurlar. Bu dönüşümsel süreç, sadece bireysel çabanın değil, aynı zamanda uygun bir rehberliğin ve öğrenme ortamının varlığını da gerekli kılar. Bu noktada, mürşid; hem öğrenciyi bu sürece hazırlayacak manevi olgunluğa sahip olmalı, hem de edindiği bilgiyi yaşadığı kültürün, tarihsel bağlamın ve bireysel ihtiyaçların farkında olarak aktarabilme yetkinliğine sahip olmalıdır. Bu sebeple, sûfî öğretide yöntemler, dogmatik kurallar ya da sabit teknikler olarak sunulmaz. Biçim, bu bağlamda sadece geçici bir araçtır ve bireyin ihtiyaçlarına göre şekillenmesi gereken dinamik bir yapıya sahiptir (Deikman, 2020: 191-194).

Tasavvuf geleneğinden ilham alan nefs psikolojisi de, insanı anlama sürecinde "kendini bilme" ilkesini merkezî bir yere koyar. Bu yaklaşıma göre, kendini tanımadan elde edilen bilgi eksiktir; bilgi ise kendini bilmeye ulaşmada tek başına yeterli değildir. Eğer bireylerin kendi iç hakikatleriyle yüzleşmelerine yardımcı olmak istiyorsak, bu sürecin öncüsü olacak terapistlerin önce kendi derinliklerine inmeleri gerekir. Başkalarının en mahrem yaşantılarını paylaşmasını beklemek, terapistin kendi bilinçdışı karanlıklarına cesaretle yönelmeden ve kendi içsel gerçekliğiyle yüzleşmeden mümkün değildir. Bu noktada cesaret devreye girmeli ve terapist adayları, kendi "kişisel cehennemlerine" inmeye hazır olmalıdır. Ancak bu zorlu içsel yolculukta, doğru bir rehberliğin varlığı son derece kritiktir. Aksi takdirde, *furkan şuuru* yani sağlıklı bir ayırt etme yetisi olmaksızın uygulanan psikoterapi süreci, hem terapist hem de danışan açısından zarar verici olabilir.

Bu nedenle, derinlemesine çalışan bir terapistin mutlaka kapsamlı bir “öğrenim analizi” sürecinden geçmesi gerekir. Nefs psikolojisinde etkili bir terapist yetiştirme modeli, bu yolu bizzat deneyimlemiş uzmanların yeni nesil psikolog ve psikiyatristleri eğitmesini esas alır. Öğrenim analizinin ortalama süresi dört yıldır. Bu süre zarfında terapist adayına yaklaşık 100 ila 150 saat arasında bireysel terapi uygulanması öngörülür. Ayrıca, bu sürecin ilk altı ayından sonra grup terapisine de katılım sağlanması uygun görülür. Bu dört yıllık süreç boyunca, yapılandırılmış bir müfredat dâhilinde hem Batı psikolojisine hem de nefs psikolojisine dair teorik dersler verilir.

Böylelikle terapist adayı, yalnızca teknik bilgiyle değil, aynı zamanda bireysel tecrübe ve içsel dönüşümle de donatılarak çok boyutlu bir mesleki olgunluk kazanır (Merter, 2014: 564-565).

4.4. Manevi Pratik ve Ritüellerin Manevi Dayanıklılığa Etkileri

Yaratıcının varlığına duyulan inanç, dindar birey için yaşamın en temel motivasyon kaynaklarından biridir. İnanan kişi, evrende yalnız olmadığını; kendisini gören, duyan, her an yakınında olan ve özellikle zorlayıcı durumlarda yardımına koşan aşkın bir varlığın mevcudiyetini derin bir şekilde hisseder. Bu türden bir varoluşsal güven, bireyin ruhsal sıkışmışlık ya da yalnızlık gibi olumsuz duygulara kapılmasını büyük ölçüde engeller. Nitekim Link' de, ruhsal bunalım yaşayan hastalarına Tanrı inancının iç huzur ve güven sağlayıcı yönünü hatırlatmayı önemsemiştir. Öte yandan, inanç yalnızca bireyin manevi dünyasını değil, aynı zamanda maddi yaşamını da etkilemektedir. İnanç, bireyin zorluklara karşı manevi dayanıklılık geliştirmesine katkı sunar; yaşam mücadelesi verirken çalışma azmi, yaşama gücü ve başarma isteği kazandırır. İnsan, hayata çoğunlukla bir inanç zemininden adım atar ve bu inanç sayesinde varoluşuna anlam katar. Bazı kuramcılar, inanma ihtiyacının özellikle bireyin çaresizlik yaşadığı dönemlerde belirginleştiğini ve bu yönüyle inancın insanın zayıflığıyla ilişkilendirilebileceğini ifade etmişlerdir. Gerçekten de insan, yaşamı boyunca birçok engelle yüzleşmek durumunda kalır. Bu engeller karşısında yaşanan çaresizlik hissi, bireyi aşkın bir varlığa yönelme ve Tanrı'ya bağlanma eğilimine sevk edebilir. Tanrı'ya duyulan inanç, bireyin hem ruhsal istikrarını korumasına hem de yaşamına yön verme gücünü yeniden inşa etmesine destek olur (Aydın, 2009: 88-90).

İnanan bireylerin yaşamlarını dinî ve manevi boyutlarıyla nasıl şekillendireceklerine dair rehberlik edilmesi, onların kendilerini ve varoluşsal anlamlarını daha derinlemesine keşfetmelerine katkı sunmaktadır. Bu yönlendirme, bireyin içsel çatışmalarını ve ruhsal bunalımlarını anlamlandırmasında ve onlarla başa çıkabilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle manevi yönelimi yüksek bireylerde uygulanan inanç temelli psikoterapi yaklaşımlarının, bireyin ruhsal iyilik hâlini desteklediği görülmektedir. Bu bağlamda, bireyin inanç sistemine uygun bir psikoterapi yöntemiyle desteklenmesi, yalnızca psikolojik iyi oluş halini değil, aynı zamanda dini inançlarının da derinleşerek içsel bir denge ve tatmin duygusu geliştirmesini sağlamaktadır. Nitekim yapılan araştırmalar, inanan bireylere maneviyat merkezli terapi uygulandığında, onların hem psikolojik dayanıklılıklarının hem de

manevi yönelimlerinin daha sağlıklı biçimde geliştiğini ortaya koymaktadır (Yıldırım, 2019: 235).

Psikoterapi süreçlerinde dinî unsurların yer almasının, danışanların iyileşme düzeyine etkisi üzerine yapılan çeşitli araştırmalar, bu tür uygulamaların dikkate değer sonuçlar doğurduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, Propst ve arkadaşlarının 1992 yılında gerçekleştirdiği çalışmada, depresyon hastalarının tedavisinde dinî içeriklerin kullanılmasıyla anlamlı iyileşmeler sağlandığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Townsend ve çalışma arkadaşları (2002), İslam temelli psikoterapi yönteminin seküler terapiye kıyasla daha etkili sonuçlar doğurduğunu belirlemişlerdir (Horozcu, 2017: 253). Dini ritüel ve ibadetlerin bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkisini ele alan bir diğer çalışmada, Price ve Callahan (2017), psikiyatrik sorunlar yaşayan bireylerde dini törenlere ve ibadetlere katılımın intihar düşüncelerine olan etkisini araştırmışlardır. Bu araştırmanın sonucunda, dini pratiklere aktif olarak katılan bireylerde intihar düşüncesinin önemli ölçüde azaldığı saptanmıştır.

Azhar ve Varma'nın (1994) yürüttüğü klinik temelli başka bir çalışmada ise ciddi kayıplar yaşamış 30 dindar birey üzerinde yapılan uygulamalarda seküler psikoterapi ve antidepresan tedavisinin yanı sıra, 15 kişilik bir gruba dinî içerikli psikoterapi süreci de eklenmiştir. Araştırma sonucunda, dini temelli psikoterapi uygulanan bireylerin, yalnızca seküler tedavi alanlara kıyasla daha fazla iyileşme gösterdiği gözlemlenmiştir (Horozcu, 2019: 181-185). Bu bulgular, seküler psikoterapi yaklaşımlarının her zaman yeterli olmayabileceğini ve özellikle inanç temelli danışanlar için dini psikoterapilerin tedavi sürecine dâhil edilmesinin iyileşme sürecini destekleyici bir rol üstlenebileceğini göstermektedir. Literatürde yer alan pek çok çalışma da bu doğrultuda, manevi pratik ve ritüellere dayalı psikoterapinin bireyin psikolojik dayanıklılığını ve genel iyilik hâlini artırmada işlevsel bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır (Canşı, 2021: 105).

İbadet, (manevi pratik ve ritüeller) bireyin Tanrı'yla derin bir bağ kurduğu, onunla içsel bir temas ve yoğun bir ruhsal etkileşim yaşadığı özel bir deneyim alanıdır. Bu deneyime dayanan her türlü eylem, dini yaşamın uygulamaya dökülmüş biçimi olarak değerlendirilebilir (Hökelekli, 1999: 248). İbadet esnasında sergilenen bedensel duruşlar ve sembolik davranışlar, bireyin zihinsel ve duygusal yönelimlerinin belirlenmesinde oldukça işlevsel bir rol oynamaktadır (İkbal, tarihsiz:). Benzer şekilde, geleneksel Uzak Doğu mistik geleneklerinde de ibadet biçimlerine benzeyen

pratiklerin, stresle başa çıkma ve dayanıklılığı artırma yöntemleri olarak kullanıldığı görülmektedir (Ornstein, 1990). Bu çerçevede yapılan araştırmalar, bazı ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde ibadet temelli terapi uygulamalarının da olumlu sonuçlar verdiğini göstermektedir (Hökelekli, 1999: 249). Bu bulgular, ibadetin yalnızca manevi bir deneyim alanı değil, aynı zamanda bireyin psikolojik direncini güçlendiren önemli bir pratik olduğunu ortaya koymaktadır.

Jung, Fromm ve Maslow gibi önemli psikologlar, dini inançların ve ritüellerin bireyin psikolojik yapısı üzerinde olumlu etkiler yarattığını savunmuşlardır (Haque, 1998). Özellikle Jung'a göre, dini uygulamalar –örneğin dua ve ritüeller– bireyin bilinçdışında ortaya çıkabilecek ani ve yıkıcı etkilere karşı koruyucu bir işlev görür; bu yönüyle dinî deneyim, psikolojik savunma sisteminin bir parçası olarak değerlendirilir (Jung, 2010: 33). Dini duygulara sahip bireyler, sabır gibi ahlaki ve ruhsal erdemler aracılığıyla depresyon, stres ve benzeri psikolojik sorunlarla başa çıkabilme kapasitesi kazanmakta; böylece dinin bireyin iç dünyasında oluşturduğu olumlu etkiler daha güçlü biçimde hissedilmektedir (Karaca, 1997: 169-170). Glock da dini pratiklerin bireyin ruh sağlığına hem kısa hem de uzun vadede katkı sağladığını öne sürmektedir. Ona göre, kısa vadede ibadet ve ritüellerin bireyde oluşturduğu kazanımlar; ruhsal dinginlik, kaygılardan arınma ve psikolojik iyi oluş hissi gibi etkilerken; uzun vadede ise ilahi mağfiret, ebedi hayata yönelik umut ve daha yüksek dini içerikli bir sosyal aidiyet düzeyine ulaşma arzusu gibi manevi hedeflere yönelim söz konusudur (Glock, 2001).

Dinsel inançları güçlü biçimde içselleştirmiş bireyler, özellikle travmatik ya da trajik olaylarla karşılaştıklarında, bu olaylara Tanrı merkezli açıklamalar geliştirme eğilimindedirler. Yaparel'in gerçekleştirdiği bir alan araştırmasında, bireylerin yaşamlarını kökten sarsabilecek nitelikteki olaylar –örneğin ölümcül bir hastalık teşhisi– karşısında, sahip oldukları dindarlık düzeyi oranında kader ve ilahi takdir gibi inançlara yönelerek manevi bir dayanıklılık geliştirdikleri saptanmıştır (Yaparel, 1994). İslam dini de bireyin nefsi arzularını kontrol altına almasını, madde ile maneviyat arasında dengeli bir yaşam sürmesini öğütleyerek ruhsal anlamda huzura ulaşmasını hedefler. Bu doğrultuda, Müslüman bireyler Kur'an ve hadis temelli bir inanç yapısıyla hayatta karşılaştıkları zorluklara karşı anlam yükleyebilmekte, bu anlamlandırma süreci sayesinde de manevi dayanıklılık sergileyebilmektedirler (Necati, 2011).

Bireyin kendi benliğiyle bütünlük ve uyum sağlayabilmesi, maneviyat temelli uygulamalar aracılığıyla üç temel süreç üzerinden gerçekleşmektedir. Bu süreçlerin ilki, bireyin Tanrı ile doğrudan bir temas kurabilme kapasitesidir. İkincisi, bu temasın sürekliliğini sağlayacak şekilde bireyin iç dünyasını Tanrı'ya odaklayabilmesidir. Üçüncü ve son süreç ise bu ilahi iletişimin yaşamın tüm alanlarına yansıtılarak kalıcı bir davranış örüntüsüne dönüştürülmesidir. Bu manevi aşamalar başarıyla içselleştirildiğinde birey, Tanrı'yla kurduğu bağ sayesinde içsel yapısında iki temel dönüşüm yaşar. Bunlardan ilki, dünyevi arzu ve ihtiyaçlardan arınmayla birlikte, psikolojik dengeyi bozan kaygı temelli gerilimlerin ortadan kalktığı ve yerini mutlak bir güven duygusunun aldığı içsel bir huzur halidir. İkincisi ise bu güven hissiyle birlikte bireyin benliğinde şekillenen, depresif eğilimleri baskılayan ve psikolojik sağlamlığı destekleyen manevi dayanıklılıktır. Tanrı ile kurulan bu türden ilişkiler, bireyin ruh sağlığını koruyabilmesinde temel belirleyici bir faktör olarak görülmektedir (Alan, 1980, akt, Koç, 2002: 70). Söz konusu bağ, bireyin bağlı olduğu dinin dua, ibadet ve diğer manevi ritüelleri aracılığıyla kurulmakta; bu ritüeller bireye yalnızca bir anlam ve amaç duygusu kazandırmakla kalmayıp, aynı zamanda yaşam doyumu ve içsel tatmin gibi psikolojik kaynakları da güçlendirmektedir (Argyle, 2000). Bu doğrultuda manevi pratikler, bireyin hem benlik bütünlüğünü desteklemekte hem de zorluklar karşısında manevi dayanıklılığını arttıran bir yapı oluşturmaktadır.

Manevi ritüellerin en yaygın ve etkili formlarından biri olan dua da tıpkı din gibi evrensel bir fenomendir. Dinî bir ifade biçimi olarak dua, diğer ibadet ve ritüel türlerine kıyasla daha sık gerçekleştirildiği için hemen her toplumda ve kültürde izlerine rastlanabilecek bir uygulamadır (Koç, 2003: 374). Dua bireyin duygusal dünyasını, algılarını ve davranış örüntülerini olumlu yönde etkileyerek hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığın güçlenmesine katkı sağlar. Ancak bu etki, büyük ölçüde bireyin inanç düzeyiyle ilişkilidir. İnancını derinleştirmiş birey, dua aracılığıyla kadere sabırla rıza göstererek ölüm, hastalık, acı ve kayıplar gibi yaşamın kaçınılmaz zorlukları karşısında güçlü bir manevi dayanıklılık sergileyebilir. Dua, yalnızca bir dışa vurum değil, aynı zamanda bireyin öz benliğinde saklı kalmış yönlerinin açığa çıkmasına imkân tanıyan derin bir varoluşsal deneyimdir. Bu yönüyle dua, sıradan bilinç düzeyinin ötesinde kalan ve bireye yabancı görünen bazı psikolojik içeriklerin fark edilmesini de mümkün kılabilir. Nitekim yapılan araştırmalar, içten ve alçak sesle gerçekleştirilen ciddi dua ifadelerinin, bireyin psikolojik yapısının derin katmanlarına

–özellikle içgüdüsel ve bilinçdışı düzeyde bastırılmış geçmiş deneyimlere– doğrudan etki ettiğini ortaya koymuştur. Bu tür bir dua, özellikle fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkların hafifletilmesinde etkili olmakta; aynı zamanda bireyin bilinç dışındaki karanlık alanlara nüfuz ederek içsel bir sükûnet ve dinginlik sağlamaktadır (Hökelekli, 1993: 229-230).

Dua, genellikle Allah inancıyla birlikte şekillenen derin bir ibadet formudur. Bununla birlikte, dua yalnızca inananlara özgü bir davranış değildir; inançsız bireylerin bile çaresizlik veya kriz anlarında dua etmeye yöneldiği gözlemlenmektedir. Dua, bireyin yaratıcıyla içsel bir bağ kurma, onunla doğrudan iletişime geçme ve dertlerini paylaşma arayışıdır. Bu yönüyle dua, bilinç düzeyinin Tanrı düşüncesiyle aşıldığı, mistik bir deneyim olarak değerlendirilebilir (Carrel, 2001). Duanın psikolojik temelleri incelendiğinde, bu ibadetin bireyin acziyetini fark etmesiyle başladığı görülmektedir. İnsan, yetersizlik hissi ve kontrol kaybı karşısında içsel bir sıkışmışlık yaşar. Dua ise, bu ruhsal sıkışıklığa karşı bir çıkış kapısı sunar ve bireye manevi bir rahatlama sağlar. Bu içsel ferahlık, dua eden kişinin dualarının mutlaka karşılık bulacağına dair taşıdığı inançtan kaynaklanmaktadır (Aydın, 2009: 92). Nitekim Kur'ân-ı Kerîm'de yer alan bir ayette Allah şöyle buyurmaktadır: "Kullarım sana beni sorduklarında bilsinler ki ben onlara çok yakınım. Bana dua edenin duasına mutlaka karşılık veririm..." (Bakara, 2/186).

Bireyin dine yönelme eğilimi, dua etme ihtiyacı ve maneviyata olan ilgisi, insanın doğuştan getirdiği bir eğilim, yani fıtratının bir parçası olarak değerlendirilebilir. Herhangi bir inanca sahip olmayan bireylerin bile hayatlarının en zorlu anlarında bilinçli ya da bilinçsiz şekilde dua etme davranışına yönelmeleri, bu eğilimin evrensel ve içsel bir ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, maneviyata yönelimin yalnızca kültürel veya öğrenilmiş bir davranış değil, aynı zamanda insan doğasında var olan temel bir yatkınlık olduğunu göstermektedir. Carl Gustav Jung'un ortaya koyduğu arketip ve kolektif bilinçdışı kuramı da bu görüşü destekler niteliktedir. Jung'a göre dua, bireyin ruhsal yapısında nesiller boyunca aktarılan evrensel kalıpların, yani arketiplerin bir yansımasıdır. Bu bağlamda dua, bireysel bir tercih olmaktan ziyade ruhsal kalıtımın bir ürünü olarak değerlendirilir. Jung'un yaklaşımı, dini pratiklerin bireysel deneyimlerin ötesinde, kolektif bilinçdışı düzeyde kök salmış olduğunu ileri sürmektedir. Öte yandan, çağdaş genetik araştırmalar da dini inançların biyolojik temelleri olabileceğine işaret etmektedir.

“Tanrı geni” ya da “inanç geni” gibi kavramlar çerçevesinde yürütülen bilimsel çalışmalar, bireyin dini inanç ve maneviyata olan yatkınlığının sadece psikolojik değil, aynı zamanda biyolojik bir temele de sahip olabileceğini düşündürmektedir (Horozcu, 2017: 217).

Manevi dayanıklılığın inşa edilmesinde etkili olan ibadetlerden biri de namazdır. Namaz, bireyin psikolojik ve ruhsal direncini artıran çok katmanlı bir ibadet biçimi olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda namazın üç temel işlevi öne çıkmaktadır: Birincisi, bireyin yükselen psiko-fizyolojik enerjisini dengeleyerek gevşeme ve rahatlama tepkisini ortaya çıkarmasıdır. İkincisi, yaşanılan olayların kader bağlamında anlamlandırılmasına imkân tanıyarak bilişsel bir yeniden çerçeveleme süreci sağlamasıdır. Üçüncüsü ise özellikle cemaatle birlikte kılınan namazlar aracılığıyla bireyler arası ilişkilerin güçlenmesine ve sosyal destek sistemlerinin inşa edilmesine katkı sunmasıdır (Khan & Gaylor, akt., Koç, 2002: 73). Bu yönüyle cemaatle kılınan namaz, birey üzerinde eğitsel grup terapisine benzer psikolojik etkiler doğurur. Namaz sırasında bireyin Allah’ın huzurunda itaat ve teslimiyet hâlinde bulunması, ruhsal sadelik, kalbi huzur ve içsel güven duygusunu besleyen psikolojik bir aktiviteye dönüşür. Özellikle samimiyetle ve içtenlikle eda edilen namaz, bireyi günlük hayatın yüklerinden ve zihinsel karmaşasından geçici olarak da olsa arındırarak derin bir psikolojik rahatlama sağlar. Rahatlama tepkisinin bu biçimde deneyimlenmesi, çağdaş psikoterapide sıkça kullanılan yöntemlerle benzerlik taşımaktadır. Örneğin Joseph Wolpe gibi modern psikoterapi uzmanları, stres ve kaygı durumlarını azaltmak amacıyla “karşılıklı ketleme” (reciprocal inhibition) adı verilen bir teknik kullanmaktadırlar. Bu teknikte birey, gevşeme alıştırmaları yoluyla stres tepkisini bastırmayı öğrenir. Benzer biçimde, namaz ibadeti de düzenli bir uygulama hâlinde bireye gevşeme becerisi kazandırarak psikolojik rahatlama deneyimini öğretici bir süreç hâline getirir (Necati, 2011: 249-253).

İslam dininin temel ibadetlerinden biri olan namaz, Müslüman bireyin günlük yaşamını anlamlandırmasına, düzenli bir ritim içinde sürdürmesine ve zihinsel farkındalık kazanmasına yardımcı olan çok yönlü bir ibadettir. Düzenli biçimde eda edilen namazın bireyde oluşturduğu olumlu psikolojik etkiler, özellikle stres, kaygı ve içsel karmaşa gibi durumların yönetiminde dikkate değerdir. Bu bağlamda, namaz ibadetinin danışanların psikoterapi süreçlerine inanç temelli bir kaynak olarak dâhil edilmesi, iyileşme sürecini destekleyici bir unsur olabilir. Ancak böyle bir yaklaşımda,

danışanın dini pratiklerle ilişkisi göz önünde bulundurulmalı ve bireysel inanç düzeyine uygun bir müdahale planı oluşturulmalıdır (Acar, 2018: 75). Namaz, yalnızca bedensel hareketlerden ibaret bir ritüel değildir; aksine beden, zihin ve kalbin eş zamanlı olarak katıldığı bütüncül bir ibadet pratiğidir. Namaz esnasında beden fiziksel hareketlerle sürece katılırken; dil Kur'an kıraati ve zikirlerle meşgul olur, akıl tefekkür ve kavrayış işlevini üstlenir, kalp ise imanla yoğrularak Allah'ın yüceliği karşısında derin bir huşûya bürünür. Bu bütünsel birliktelik sayesinde namaz, bireyin Allah huzurunda olduğunu içsel olarak en yoğun biçimde deneyimlediği ve ruhsal bir sükûnet kazandığı özel bir manevi hâle dönüşmektedir (Kaya & Küçük, 2017: 32).

Namaz, bireye dürtülerini denetleme, benliğini disipline etme ve ruhsal kontrol geliştirme imkânı sunan kapsamlı bir ibadettir. Bu ibadet, kul ile Allah arasında sembolik değil, doğrudan ve derinlikli bir buluşmayı temsil eder. Namaz aracılığıyla birey, ruhunun Allah'a olan bağlılığını içsel olarak deneyimleme fırsatı bulur; bu bağ, nefsin dünyevi haz ve değerlerin ötesinde daha yüce ve kalıcı değerlere yönelmesini sağlar. Namazın özü, bireyin kendisini tamamen ilahi kudrete teslim etmesidir. Bu teslimiyet, bireyin itaat, sevgi ve minnet duygularını Allah'a yöneltmesiyle anlam kazanır ve bireyin manevi dayanıklılığını derinleştiren bir rabıta, yani kalıcı bağ niteliği taşır. Bu bağlamda, Malezya'da Malay Üniversitesi Biyotıp Mühendisliği Bölümü'nde yürütülen bir çalışmada, namaz sırasında yapılan bedensel hareketlerin kalp ve omurga sağlığı üzerinde doğrudan olumlu etkiler oluşturduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda, namaz esnasında okunan duaların, bireyin hafıza kapasitesi ve dikkat toplama becerisi üzerinde güçlendirici etkiler yarattığı saptanmıştır. Araştırma, düzenli olarak beş vakit namaz kılan bireylerin sağlık durumu ile ibadet sırasında gerçekleştirdikleri hareketler arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu ritüelin hem bedensel hem de zihinsel bütünlüğe katkı sunduğunu ortaya koymuştur (Aydın, 2009: 96-97).

Kur'an-ı Kerim'de sabır ve namaz, bireyin zorluklarla baş etme sürecinde başvurması gereken temel iki unsur olarak birlikte zikredilmektedir. Nitekim ilgili ayette şöyle buyrulmuştur: "Sabır ve namaz ile Allah'tan yardım isteyiniz. Şüphesiz bu (sabır ve namaz), Allah'a saygıdan dolayı kalbi derin bir huşû ile titreşenler dışındakilere ağır gelir" (Bakara, 2/45). Genel olarak ibadetlerin bireyde içsel olgunluk, karakter gelişimi ve davranış disiplini sağladığı, irade gücünü artırdığı bilinmektedir. Namazın sabırla birlikte anılması, aslında bu ibadetin irade eğitimi yönüne işaret etmektedir. Zira irade, insanı diğer canlılardan ayıran en belirgin zihinsel

özelliklerden biridir ve manevi dayanıklılık açısından da temel bir kapasiteyi temsil eder. Psikolojik sorunların önemli bir kısmı, bireyin nefsine koşulsuz boyun eğmesi ve her arzuyu sınırsızca tatmin etme eğilimiyle ilişkilidir. Ancak nefis, doyuruldukça tatmin olan değil, sürekli olarak daha fazlasını talep eden bir yapıya sahiptir. Namaz, bu bağlamda nefsi dizginleme ve iradeyi eğitme yönüyle etkili bir psikoterapi aracı olarak değerlendirilebilir. Birey, düzenli olarak namaz kıldığında Allah'a yönelmekle birlikte; aynı zamanda sabır, disiplin ve özdenetim becerilerini de geliştirerek manevi dayanıklılığını derinleştirir (Şeker & Karakurt, 2018: 176-177).

Oruç ibadeti, bireyin ruh sağlığı üzerinde önemli psikolojik faydalar sağlayan manevi pratiklerden biridir. Bu ibadet, öncelikle bireyin benliğini disipline eden ve içsel dünyasını zenginleştiren bir terbiye süreci sunar (Koç, 2002: 73). Ramazan ayı boyunca belirli zaman dilimlerinde yeme, içme ve cinsel arzular gibi temel dürtülere karşı gösterilen iradi direnç, bireyde hem fiziksel hem de ruhsal düzeyde bir öz denetim becerisi geliştirir. Bu süreç alışkanlıkların yeniden düzenlenmesi ile bereber, aynı zamanda takva bilincinin derinleşmesini de sağlar. Böylece birey, irade gücünü pekiştirirken aynı zamanda zorluklar karşısında manevi dayanıklılık kazanır. Oruç tutmak, bireye sabretmeyi, acı ve sıkıntılarla baş etmeyi, tahammül kapasitesini artırarak psikolojik esneklik geliştirmeyi öğretir (Necati, 2011: 255-256). Uysal tarafından yürütülen bir araştırmada, oruç ibadetinin bireyler üzerinde hem psikolojik hem de sosyal düzeyde olumlu etkiler oluşturduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, bireylerin tutumlarında bilişsel ve davranışsal düzeyde artış gözlenmiş; özellikle iradi kontrol alanında gelişme kaydedildikçe sürekli öfke eğiliminin azaldığı, buna karşılık öfke kontrolüne ilişkin eğilimlerin güçlendiği saptanmıştır. Ayrıca oruç, bireyde sosyal kabul görme, özgüven kazanma ve hoşgörü geliştirme gibi duyguların pekişmesine katkı sunarken; kişiler arası iletişimi kolaylaştırdığı, yardım etme isteğini teşvik ettiği ve sosyal dayanışma bilincini güçlendirdiği de ortaya konmuştur (Uysal, 2007: 42-44).

Oruç, ruhu, kalbi ve zihni de kapsayan bütüncül bir ibadet biçimi olup, hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı koruyucu bir etkiye sahiptir. Özellikle nefsi zararlı eğilimlerden uzaklaştırma, bedensel arınma sağlama gibi faydaları bulunmaktadır. Bu bağlamda oruç, maneviyat temelli bir "kalkan" işlevi görerek bireyin kendisini içsel ve dışsal tehditlere karşı koruma altına almasını sağlar. Oruç, bireyin kin, kıskançlık, öfke, düşmanlık ve benzeri olumsuz duygulara karşı daha dirençli olmasına katkı

sunar. Zira oruç tutan kişi, nefsin her türlü aşırılığına karşı da bilinçli bir mesafe geliştirir. Böylece birey, kendi arzularına karşı irade geliştirme, sabırlı olma ve zorlayıcı duygusal durumlarla baş edebilme becerileri kazanır. Bu süreç, hem psikolojik olgunlaşmaya hem de manevi dayanıklılığın güçlenmesine önemli katkılar sağlar (Şeker & Karakurt, 2018: 179). Oruç ibadetinin bu yönü, Kımter tarafından yapılan bir araştırma ile ortaya konmuştur. Orucun öfke kontrolüne dolaylı etkisini test etmeyi amaçlayan bu çalışmada katılımcılara, "Oruç tutmanın daha sakin, hoşgörülü ve diğer insanlarla daha uyumlu olmaya katkı sağlayıp sağlamadığı" sorusu yöneltilmiş; katılımcıların %76'sı bu soruya "evet, her zaman" şeklinde yanıt vermiştir (Kımter, 2015: 29).

Oruç ibadeti, manevi pratiğin en derin ve bireysel biçimlerinden biri olarak, kişinin doğrudan Allah ile kurduğu özel bir bağın ifadesidir. Diğer ibadet biçimlerinden farklı olarak oruç, büyük ölçüde görünmeyen, yalnızca bireyle Allah arasında gerçekleşen bir eylem olduğundan, samimiyet, sadakat ve içsel farkındalık açısından özgün bir yere sahiptir. Oruç tutma eylemi, bireyin nefsine yönelik doğrudan bir müdahale anlamı taşır. Bu yönüyle oruç, nefsin gücünü fark etme, sınırlandırma ve dönüştürme sürecidir. Oruç sırasında birey, sabırsızlık, bencillik, öfke ve arzular gibi dürtüsel yönelimlerini daha net bir biçimde gözlemleme fırsatı bulur. Bu farkındalık, nefsin ifşasıyla birlikte onun üzerindeki kontrolü artırır, zira nefs fark edildikçe etkisini kaybetmeye başlar. Özellikle açlık ve susuzluk gibi bedensel yoksunlukların arttığı anlarda birey, otomatik tepkiler yerine iradesini devreye sokarak dürtülerini ertelemeyi öğrenir. Bu da bireyin öz disiplinini güçlendiren önemli bir psikospiritüel deneyimdir. Ayrıca oruç, bireyin alışkanlıklarının etkisini sorgulamasını da sağlar. Bu ibadet, insanın gündelik yaşamda farkında olmadan içine düştüğü tekrarları kesintiye uğratarak, onun davranışlarını bilinçli bir düzlemde yeniden yapılandırmasına olanak tanır. Oruç süresince birey, öfke, kırıcı söz, zararlı davranış gibi olumsuz eğilimlerden de uzak durma yönünde bilinç geliştirir. Bu yönüyle oruç, ahlaki, duygusal ve bilişsel düzeyde de bireyi eğiten çok katmanlı bir manevi pratiktir. Oruç ibadetinin bu çok yönlü etkileri, bireyin manevi dayanıklılığını artıran temel unsurlardan biridir. Açlık ve susuzluk gibi zorlu deneyimler karşısında iradesini koruyan birey, aynı zamanda hayatın diğer zorluklarıyla da daha güçlü başa çıkma potansiyeline sahip olur. Oruç, bireye dayanmayı, sabretmeyi, kendini kontrol etmeyi ve ilahi amaç uğruna geçici arzularından vazgeçmeyi öğretir (Frager, 2023: 212-215).

Manevi pratik ve uygulamaların büyük önem taşıdığı nefs psikolojisine dayalı psikoterapi anlayışında, terapötik ilişki kalpten kalbe bir buluşma olarak görülmektedir. Bu anlayışa göre terapist, danışanla gerçekleştireceği her seansı sıradan bir mesleki temasın ötesinde, ruhsal bir yakınlaşma zemini olarak kabul eder. Terapist, bu özel karşılaşmaya hem zihinsel hem de ruhsal açıdan hazır olmalı; danışanı yalnızca aklıyla değil, aynı zamanda gönlüyle de taşımalıdır. Seans öncesinde danışan için dua etmek, manevi bir hazırlık amacıyla abdest almak ve içsel bir niyet temizliğiyle terapi sürecine girmek, bu yaklaşımın temel ilkeleri arasında yer alır. Nefs psikoterapisinde, bireyi anlama çabası tasavvufi düşünceden ilham almaktadır. Seans sürecinde kullanılan dil, seçilen kavramlar ve insanın evrenle ve aşkın varlıkla kurduğu ilişkiyi ele alış biçimi, maneviyatla iç içe bir zeminde gelişir. Nasıl ki Batı psikolojisinin bazı ekolleri Budist felsefeden beslenmişse, nefs psikoterapisinin de beslendiği özgün kaynak İslam tasavvufudur. Terapide danışana dayatmacı bir maneviyat telkini yapılmaz; ancak birey zaten inançlıysa ve İslamî tekâmül sürecini önemseyen bir tutum içindeyse, ona bazı dinî uygulamalarla destekleyici önerilerde bulunulabilir. Bu kapsamda, günlük ibadetlerin (namaz, zikir, tefekkür gibi) yanı sıra; umre ziyareti, nafile ibadetlere yönelme, infak ve isar şuuruyla yaşamını düzenleme, fütüvvet ahlakını içselleştirme ve tasavvufi metinlerle derinleşme gibi pratikler tavsiye edilmektedir (Merter, 2014: 561-568).

Biyolojik temelli psikiyatri yaklaşımlarına göre, bireyin tüm ruhsal süreçleri — en karmaşık zihinsel işlevlerden en basit reflekslere kadar— fizyolojik ve kimyasal temellere dayalı olarak açıklanabilir. Bu anlayış doğrultusunda çağdaş psikiyatri, büyük ölçüde ilaç tedavilerine odaklanmakta ve bireyin davranışsal ve zihinsel sorunlarına biyolojik referanslı çözümler üretmeye çalışmaktadır. Ancak insanın ruhsal faaliyetlerinin doğası, salt biyolojik mekanizmalarla açıklanamayacak kadar çok katmanlı ve kompleks bir yapıya sahiptir. Bu nedenle bireyin psikolojik bütünlüğü yalnızca fiziki ya da kimyasal düzlemde değil, aynı zamanda manevi, sosyal ve bilişsel boyutlar göz önüne alınarak ele alınmalıdır. Zaten modern psikoloji ve psikiyatrinin meşruiyet zeminini de bu bütüncül insan anlayışı oluşturmaktadır. Ruh sağlığı alanında yalnızca farmakolojik müdahalelere dayalı bir yaklaşım, bireyin içsel dinamiklerini ve anlam dünyasını ihmal etme riski taşır (Alan, 1990, akt., Koç, 2002: 63-64). Bu bağlamda, hem Batı psikoterapilerinin bilimsel birikiminden hem de dinî

kaynaklı değer sistemlerinden beslenen yeni ve özgün bir model olan *nefs psikolojisi,* alternatif ve derinlikli bir yaklaşım sunmaktadır.

Mertere'ye göre psikoterapi, bireyin doğuştan sahip olduğu asli kuvvelerle yani özsel potansiyelleriyle senkronize bir biçimde yürütülmelidir. Kişinin içsel özüyle, yani "can"ı ile uyumlu olmayan bir terapi süreci, dışarıdan empoze edilen yapay bir müdahaleye dönüşür. Bu tür bir psikoterapi, bireyin kendi hakikatine yabancı kalır ve uzun vadede kalıcı dönüşümler üretmez. Oysa terapinin en temel amacı, bireyin kendi varoluşsal ritmiyle uyumlu bir gelişim süreci oluşturmak olmalıdır. Bu anlayışa göre, psikoterapi yalnızca bir teknik uygulama değil, bireyin içsel iyileşme mekanizmalarının harekete geçirilmesinde bir refakat sürecidir. Şifa, dışsal müdahaleyle değil, uygun şartlar sağlandığında bireyin kendi öz yapısı tarafından gerçekleştirilir. Nasıl ki kırılan bir kemik, bedenin doğal sistemi içerisinde zamanla kaynar; ya da açık bir yara, dokuların kendi yenilenme kapasitesiyle kapanırsa; benzer biçimde, insanın nefsani yaraları da yaratılışta kendisine verilen manevi iyileşme potansiyeli sayesinde zamanla iyileşebilir. Psikoterapist bu süreçte bir "yapıcı"dan ziyade, yaratıcı kudretin işleyişine şahitlik eden ve sürece eşlik eden bir refakatçidir. Terapistin görevi, bireyin kendi içsel uyumunu bulmasına alan açmak ve onu bu sürece nazikçe yönlendirmektir (Merter, 2014: 562).

4.5. Meditasyon ve Farkındalık Pratikleri

Son yıllarda küresel ölçekte ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar tarafından sıkça başvurulan ve Türkçeye "bilinçli farkındalık" olarak çevrilen *mindfulness* uygulamaları, kökenini Budist öğretilerden alan bir pratik olarak dikkat çekmektedir. Budist düşünce sisteminde farkındalık, zihinsel bir işlev ya da yalnızca bilişsel bir süreç değil, aynı zamanda bir davranış biçimi olarak tanımlanır. Bu yaklaşıma göre farkındalık, bireyin gerçeklikle ilişkili zihinsel uyanıklığını ve derin kavrayışını geliştirmesi anlamına gelir. Bir başka deyişle, farkındalık; zihnin kendi işleyişinin ve üretimlerinin doğrudan farkında olması, tüm bilişsel süreçleri adeta yukarıdan gözlemleyen bir bilinç haliyle izleyebilmesidir. Geleneksel bağlamda bu saf farkındalık durumunun özellikle meditasyon sırasında en yoğun şekilde tecrübe edildiği kabul edilmektedir (Mikulas, 2007). Modern psikolojide ise farkındalık, yalnızca teorik bir kavram olmanın ötesine geçerek pek çok terapi modeline entegre edilmiş, pratik temelli bir yöntem halini almıştır. Anksiyete bozuklukları, fobiler, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı ve stresle ilişkili bozukluklar gibi pek çok

psikopatolojik alanda farkındalık temelli terapötik yaklaşımlar geliştirilmiştir. Özellikle şema terapi çerçevesinde farkındalık, kişinin otomatik düşünce ve duygularını tanıma ve bu süreçleri dönüştürme kapasitesinin merkezinde yer almaktadır. Buna ek olarak, farkındalık temelli bilişsel yaklaşımlar (*mindfulness-based cognitive approaches*) ve farkındalık temelli stres azaltma programları (*mindfulness-based stress reduction*) da hem klinik hem de önleyici ruh sağlığı uygulamalarında etkili biçimde kullanılmaktadır (Kuan, 2008).

Doğru farkındalık" (*right mindfulness*), zihnin disipline edilmesini ve içsel dikkatin yönlendirilmesini kapsayan bir bilinç halidir. Bu anlayışta farkındalık, varlıkların özünü olduğu gibi, yani herhangi bir çarpıtma ya da önyargı olmaksızın açıkça kavrayabilme yetisidir. Bilişsel süreçler genellikle dış dünyadan gelen izlenimlerle başlar; bu izlenimler, zamanla kavramlara dönüştürülerek zihinsel yapılar içerisinde anlam kazanır. Bu aşamaları düşünce, yorumlama ve kişisel deneyim takip eder. Zihin, bu süreçte yeni kavramlar üretebilir, bu kavramları organize ederek daha karmaşık şema ve düşünce sistemlerine dönüştürebilir. Bilinçli farkındalık ise bu karmaşık bilişsel işlemlerde zihnin sapmasını önleyen, yön belirleyici bir içsel rehber ya da pusula işlevi görür. Bu süreç klasik öğretilerde dört temel farkındalık alanına ayrılarak açıklanmıştır: bedenin farkındalığı, duyguların farkındalığı, zihinsel süreçlerin farkındalığı ve algıların farkındalığı. Her bir alan, bireyin hem içsel deneyimlerini hem de dış dünyayla olan ilişkisini daha açık ve objektif bir şekilde gözlemlemesine olanak tanır (Çapan, 2013; akt, Öztürk, 2016: 232).

Zihinsel yoğunlaşma (*concentration*), yalnızca belirli bir konuya dikkat yöneltmekten ibaret değildir; daha derin anlamıyla, zihinsel içeriğin arındırılması ve zihinde farkındalığa alan açılması sürecidir. Bu bağlamda odaklanma, zihnin mevcut düşünce, duygu ve bilişsel işlevlerden geçici olarak uzaklaştırılması, zihinsel doluluğun yerini bilinçli bir boşluk halinin alması anlamına gelir. Zihni bu işlevsel yüklerden arındırmak, birey için büyük bir içsel özgürlük sağlayabilir; ancak bu süreci başarıyla gerçekleştirmek oldukça güçtür. Zihni sessizliğe gömebilmek, yani düşünsel ve duygusal gürültüden uzak bir zihin durumu oluşturmak, farkındalığın daha derin boyutlarına geçiş için ön koşul niteliğindedir. İçsel sessizlik sağlanmadan, bilinçli farkındalık düzeyine ulaşmak ve bu düzeyde kalıcı bir zihinsel uyanıklık sürdürebilmek mümkün değildir. Bu nedenle meditasyon ve konsantrasyon

çalışmaları, farkındalık deneyiminin temelini oluşturan hazırlayıcı aşamalar olarak görülmelidir (Mikulas, 2007).

Bu uygulamanın terapötik temeli, bireyin yaşadığı acının kaynağını anlamaya ve bu acının nasıl aşılabileceğine dair cevaplar aramaya dayanır. Danışan ile danışman arasında gerçekleşen her görüşme, yalnızca danışanın iyilik haline katkı sunmakla kalmaz, aynı zamanda danışman açısından da bir tür manevi gelişim sürecidir. Bu bağlamda danışmanın temel sorumluluğu, bilinçli farkındalık halini sürdürebilmek, danışanın yoğun arzu ve nefret duyguları üzerine farkındalık geliştirmesine yardımcı olmak ve onun yaşadığı içsel acıyı yumuşatacak şefkat temelli bir yaklaşım sergilemektir (Silva, 1979). Danışmanlık sürecinde hedeflenen esas nitelikler; erdemli davranış, derin odaklanma ve bilgelik düzeyine ulaşmaktır. Terapinin nihai amaçları arasında ise danışanın kendilik bilincini, zihinsel süreçlerini ve yaşadığı acının doğasını daha derinlemesine kavramasını sağlamak; arzu ve öfkeye dayalı dengesiz psikolojik durumları dönüştürmek; bireyin duygusal tepkiler üzerindeki kontrolünü artırarak bu duyguların esaretinden kurtulmasına yardımcı olmak; yaşamının sorumluluğunu üstlenmesine ve nihayetinde tatmin edici, huzurlu ve anlamlı bir yaşam sürmesine katkı sunarak manevi dayanıklılık geliştirmesini sağlamaktır (Goodpaster, 1984).

Kabat-Zinn (1990) tarafından geliştirilen bilinçli farkındalık (*mindfulness*), bireyin şimdiki ana ilişkin deneyimlerini yargılayıcı olmadan, bilinçli bir dikkatle ve anbean gözlemlemesi şeklinde tanımlanmıştır. Bu yaklaşım, zihnin geçmiş veya geleceğe yönelme eğiliminden sıyrılarak, mevcut anın farkındalığına odaklanmasını temel alır. Mindfulness uygulamaları genellikle bir nesneye, görüntüye, kelimeye ya da cümleye bilinçli dikkat yönlendirmeyi içerir. Ancak bu uygulamalar yalnızca dikkat egzersizi olmanın ötesinde, kişiyi odaklandığı nesneyle öznel bir etkileşim içine sokmayı, benlik ile öteki arasındaki sınırların daha derin şekilde hissedilmesini ve bu sürecin çoğunlukla bir rehber eşliğinde, yönlendirilerek gerçekleştirilmesini içerir (Kabat-Zinn, 1990). Lazaridou ve Pentaris'e (2016) göre, mindfulness uygulamalarını diğer bilinç egzersizlerinden ayıran temel unsurlar arasında bu sürecin manevi bir perspektifle ele alınması, bireyin iç dünyasına yönelik daha derin bir temas kurması ve duygusal regülasyonu destekleyen terapötik bir araç işlevi görmesi yer almaktadır.

Şimdiki ana odaklanma ve bilinçli farkındalıkla sürdürülen dikkat, bireyin işlevsiz düşünce ve davranış örüntülerini dönüştürmesinde, seçimlerini daha bilinçli

yapabilmesinde ve genel psikolojik iyilik halini artırmasında önemli bir rol oynamaktadır. Mindfulness uygulamalarının çeşitli psikolojik değişkenler üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin hangi mekanizmalarla gerçekleştiğini açıklamaya çalışan araştırmacılar, söz konusu uygulamaların kökenine, yani dini ve manevi boyutlarına da dikkat çekmişlerdir (Lazaridou & Pentaris, 2016). Her ne kadar Kabat-Zinn'in geliştirdiği bilinçli farkındalık programları seküler bir çerçevede sunulmuş olsa da, bu uygulamaların ilham kaynağı olan *Vipassana* meditasyonu, Doğu felsefesi ve özellikle Budist gelenek içinde yer alan derin manevi bir pratik olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, mindfulness'ın dini ve manevi kökenleri nedeniyle spiritüel yönelimlerle yakından ilişkili olduğu birçok çevre tarafından vurgulanmıştır (Forman, 2010).

Nitekim Leigh ve arkadaşlarının (2005) gerçekleştirdiği bir çalışmada, mindfulness ile manevi deneyimler arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde, Lazaridou ve Pentaris'in (2016) yürüttüğü araştırma da bilinçli farkındalık ile maneviyat arasında pozitif yönlü bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Bu alandaki bir nöropsikolojik çalışmada ise mindfulness ve maneviyat gibi değişkenlerin beyin üzerinde benzer sinirsel bölgeleri aktive ettiği belirlenmiştir (Dimidjan & Linehan, 2003). Tüm bu bulgular, mindfulness uygulamalarının, aynı zamanda manevi iyi oluş üzerinde de olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu çerçevede, manevi yönelimli psikoterapi yaklaşımlarında mindfulness temelli tekniklerin kullanımı, bireyin hem psikolojik esenliğini artırmakta hem de manevi dayanıklılığını güçlendirmektedir.

Mindfulness temelli uygulamalar, bireyin içsel gücünü artırmayı ve yaşamla daha bilinçli bir ilişki kurmasını hedefler. Bu yaklaşıma göre etik davranış, yalnızca bireyin kendi iç dünyasında değil, aynı zamanda toplumsal ilişkilerinde de dikkatli bir farkındalıkla hareket etmesini gerektirir. Walsh'a (1999a) göre, bu tutum; her deneyimi bilinçli bir şekilde kavramayı, mümkün olan her koşulda başkalarına yardımcı olabilmek için söylenebilecek ya da yapılabilecek uygun eylemleri fark edebilmeyi içerir. Kişi neyin doğru ya da yararlı olduğunu bilmediği durumlarda, ya bilgisizliğini ifade etmeli ya da bilinçli bir suskunlukla tepkisini sınırlamalıdır. Bu, mindfulness'ın etik boyutuna dair önemli bir ilke olarak değerlendirilir. Bu tür farkındalık pratikleri, özellikle iradesini denetlemek isteyen, davranışlarından memnun olmayan ya da bu davranışları dönüştürmeyi arzulayan bireyler için işlevseldir. Ayrıca gerçeklikle bağlantı kurmakta güçlük çeken, nedensellik ilişkilerini

anlamada sorun yaşayan ve “şimdi ve burada” kalmakta zorlanan danışanlar açısından da etkili bir terapi aracı olarak kullanılabilir. Bu uygulamalar, bireyin anda kalma becerisini geliştirmesini ve bulunduğu ortama aidiyet duygusu hissetmesini destekleyerek hem psikolojik hem de varoluşsal düzeyde bütünlük sağlamasına katkı sunar (Saçar, 2022: 433-435).

Mindfulness uygulamalarından biri olan “sıradanlık paradoksu” egzersizi, hem nefes farkındalığını hem de deneyimsel farkındalığı bir araya getiren bütüncül bir yaklaşımdır. Bu uygulama sayesinde birey, anlamının bir parçası olduğu dünyaya, çevresindeki nesnelere ve ilişkisel bağlara da bilinçli dikkat yöneltir. Egzersiz, kişinin odaklandığı nesne, ilişki ya da deneyim aracılığıyla, bu unsurların birbirleriyle nasıl bağlantılı olduğunu kavramasını sağlar. Böylece birey, her şeyin birbiriyle ilişki içinde var olduğu gerçeğini idrak eder; varoluşsal bir bağlamda, kendisini daha büyük bir bütünün parçası olarak deneyimler. Bu ilişkisel farkındalık yaklaşımı, bireyi her anın içinde ilişkiler aracılığıyla var olmaya, ilişkilerin kırılganlığını görmeye ve bu bağlamda insani sorumluluklarını fark etmeye davet eder. Bu sayede kişi, bilinçli farkındalık geliştirdiği ölçüde, en sıradan deneyimleri bile mucizevi bir perspektifle algılayabilir. Gündelik yaşamın rutinleri içerisinde – ister sahilde yürüyüş yaparken, ister ev işiyle meşgulken ya da sıradan bir iş günündeyken – birey, ana odaklanarak içinde bulunduğu durumun özgünlüğünü ve biricikliğini fark edebilir. Bu egzersiz, bireyin yaşamın anlamına dair sorgulamalarına, varoluşsal kaygılarına, yön arayışına ve zihinsel karmaşasını ayıklamasına yardımcı olabilecek niteliktedir. Bu yönüyle, hem psikolojik farkındalık hem de manevi dayanıklılık açısından danışanlara derinlemesine bir içgörü kazandırma potansiyeline sahiptir (Saçar, 2022: 437).

Doğru yoğunlaşma" (*right concentration*), zihinsel bir kapasite olarak odaklanma becerisinin geliştirilmesine ve bu becerinin içsel dönüşümdeki rolüne vurgu yapar. Zihinsel odaklanma, bireyin dikkatini belirli bir nesne, düşünce ya da deneyim üzerinde toplama yetisidir ve bu süreç, tüm bilişsel işlevlerin koordinasyonuyla sağlanır. Çapan’a (2013) göre, sağlıklı düşünce kalıplarını sürdürmek ve eylemleri bilinçli bir şekilde yönlendirebilmek için meditasyon önemli bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Meditasyon, çoğu zaman yanlış bir şekilde "derin düşünme" ile özdeşleştirilse de, esasen düşüncelerden arınmış bir bilinç durumunu hedefler. Bu pratik, zihni düşünsel kalıplardan ve zihinsel uğultudan arındırarak, saf bilinç halinde kalabilmeyi amaçlar. Her şeyin neden-sonuç ilişkisiyle açıklandığı bir

dünyada, meditasyon bu zincirin ötesine geçerek bireyin sonuçlara takılmadan özgürleşmesini hedefler (akt; Öztürk, 2016). Kuan'a (2008) göre meditasyon, zihnin belirli bir odak noktası üzerinde toplanmasını, nefes gibi doğal ritimler aracılığıyla dikkatin genişletilmesini ve bu süreçte içgörü yoluyla bireyin bilgelik kapısına ulaşmasını mümkün kılan bir içsel yoğunlaşma pratiğidir.

Psikoloji ile maneviyat arasında işlevsel bir köprü kuran meditasyon uygulamaları, manevi yönelimli terapötik yaklaşımlarda kullanılabilecek en etkili tekniklerden biri olarak değerlendirilmektedir. Meditasyonun dini ve manevi uygulamalarla ilişkisi oldukça köklü bir geçmişe sahiptir. Farklı coğrafyalarda, çeşitli kültürler tarafından geliştirilen meditatif pratikler, tarihsel süreç boyunca dini ritüel ve manevi disiplinlerin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu uygulamaların büyük bir kısmı, zihni aşkın ya da manevi kavramlara yönlendirmek amacıyla belirli ifadeler, dualar ya da tefekkür odaklı yöntemler kullanmaktadır. Bu çerçevede, dünya literatüründe geniş bir yer tutan meditasyon uygulamalarının terapötik süreçlere entegre edilmesi sıklıkla desteklenmekte ve teşvik edilmektedir (Forman, 2010). Meditasyonun hem zihinsel süreçleri düzenleme kapasitesi hem de bireyin içsel deneyimine manevi bir derinlik kazandırma potansiyeli, özellikle ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerin bu yönteme olan ilgisini artırmaktadır.

Meditasyon kavramı, neredeyse tüm dinî geleneklerde, felsefi sistemlerde ve manevi gelişim pratiklerinde farklı biçimlerde yer bulmuştur. Yüzlerce farklı şekilde tanımlanabilen meditasyonun kökeni, insanlığın kendini tanıma, zihinsel kontrolünü artırma ve daha yüksek bilinç düzeylerine ulaşma arayışına dayanmaktadır. Bu yönüyle meditasyon, her şeyden önce derin bir manevi uygulama olarak değerlendirilmelidir (Lazaridou & Pentaris, 2016). Meditasyon yapan bireyler sıklıkla şükran, sevgi, şefkat ve huşu gibi yoğun duygular deneyimlemekte; bu süreçte kutsal anlamlarla yüklü, güçlü manevi yaşantılar bildirmektedirler. Bu nedenle meditasyon, binlerce yıllık süreçte geliştirilmiş, inceltilmiş ve çeşitlendirilmiş uygulamalar bütününü içermektedir. Bu uygulamalara düzenli olarak katılım, bireyin hem zihinsel hem de bedensel enerji akışını dengelemesine katkı sağlamakta; stres, acı ve zorluklarla baş etme kapasitesini artırarak dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Yaklaşık 2500 yıllık bir Doğu bilgeliğine dayanan bu uygulamalar, yalnızca bireysel farkındalığı derinleştirmekle kalmayıp, aynı zamanda psikolojik ve fiziksel sağlığın desteklenmesine de katkı sunmaktadır. Bu sayede meditasyon,

modern terapi yaklaşımlarına entegre edildiğinde, bireyin yaşamına yeni perspektifler kazandırarak terapötik süreci güçlendiren etkili bir araç işlevi görmektedir (Simpkins & Simpkins, 2016).

Batı psikoterapi literatüründe, meditasyon temelli uygulamalara yer veren transpersonal (ötesel) terapi yaklaşımları mevcuttur. Bu terapiler, geleneksel psikoterapi tekniklerini kullanmakla birlikte, aynı zamanda meditasyon ve bilinç düzeyini artırmaya yönelik çeşitli uygulamaları da entegre etmektedir. Transpersonal terapilerin temel amacı, yalnızca psikolojik belirtileri ortadan kaldırmak değil; bireyin fiziksel, zihinsel ve manevi boyutlarını dikkate alarak bütüncül bir iyilik hali sağlamaktır. Bu yaklaşıma göre hedef, danışanın yaşadığı sorunu doğrudan "iyileştirmekten" ziyade, onun içsel huzura ulaşmasını kolaylaştırmak ve sorunlarını kendi iç kaynakları aracılığıyla çözmesine olanak tanımaktır. Dockett vd., göre, birey arındıkça ve öz farkındalığı derinleştikçe, doğasında var olan ve sorunları çözmeye yönelik potansiyel bir içsel kaynağa ulaşabilmektedir. Bu yaklaşım, terapötik süreci bir dönüşüm yolculuğu olarak görür ve kişinin manevi gelişimi ile psikolojik iyileşmesi arasındaki karşılıklı etkileşimi merkeze alır (Dockett vd., 2004).

Meditasyon, terapötik süreç içerisinde bireyin kendi içsel deneyimlerini dikkatli, yargılayıcı olmayan bir tutumla gözlemlemesine ve kabul etmesine imkân tanır. Bu farkındalık süreci, kişinin neden acı çektiğini anlamasına ve bu acının kaynağında yer alan cehalet, aşırı bağlanma ve öfke gibi olumsuz zihinsel durumları tanımasına olanak sağlar. Zihin, varlığın ve dünyanın geçiciliğini kavrayamadığında acı üretir; meditasyon ise bu geçicilik olgusunu idrak etmenin ve içselleştirmenin bir yolu olarak işlev görür. Ancak meditasyon başlı başına bir terapi yöntemi olarak değerlendirilmez; çünkü terapi, esas olarak danışan ile terapist arasında kurulan ilişkisel bir temele dayanır. Oysa meditasyon, bireyin kendi iç dünyasında tek başına gerçekleştirdiği kişisel bir farkındalık yolculuğudur. Bu nedenle meditasyon ve terapi, ayrı yapılar olmakla birlikte, birbirini tamamlayan ve destekleyen iki temel unsur olarak birlikte kullanılabilir (Aylward, 2001). Terapötik ilişki, bireyin içsel farkındalık kazanma sürecine zemin hazırlarken; meditasyon bu farkındalığın derinleşmesini sağlayarak kişinin içsel dönüşümünü güçlendirebilir.

Terapist ile danışan arasındaki ilişkinin derinleşmesinde, terapistin sahip olduğu iki temel kaynak ön plana çıkmaktadır: meditasyon pratiği ve farkındalık eğitimi. Özellikle meditasyonla iç içe geçmiş terapötik süreçlerde terapistin temel rolü,

farkındalık geliştiren bir gözlemci konumunda yer almaktır. Bu bağlamda danışan-danışman ilişkisinin dört temel ilke üzerine inşa edilmesi gerektiği belirtilmektedir: sükûnet, merhamet, sevgi ve takdir. Bu insani ve şefkat temelli yaklaşımlar, yalnızca terapötik ilişkinin niteliğini yükseltmekle kalmaz, aynı zamanda terapötik hedeflere ulaşma sürecini de derinleştirir. Terapötik sürecin merkezinde yer alan bir diğer önemli unsur ise, danışanın o anda yaşadığı deneyimleri ve bu deneyimlere zihinsel olarak verdiği tepkileri, terapistin yargılamadan ve şefkatle geri yansıtabilmesidir. Bu uygulama "anı anına deneyim" (moment-to-moment experience) olarak adlandırılır. Bu modele göre danışmanlık, danışanın sorunlarını çözmeye çalışan geleneksel bir ruh sağlığı müdahalesinden ziyade, danışmanın bir ayna işlevi gördüğü ve danışanın yaşadığı acıları daha açık bir şekilde fark etmesine olanak tanıyan bir bilinç açma sürecidir (Aylward, 2001).

Meditasyon, bireyin daha derin manevi, deneyimsel ya da varoluşsal içgörüler elde etmesi ya da daha yüksek düzeyde bir psikolojik iyilik haline ulaşması amacıyla dikkatini ya da farkındalığını belirli bir nesneye, kavrama, sese, görüntüye ya da deneyime odakladığı sistematik bir egzersiz olarak tanımlanabilir. Bu odaklanma hali, zihinsel dağınıklığı azaltarak bireyin içsel dünyasına yönelmesini ve bilinç düzeyinde bir derinleşme yaşamasını sağlar. Forman'a (2010) göre, düzenli ve tutarlı bir meditasyon pratiği neredeyse her zaman bireyde manevi bir gelişim sürecini tetiklemekte, kişinin yaşamına daha anlamlı ve bütünsel bir bakış kazandırmaktadır. Her ne kadar meditasyon pratiğinde çok çeşitli yöntemler ve varyasyonlar bulunsa da, temelde iki ana meditasyon stili öne çıkmaktadır. Bu iki yaklaşım da, ben-merkezli bir referans çerçevesi olmaksızın, nesnelere ve olaylara yönelik ortak bir dikkat sürecini temel alır.

İlk yaklaşım "dikkat odaklı meditasyon" olarak adlandırılır ve dışsal ya da içsel uyaranları sınırlayarak dikkatin belirli bir objeye—örneğin beden duyumlarına, nefese, görsel bir imgeye, bir duaya ya da belirli bir duygusal deneyime—yoğunlaştırılmasını teşvik eder. Bu tarz uygulamalar, bireyin dünyevi kimliklerle olan özdeşleşmesini gevşetmesine olanak tanır ve derin manevi deneyimler, vizyonlar ya da içsel sessizlik gibi özümseyici bilinç halleri yaşamasını destekler. İkinci yaklaşım ise "içgörüye dayalı meditasyon" ya da "farkındalık temelli yaklaşım" olarak tanımlanır. Bu yöntemde amaç, bireyin zihinsel süreçlerine müdahale etmeksizin açık ve alıcı bir tutumla yaklaşmasıdır. Birey, normal düşünce ve duygu akışlarını

bastırmadan, onların farkındalığından geçmesine izin verir. Bu iki temel meditasyon biçimi, kimi zaman birbirinden ayrı uygulamalar olarak ele alınmakta, kimi zaman ise tek bir meditasyon pratiğinin tamamlayıcı iki yönü olarak değerlendirilmektedir (Forman, 2010).

Hayatın olumlu yönlerinin daha derin bir farkındalıkla deneyimlenmesi kadar, acı verici durumların kabullenilmesi de manevi dayanıklılığın gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır (Bien & Bien, 2002). Bu bağlamda meditasyon uygulamaları, bireyin hem olumlu yaşantılara açıklık geliştirmesini hem de zorlayıcı duygularla yüzleşebilme kapasitesini artırarak psikolojik ve manevi güçlenmeye katkı sunar. Danışma sürecine entegre edildiğinde, meditasyonun çok boyutlu etkilerinin giderek daha fazla araştırmaya konu olduğu görülmektedir. Sayıları artan deneysel çalışmalar, farklı meditasyon biçimlerinin hem fiziksel hem de psikolojik ve davranışsal düzeyde olumlu değişimleri teşvik edebildiğini ortaya koymuştur. Özellikle birçok danışan açısından meditasyonun kaygı düzeylerini azaltma noktasında etkili olduğu (MacKinlay, 2006; Pargament, 2007), ayrıca Cohen'in (2006) bulgularına göre, stres ve travmanın beden üzerindeki olumsuz etkileri yalnızca meditasyon uygulandığı esnada değil, düzenli uygulama sürdürüldüğünde kalıcı biçimde tersine çevrilebilmektedir. Bu doğrultuda, meditasyon pratiğini sürdüren bireylerin stres yönetiminde daha başarılı olduğu ve bunun sonucunda madde kullanımında belirgin bir azalma gözlemlendiği belirtilmiştir (Bien & Bien, 2002).

Psikoterapi bağlamında meditasyonun kullanımına fizyolojik bir perspektiften bakıldığında, bu uygulamanın parasempatik sinir sistemini aktive ederek "savaş ya da kaç" tepkisinin karşıtı olan bir gevşeme tepkisini ortaya çıkardığı bilinmektedir. Bu tepkisel düzenleme sayesinde solunum ve kalp atış hızı yavaşlar, kan basıncı düşer ve oksijen tüketimi normal düzeyin %10 ila %20 altına inebilir. Bazı durumlarda, bu fizyolojik göstergelerin derin uyku halindekinden bile daha düşük seviyelere ulaştığı gözlemlenmiştir. Dolayısıyla meditasyonun, bedensel düzeyde belirgin bir gevşeme durumu sağladığı ifade edilebilir (Bien & Bien, 2002). Bu fizyolojik etkilerin yanı sıra meditasyon, hem bireyle yürütülen terapi süreçlerinde hem de çift ve aile terapilerinde kullanılabilecek esnek bir araç olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, özel gereksinimli bireyler ve yaşlı nüfusla yapılan çalışmalarda da meditasyonun yararlı olabileceği çeşitli araştırmalarda vurgulanmıştır (Walsh, 1999a). Bu yönüyle meditasyon, hem

psikolojik hem de bedensel iyilik halini destekleyen bütüncül bir uygulama olarak terapötik müdahalelerde yer bulmaktadır.

Psikoterapi süreçlerinde en yaygın kullanılan meditasyon biçimlerinden biri de *Zen* meditasyonudur. Etimolojik olarak "meditasyon" anlamına gelen Zen, bireysel aydınlanma deneyimine ve "hiçlik" kavramına odaklanan bir öğreti olarak öne çıkar. Zen yaklaşımı, sade ve doğrudan yaşantının değerini önceler; bireyin gündelik yaşamındaki kişisel deneyimlerin somut, canlı ve yalın gerçeklerine dikkat çeker. Bu öğretide amaç, "şimdi ve burada"ya yönelik sürekli bir farkındalık geliştirerek her anın içindeki manevi boyutu takdir etmektir. Simpkins ve Simpkins'e (2016) göre, modern insanın en belirgin alışkanlıklarından biri, zamanı sürekli olarak meşguliyetlerle doldurma eğilimidir. Bu durum, terapi sürecine de yansıyarak danışanların zihninin zamanla gereksiz düşüncelerle ve dikkat dağıtıcı unsurlarla dolmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda Zen meditasyonu, zihni bilinçli olarak yönlendirmeyi bırakmayı ve tüm düşüncelerden arınmayı hedefleyen eşsiz bir yöntem sunar. Ancak burada kastedilen durum basit anlamda bir "hiçlik" hali değildir. Meditasyon yapan birey, zihninden geçen düşünceleri ve duyumları yargılamadan gözlemler; onları gelip geçici yapılarıyla fark eder ve yalnızca "düşünce" olduklarını kabul ederek onlarla özdeşleşmekten uzaklaşır.

Meditasyon, psikoloji ile maneviyat arasında köprü kuran yapısı, bütüncül insan anlayışına vurgu yapması, manevi doğası, huzur ve iyilik halini desteklemesi ve yaşam deneyimlerini derinleştirmesi bakımından, nefs psikoterapisinde de kullanılabilecek önemli tekniklerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle meditasyon ve *mindfulness* uygulamaları, kökeni her ne kadar Budizm gibi geleneklere dayansa da günümüzde birçok farklı kültür ve dini inanç sisteminde evrensel bir karşılık bulmuştur. Terapötik hedeflerle uyum sağladığı ve danışanın ihtiyaçlarına uygun olduğu durumlarda meditasyon, farklı kültür ve inançlara sahip bireylerle yürütülen psikoterapi süreçlerinde terapistin müdahale stratejilerine destekleyici bir araç olarak entegre edilebilir. Bu çerçevede, söz konusu yaklaşımın pratikteki kullanımına örnek teşkil etmesi açısından aşağıda Müslüman bir danışan üzerinden ele alınan bir vaka örneği sunulmuştur (Özkapu, 2022: 420)

Danışan, 27 yaşında, yeni atanmış bir İngilizce öğretmenidir. Danışma sürecinden yaklaşık bir ay önce mesleğe başlamış ve dindar bir yaşam tarzı benimsemiştir. İlk görüşmede danışan, yakın geçmişte babasını kaybettiğini ve bu

kaybın ardından yoğun panik atak semptomları yaşamaya başladığını ifade etmiştir. Bu semptomlar özellikle ders esnasında panik atak geçirme korkusuna yol açmakta ve bu durum danışanın mesleğini kaybetme endişesini tetiklemektedir. Süreç boyunca danışan, dini inançlarının kendisine önemli bir psikolojik destek sağladığını sıklıkla vurgulamıştır. Terapötik hedefler doğrultusunda, hem ofis ortamında hem de evde uygulanmak üzere danışanla birlikte meditasyon pratiğine başlanmasına karar verilmiştir. Uygulamalar planlanırken danışanın manevi yönelimi dikkate alınmış, bu doğrultuda kullanılan odak nesneleri zaman zaman İslami referanslarla yapılandırılmıştır. Örneğin, nefes egzersizlerinde alınan nefes "nur" (ilahi ışık) olarak hayal edilmiş; bedensel farkındalık çalışmalarında ise İslam düşüncesinde Allah ile bağ kurmanın merkezi kabul edilen kalp bölgesine odaklanılmıştır.

İlerleyen seanslarda, danışanın içsel deneyimini daha da derinleştirmek ve kaygı ile baş etme becerisini geliştirmek amacıyla, terapi hedeflerine uygun içeriklerle rehber eşliğinde yapılandırılmış meditasyon seanslarına geçilmiştir. Meditasyon uygulamaları danışanın hem zihinsel dinginliğini artırmış hem de manevi aidiyet hissini güçlendirmiştir. Terapinin son aşamalarında, danışanın sıklıkla dile getirdiği tekrarlayıcı ve müdahaleci düşünce zincirleri üzerine çalışılmış ve bu amaçla *Zen* meditasyonu uygulanmıştır. Bu uygulama sayesinde danışan, düşüncelerle özdeşleşmeden onları gözlemleyebilme becerisi geliştirmiştir. Süreç içerisinde meditasyon, danışanın yaşamında düzenli olarak sürdürdüğü anlamlı bir pratik haline gelmiş; hem psikolojik iyilik halini desteklemiş hem de manevi dayanıklılığına katkı sunmuştur (Özkapu, 2022: 420-421).

Nefs psikolojisinde, farklı bilinç durumlarından biri olarak değerlendirilen meditasyon ve farkındalık pratikleri, insanlık tarihi kadar eski ve bireyin iradesiyle oluşturulan bilinç halleri arasında yer alan köklü uygulamalardır. Nefs psikoterapisi bağlamında ele alındığında meditasyon ve mindfulness, insanın kendi iç merkezine yönelerek benliğinin katmanlarını keşfetmesini sağlayan önemli bir içsel yolculuk biçimidir. Bu süreçte birey, alışılmış bilinç durumlarının ötesine geçerek daha derin farkındalık düzeyleriyle temas kurar. Bedensel duruş, dikkat odağı ve içe yönelim gibi teknikler aracılığıyla hem bilinç hem de bilinçdışı sistemler dengelenir; bastırılmış duygu ve imgeler yüzeye çıkar, işlenir ve zamanla çözülür. Böylelikle müşahede kapasitesi artar; duyu algıları berraklaşır, incelmiş duygular hissedilir hâle gelir ve kişi, öz varlığıyla daha otantik bir temas kurar. Bu derinlikli deneyim, bireyin içsel

istikrarını güçlendirir ve ruhsal bütünlüğünü destekler. Meditasyonun sağladığı bu ruhsal derinleşme, aynı zamanda manevi dayanıklılığın inşasına da katkı sunar. Zihin ve kalp alanlarında oluşan bu içsel netlik, bireyin yaşamındaki belirsizlikler ve kriz anlarıyla daha bilinçli, dirençli ve anlamlı biçimde baş edebilmesini mümkün kılar. Üst bilinç hâllerine doğru yapılan bu yolculuk, bireyin sadece kendi benliğiyle değil, evrensel değerlere ve aşkın bir varoluşla da daha derin bir bağ kurmasını sağlar. Bu bağlamda meditasyon ve mindfulness, nefs terbiyesi ve ruhsal tekâmül süreçlerinde bir araç olmanın ötesine geçerek, varoluşsal dayanıklılığın ve manevi direncin merkezî unsurlarından biri hâline gelir (Merter, 2022: 86-101).

4.6. Manevi Dayanıklılık ve Manevi Krizle Başa Çıkma Stratejileri

Bireyler kimi zaman görünürde belirgin bir neden olmaksızın, kimi zaman ise ölüm, ağır hastalık, sevilen bir kişinin kaybı ya da maddi-manevi değeri yüksek bir varlığın yitirilmesi gibi beklenmedik ve olağanüstü yaşantılar sonucunda, geçici olarak psikotik belirtilere benzeyen, normatif bilinç halinin dışında bazı deneyimler yaşayabilirler. Bununla birlikte, bazı bireylerde bu tür sıra dışı deneyimler, olağanüstü güzellikte bir karşılaşma ya da derin bir içsel uyanışla da tetiklenebilir. Her ne kadar bu durumlar başlangıçta ruhsal bir kriz olarak değerlendirilse de, uygun bir şekilde ele alındığında bireyin daha yüksek bir varoluş düzeyine erişmesi için önemli bir dönüşüm fırsatı sunabilir (Merter, 2022: 403). Stanislav Grof'a göre, holotropik bilinç hallerine ilişkin araştırmaların en önemli bulgularından biri, mevcut psikiyatri literatüründe psikotik bozukluk olarak sınıflandırılan ve çoğunlukla bastırıcı ilaçlarla tedavi edilen birçok durumun, gerçekte köklü bir kişilik dönüşümünün ve spiritüel uyanışın çeşitli evrelerini yansıtıyor olabileceğidir. Bu tür psikospiritüel krizler, eğer doğru biçimde anlaşılır, yapılandırılır ve desteklenirse, bireyde duygusal ve psikosomatik düzeyde iyileşmeye, derin psikolojik dönüşümlere ve bilinç düzeyinde gelişime yol açabilir (Grof & Grof, 2012).

Bu türden deneyimlere, şamanların yaşam öykülerinde, büyük dinlerin kurucularının, tanınmış spiritüel öğretmenlerin, mistiklerin ve azizlerin biyografilerinde sıkça rastlanmaktadır. Evrensel mistik literatür, bu krizleri manevi yolculukta önemli birer rehber olarak tanımlamakta ve onların dönüştürücü ve iyileştirici gücünü teyit etmektedir. Grof (2014) göre, ana akım psikiyatri bu tür deneyimleri dar bir kavramsal çerçeve içerisinde değerlendirmekte; bu nedenle karmaşık olmayan mistik yaşantıları dahi ağır psikopatolojik durumlarla karıştırma

eğilimi göstermektedir. Geleneksel psikiyatri, özellikle biyolojik açıklamalara öncelik vermekte ve psişik olguları yalnızca doğum sonrası yaşantılar ve Freudcu bireysel bilinçdışı ile sınırlı bir zihinsel model üzerinden anlamlandırmaktadır. Bu yaklaşım, mistik deneyimlerin doğasını kavramada ve onları gerçek psikiyatrik bozukluklardan ayırt etmede ciddi engeller oluşturmaktadır.

Psikospiritüel kriz terimi, bu tür deneyimlerin yalnızca rahatsızlık verici yönlerine değil, aynı zamanda taşıdığı olumlu dönüşüm potansiyeline de işaret eder. İngilizcede kullanılan "spiritual emergency" ifadesi, hem "emergency" (acil durum) hem de "emergence" (ortaya çıkış/yükselme) kelimeleri arasında bir kelime oyununa dayanır. Bu bağlamda terim, bir yandan ani ve yoğun bir psikolojik krizi tanımlarken, diğer yandan bireyin ruhsal işleyişinde ve bilinç düzeyinde daha yüksek bir gelişim evresine geçiş fırsatını da ima eder. Grof, bu çifte anlamlılığı ifade etmek için sıklıkla krizin doğasını anlatan geleneksel Çin ideogramına atıfta bulunur. Bu ideogram, biri 'tehlike' diğeri ise 'fırsat' anlamına gelen iki karakterin birleşiminden oluşur ve psikospiritüel krizlerin hem tehdit hem de dönüşüm olanağı barındırdığını simgeler (Grof, 2014: 138).

Uygun uzman desteğiyle sürdürülen ve doğal işleyiş sürecine müdahale edilmeden ilerlemesine izin verilen psikospiritüel krizler, birey için çok yönlü kazanımlar sunabilir. Bu süreçlerin olumlu şekilde tamamlanması, psikosomatik düzeyde iyileşmeyi, yaşamdan alınan hazda artışı, daha anlamlı ve doyurucu yaşam stratejilerinin benimsenmesini ve manevi boyutu da içeren daha kapsamlı bir dünya görüşünün gelişmesini mümkün kılabilir. Bu tür deneyimlerin başarıyla bütünleştirilmesi, bireyin değerler sisteminde ve varoluşsal önceliklerinde köklü dönüşümlere yol açar. Grof (2014) göre, psikospiritüel krizlerin sağlıklı biçimde tamamlanması ve içselleştirilmesi, bireyi daha yüksek bir bilinç ve ruhsal tekâmül düzeyine taşıyabilir. Son yıllarda spiritüel açılımı teşvik eden bilinç genişletici tekniklere yönelik ilgi belirgin biçimde artmıştır. Bu kapsamda, şamanik pratikler, Doğu kökenli meditatif uygulamalar, psikedelik madde kullanımı, derinlemesine deneyimsel psikoterapiler ve deneysel psikiyatri alanında geliştirilen çeşitli laboratuvar teknikleri gibi birçok yöntemle kapsamlı araştırmalar ve uygulamalar yürütülmektedir (Grof, 2014: 138-139).

Günümüzde çok sayıda insan, doğrudan yaşantılara dayalı içsel deneyimlerle şekillenen otantik bir spiritüelliğin, yaşamın vazgeçilmez bir boyutunu oluşturduğunu

fark etmeye başlamıştır. Modern Batı toplumlarında hâkim olan materyalist dünya görüşü ve onun doğurduğu küresel kriz ortamı dikkate alındığında, spiritüel yönelimi dışlamanın ağır bir bedeli olduğu giderek daha görünür hale gelmiştir. Nitekim bireylerin yaşamlarında, varoluşlarını besleyen, onlara anlam ve güç kazandıran bir manevi boyutu dışlamak; bireysel düzeyde yabancılaşmış, sığ ve tatmin sağlamayan bir yaşam tarzına, aynı zamanda duygusal ve psikosomatik rahatsızlıklarda artışa neden olmaktadır. Grof (2014) göre, bu nedenle maneviyatın, yalnızca yaşamın temel bir yönü olarak teorik düzeyde kabul edilmesi yeterli değildir. Aynı zamanda bireyin deneyimsel düzeyde bu manevi boyutlara erişimini mümkün kılan uygulamaların hem desteklenmesi hem de toplumsal olarak meşrulaştırılması gereklidir. Bu çabanın önemli bir ayağını, manevi kriz deneyimleyen bireyler için sağlıklı ve bilinçli destek sistemlerinin oluşturulması teşkil etmelidir. Böylelikle bu tür olağanüstü bilinç durumlarının barındırdığı olumlu ve dönüştürücü potansiyelden etkin biçimde faydalanmak mümkün hale gelebilecektir.

Pek çok durumda, bireyin yaşadığı manevi krizin başlangıcını tetikleyen olgular somut olarak tanımlanabilir. Merter'e göre manevi krizler insan gelişiminin doğal bir evresi olarak ele aldığında, uzun yıllara yayılan yaşam yolculuğunun; bu süreçte biriken duygusal yüklerin, benimsenen rollerin ve gelişen alt kişilik yapıların bireyi getirdiği varoluşsal konumu anlamak son derece önemlidir. "Ben şu an hayatımın neresindeyim?" sorusu, çoğu zaman bilinçli olarak dile getirilmese bile bireyin içsel diyaloglarında sürekli dönen, varoluşsal bir muhasebenin parçası olarak işlev görür. Bu içsel sorgulama sürecinde, dış dünyada karşılaşılan sıradan ya da sıra dışı bir olay—beklenmedik bir hastalık, kaza, ölüm eşiği deneyimi, doğum, doğal afet, fiziksel aşırı yüklenme, uzun süreli uykusuzluk, sevilen birinin kaybı, göç, savaş, uzun süren yalnızlık, inziva ya da derin meditasyon gibi yaşantılar—bireyin hayatında kurduğu hassas dengenin bozulmasına neden olabilir. Bu tür tetikleyici olaylar, bireyin içinde zaten süregiden ve bilinç dışında biriken süreci harekete geçiren son damla işlevi görebilir. Bu nedenle, kriz sonrası dönemde uygulanacak geriye dönük fenomenolojik ve varoluşçu-analitik bir yaklaşım, tüm sürecin derin anlam haritasını da açığa çıkarmayı hedefler. Böyle bir yaklaşım, bireyin yaşadığı krizi anlamlı bir dönüşüm süreci olarak değerlendirme imkânı sunar (Merter, 2022: 409–410).

Grof'a göre ise, manevi krizlerin ortaya çıkmasında çok çeşitli tetikleyici unsurlar rol oynayabilir; ancak bunlar arasında bireyin içsel dönüşüm sürecine hazır

oluş hali, dışsal uyarıcılardan çok daha belirleyici bir faktör olarak öne çıkar. Bu tür krizlerin ortak özelliği, bilinçli ve bilinçdışı süreçler arasındaki dinamik dengede köklü bir değişimin yaşanmasıdır. Psikolojik savunma mekanizmalarının zayıflaması ya da bilinçdışı dinamiklerin enerjik yükünde yaşanan artış, daha önce bastırılmış olan bilinçaltı ve üst bilinç içeriğinin yüzeye çıkmasını olanaklı hale getirir. Grof, profesyonel ve kişisel yaşamda yaşanan başarısızlıklar ile hayal kırıklıklarının da bu süreci hızlandırabileceğini vurgular. Bu tür yaşantılar, bireyin dışa dönük motivasyonlarını ve başarıya yönelik hırslarını sekteye uğratarak, dış dünyadaki faaliyetleri bir kaçış alanı olarak kullanma olasılığını azaltır. Dışsal yönelimin zayıflamasıyla birlikte birey, içsel yaşantılarına daha çok yönelir ve dikkatini iç dünyasına çevirmeye başlar. Bu içsel yönelim sonucunda, daha önce bastırılan ya da işlenmemiş bilinçaltı materyal, bilince çıkabilir ve bu durum, bireyin gündelik işlevselliğini önemli ölçüde etkileyebilir; hatta bazı durumlarda yaşamını geçici olarak işlevsiz hale getirebilir.

Manevi krizlere eşlik eden deneyimler, yalnızca beyindeki anormal patofizyolojik süreçlerin yapay birer yan ürünü olarak değerlendirilemez; aksine, bunlar bireyin psişik yapısının daha derin katmanlarının dışavurumu olarak anlaşılmalıdır. Bu tür bilinç durumları, ruhsal gerçekliğin genişlemiş formlarını temsil eder ve çeşitli bütüncül psikoloji yaklaşımlarında karşılık bulur. Örneğin, Ken Wilber'ın spektrum psikolojisi modeli, Roberto Assagioli'nin psikosentez kuramı ve C. G. Jung'un tarihsel ve arketipsel kolektif bilinçdışını kapsayan 'anima mundi' (dünyanın ruhu) ile özdeşleşen psişe anlayışı, bu deneyimlerin çok katmanlı doğasını kavramaya imkân tanır. Bu yaklaşım, yalnızca belirti düzeyine odaklanan ve psişik süreçleri dar bir biyomedikal çerçevede yorumlayan ana akım psikiyatri anlayışının ötesine geçmeyi gerektirir (Grof, 2014: 141-145).

Bu noktada akla gelen temel soru şudur: Manevi kriz ile gerçek bir akıl hastalığı arasında açık ve kesin bir ayırt edici tanı koymak her zaman mümkün müdür? Eğer mümkün değilse, bu ikisini birbirinden ayırmada nasıl bir yaklaşım geliştirilmelidir? Grof ve benzeri bütüncül yaklaşımlar, bu soruya klasik psikiyatrik sınıflandırmalar yerine fenomenolojik, deneyimsel ve varoluşsal temelli bir değerlendirme çerçevesi sunulması gerektiğini savunur. Uygulanabilir bir alternatif yaklaşım, yoğun bir holotropik bilinç hali deneyimleyen bireylerin, hangilerinin bu süreci geçerli ve dönüştürücü kılacak terapötik stratejilere uygun adaylar olduğunu belirlemeye

yardımcı olacak kriterlerin tanımlanmasıdır. Aynı zamanda, bu tür alternatif yaklaşımların hangi koşullar altında uygun olmayacağını ve mevcut belirtilerin geleneksel psikofarmakolojik yöntemlerle bastırılmasının daha tercih edilir olduğu durumların tespit edilmesi de önemlidir. Bu bağlamda, ilk adım olarak bireyin kapsamlı bir tıbbi değerlendirmeden geçirilmesi gerekmektedir.

Bu süreç tamamlandıktan sonra esas belirleyici unsur, bireyin deneyimlemekte olduğu holotropik bilinç halinin fenomenolojik yapısının analizidir. Grof'a göre, manevi krizler yalnızca yüzeydeki psikolojik semptomlarla sınırlı kalmaz; psişenin genişletilmiş bir haritasını yansıtır. Bu harita, bireyin yaşam öyküsüne ait biyografik unsurların yanı sıra doğum öncesi (perinatal) yaşantıları ve bunların ötesindeki transpersonal deneyimleri de içeren çok katmanlı bir yapıya sahiptir (Grof, 2000). Bu çerçevede, manevi krizlerin değerlendirilmesi yalnızca patoloji temelli bir anlayışla değil, aynı zamanda bilinç alanlarının çok boyutlu fenomenolojik analiziyle yapılmalıdır. Bireyleri, yaşadıkları sürece direnç göstermek yerine teslim olmaya teşvik etmek ve bilinçdışı materyalin yüzeye çıkışını desteklemek, terapötik süreç açısından son derece anlamlı bir yaklaşımdır. Bu bağlamda, bireyin yaşantıya yönelik tutumu ve deneyimsel yaklaşımı belirleyici rol oynar. Holotropik bilinç hallerine sahip bireylerin, deneyimledikleri durumun içsel bir süreç olduğunun bilincinde olmaları, deneyimsel çalışmaya açık olmaları ve süreci merakla keşfetmeye istekli olmaları, terapötik anlamda oldukça umut verici göstergelerdir.

Manevi kriz yaşayan bireylerle etkili bir psikoterapötik çalışma yürütebilmenin ön koşullarından biri, yeterli düzeyde güvene dayalı, işlevsel bir terapötik ilişkinin kurulabilmesidir. Danışanın deneyimlerini nasıl ifade ettiği de bu sürecin sağlıklı biçimde ilerleyip ilerlemeyeceği konusunda kritik ipuçları sunar. Kendisini ve yaşadıklarını açık, tutarlı ve anlaşılır bir dille ifade edebilen bireyler—yaşantının içeriği ne kadar sıra dışı, sembolik ya da olağanüstü olursa olsun—genellikle olumlu bir terapi süreci için yüksek potansiyele sahiptirler. Bu yönüyle ifade yeteneği, olumlu bir prognozun güçlü göstergelerinden biri olarak değerlendirilebilir (Grof, 2014: 145-146). Merter'e göre, insan gelişiminin doğal bir evresi olan psikospiritüel krizleri yanlış bir şekilde örneğin şizofrenik bir atak olarak tanımlamak, doğum sürecindeki bir bebeği doğum kanalında tutmaya benzer bir hatadır. Bu tür krizlerin bastırılması, bireyin içsel dönüşümünü ve ruhsal olgunlaşma sürecini sekteye uğratabilir. Tarihe yön vermiş birçok önemli ismin biyografileri incelendiğinde, benzer içsel kırılma

noktalarından geçtikleri görülmektedir. Örneğin Martin Buber, anılarında ergenlik döneminde bir atla gerçekleştirdiği diyaloglardan ve bu deneyimlerin, ileride geliştireceği "diyalog felsefesine" ilham kaynağı olduğundan söz eder. Bilindiği üzere Carl Gustav Jung ve Karl Jaspers da kısa süreli psikoz benzeri deneyimler yaşamışlardır.

Böylesi olağanüstü bilinç hallerini nöroleptik ilaçlarla bastırmak, Merter'e göre mesleki bir hata niteliğindedir. Bu tür müdahaleler, iyileştirici potansiyel taşıyan sürecin kronikleşmesine; ikincil depresyonların, kişilik bozukluklarının ve provake edilmiş psikozların ortaya çıkmasına neden olabilir. Özellikle anormal ötesi deneyimler yaşayan ve yüksek düzeyde kaygı taşıyan bireyler, bu süreci anlayışa ve eşduyuma dayalı bir şekilde gerçekleştiremediklerinde daha derin bir ruhsal sıkışma yaşayabilirler. Terapistin, danışanın yaşantılarını anlamlandırmasına yardımcı olacak açıklamaları yapmaması ve güven verici bir rehberlik sunmaması, bireyin kaygı düzeyini daha da artırır. Bu nedenle, psikospiritüel krizlerin sağlıklı şekilde ele alınabilmesi için titiz bir anamnez alınması, standart psikopatolojik değerlendirme ölçeklerinin kullanılması ve bu değerlendirmelerin belirli aralıklarla tekrarlanması gereklidir. Gerektiğinde derinlemesine somatik incelemeler yapılmalı ve en önemlisi, ruh sağlığı uzmanlarının psikospiritüel krizlerin doğasına dair kapsamlı bir eğitimden geçmiş olmaları sağlanmalıdır (Merter, 2022, 404-405).

Merter, Yunus Emre'nin "Bir ben vardır benden içeru" sözünden yola çıkarak, insanın içinde barınan asıl benliğin, yani içsel özbenliğin, rasyonel kategorilerle sınırlanamayacağını vurgular. Bu 'ben', güncel benliğin sınırlarının ötesinde, çok boyutlu bir varoluş alanına aittir. Bu benliğe ait duygu ve davranışlar, yüzeyde akıl dışı ya da delilik gibi görünebilse de, esasen psikopatolojik bir durumu değil, daha derin bir manevi açılımı temsil eder. Bu tür deneyimlerin psikozla karıştırılmaması için bazı sabit ayırt edici göstergeler mevcuttur. Bunlar arasında, kişinin yaşantılarının manevi ya da mitolojik temalarla tutarlılık göstermesi, yaşadıklarını paylaşmaya hazır bir tutum içinde olması, bilişsel işlevlerde belirgin bir bozulmanın görülmemesi ve kavramsal bütünlük içinde iletişim kurabilmesi yer alır. Benzer şekilde Lukoff (1998) ise, psikospiritüel krizlerin psikozlardan ayırt edilmesinde yardımcı olabilecek bazı olumlu prognoz göstergelerine dikkat çeker. Bunlar arasında, kriz öncesi kişinin yaşam tarzının sağlıklı ve makul olması, semptomların akut biçimde ortaya çıkması

(genellikle 3 ay ya da daha kısa sürede), krize yol açan anlamlı stresörlerin varlığı ve kişinin yaşantısına dostane, açık bir tutumla yaklaşması sayılabilir.

Merter'e göre, psikospiritüel krizlerde—psikotik tablolardan farklı olarak—yaşanan olağanüstü bilinç hallerine uygun düşen duygulanımlar gözlemlenir. Psikozlarda sıkça rastlanan 'paratimi' yani yaşantının içeriğine uygun olmayan duygu durumları, psikospiritüel krizlerde daha nadir görülür. Örneğin, kişinin evrenle bir olduğu, öznel sınırlarının çözündüğü birlik bilinci hallerinde, ego çözülmesine rağmen birey istilaya uğrama, yok olma gibi kaygılar yaşamaz. Benliğin küllî iradeye teslim olduğu bu tür deneyimlerde, tasavvufi terminolojide "fenâ" haliyle tanımlanan, duygular ötesi bir "duygusuzluk" tecrübesi söz konusudur. Bu gibi olağanüstü deneyimlerin duygusal içeriği, bilinen psikopatoloji kategorileriyle açıklanamayacak kadar incelikli ve özgündür. Yanlış değerlendirmeler, bu derin manevi hallerin psikozla karıştırılmasına neden olabilir. Oysa bizler, binlerce yıllık zengin bir maneviyat geleneğinin mirasçıları olarak, modern bilimsel çevrelerde yeterince bilinmeyen bu 'latif' duyguları anlama ve ifade etme sorumluluğunu taşımaktayız (Merter, 2022: 406-407).

Merter, psikospiritüel kriz yaşayan bireylerle etkili bir şekilde çalışabilmenin ideal yolunun, terapistin, eşduyumlu, anlayışlı ve sabırlı bir duruş sergileyebilmesine ve bunun da benzer içsel süreçlerden geçmesiyle mümkün olacağını ifade etmektedir. Ancak bu her zaman pratikte mümkün olmayabilir. Bu tür bir anlayış eksikliğini telafi etmenin en etkili yollarından biri, benzer deneyimleri yaşamış bireylerin bir araya getirildiği grup terapileridir. Örneğin, 'reanimasyon sonrası yaşantılar grubu' benzeri yapılar bu bağlamda işlevsel olabilir. Psikospiritüel kriz yaşayan bireylerde çok çeşitli duygusal deneyimler gözlemlenebilir. Olumlu yönde; huzur, vecd, huşu, coşku, tüm varoluşa karşı daha önce hissedilmemiş bir sevgi, merhamet ve bir olma hali gibi duygular ortaya çıkabilir. Birey, tüm varlıklarla aynı kaderi paylaştığını hissederek derin bir birlik bilinci geliştirebilir. Öte yandan, bu süreç olumsuz duygusal yaşantılara da yol açabilir; bireyde keder, depresyon, düş kırıklığı, huzursuzluk, kaygı, suçluluk ve yetersizlik duyguları da gelişebilir.

Bu durum da klinik açıdan gerekli görüldüğünde, geçici bir süreyle hafif etkili bir nöroleptik ya da yatıştırıcı ilaç tedavisi uygulanabilir. Ancak bu tür farmakolojik müdahalelerin amacı, süreci bastırmak değil, bireyin acı verici semptomlarını geçici olarak hafifletmek olmalıdır. İlaç tedavisi mutlaka destekleyici ve keşfedici

psikoterapiyle eşzamanlı olarak yürütülmelidir. Yaşanan deneyimin neden tam da yaşamın bu döneminde ortaya çıktığına ilişkin yapılacak fenomenolojik analiz, hem bireyin kaygı düzeyini azaltabilir hem de gelişimsel açıdan önemli içgörüler elde edilmesini sağlayabilir. Merter'e göre, psikospiritüel kriz, insanın duraklamış olan gelişim sürecini yeniden harekete geçiren, ona manevi güç ve dayanıklılık kazandıran ve kökeninde ilahi lütuf taşıyan bir fırsattır (Merter, 2022: 408-409).

Klasik İslam düşüncesinin önde gelen isimlerinden İmam Gazâlî'nin yaşam öyküsü, psikospiritüel krizlerin bireysel dönüşümdeki rolünü örnekleyen tarihsel bir vaka niteliğindedir. Gazâlî, hayatının belirli bir döneminde derin fiziksel ve psikolojik çöküntüler yaşamış, bu süreçte tüm entelektüel birikimini, makam ve statüsünü sorgulamak zorunda kalmıştır. Özdoğan'a göre, Transpersonel psikoloji perspektifinden değerlendirildiğinde, Gazâlî'nin yaşadığı bu içsel kırılma ve dönüşüm süreci, 'holotropik bilinç hali' bağlamında değerlendirilebilir (Özdoğan, 2011: 5). Bu tür olağanüstü bilinç durumları, daha önce Merter'in de ifade ettiği gibi, ruhsal olgunlaşmayı tetikleyen bir 'manevi kriz' olarak anlaşılabilir. Gazâlî, hayatının en önemli kırılma noktalarından biri olan içsel sorgulama sürecinin başlangıcında, yaşadığı ruhsal çalkantıyı "kalbine doğan vesveseler" olarak tanımlar. Bu krizle yüzleştiğinde, çözüm arayışına girmiş; ancak, bu tür bir varoluşsal sorgulamanın sıradan yöntemlerle aşılmasının mümkün olmadığını fark etmiştir.

Akli delillere dayalı bir çözüm arayışı, onu tatmin etmekten uzak kalmıştır; çünkü delillerin kendisi de belirli varsayımlara dayanmakta, bu da onun zihninde bir güven sorunu yaratmaktadır. Yaklaşık iki ay süren bu çalkantılı dönemde, dışa açık olmasa da, iç dünyasında derin bir entelektüel ve ruhsal belirsizlik yaşamıştır. Bu krizden kurtuluş, ne bir mantıksal çıkarım zinciriyle ne de felsefi bir çözüm yoluyla gerçekleşmiştir. Gazâlî'ye göre, bu dönüşüm, doğrudan Allah'ın kalbine ilka ettiği bir "nur" sayesinde mümkün olmuştur. Bu ilahî nur, onun için tüm bilgi kapılarını açan metafizik bir anahtar görevi görmüştür. Ona göre, hakikatin yalnızca akıl yürütmeye indirgenmesi, ilahî rahmetin kapsamını daraltmaktır. Nitekim bu anlayışını, Kur'an'da geçen "Allah dilediği kimsenin kalbini İslam'a açar" (Zümer, 22), ayetiyle temellendirmiş; bu açıklığın, Hz. Peygamber'in ifadesiyle "kalbe ilka edilen bir nur" olduğunu vurgulamıştır (Gazali, 1984; akt, Özdoğan, 2011: 7-8).

Grof'a göre, birey günlük bilinç durumlarında yalnızca benliğinin sınırlı bir yönüyle özdeşleşirken, holotropik bilinç hallerinde bu sınırlamaları aşarak çok daha

bütünlüklü bir varoluş düzeyine erişebilir. Bu tür durumlar, bilinçte köklü ve niteliksel bir dönüşüm meydana getirse de, organik patolojilerde olduğu gibi bireyin gerçeklik algısı tamamen bozulmaz; zaman ve mekânla olan bağlantı büyük oranda korunur. Bu bilinç hali sırasında, şuur alanına başka varoluş boyutlarından gelen semboller, imgeler ve anlamlar sızabilir. Birey, bu süreçte hem dünyevi gerçekliğe hem de aşkın bir düzleme aynı anda temas eder; deyim yerindeyse "iki ayağını farklı dünyalara basar (Grof, 2000: 22). Mekânsal koşulların da bu sürecin derinleşmesinde rolü büyüktür. Uzun süreli sosyal ve duyusal izolasyon—bir mağarada, çölde ya da yüksek dağlardaki inzivalarda olduğu gibi—holotropik bilinç hallerinin ortaya çıkmasını kolaylaştıran koşullar arasında sayılır. Gazâlî'nin hakikati arayış sürecinde, Şam'daki Emevî Camii'nde geçirdiği itikâf dönemi de bu bağlamda anlam kazanır. Kendisi bu dönemi, cami minaresine çıkıp kapıyı üzerine kilitleyerek tam bir tefekkür ve içe dönüş hali içinde geçirdiğini ifade etmektedir (Özdoğan, 2011:8).

Gazâlî'nin yaşadığı psiko-spiritüel kriz, onun benlik sorgulaması ve varoluşun anlamını derinlemesine irdelediği bir döneme işaret eder. Bu süreçte, dünyaya olan bağlılıklarının kendisini her yönden kuşattığını fark etmiş; özellikle ilim ve öğretim faaliyetlerinin içeriğini ve niyetini sorgulamaya başlamıştır. Görünürde faydalı olan bu faaliyetlerin, aslında ahiret yolculuğu açısından büyük bir anlam taşımadığını ve Allah rızasından çok makam, şöhret ve itibar kazanma arzusuyla yapıldığını keşfetmiştir. İçsel bir muhasebe sürecine giren Gazâlî, bu dünya merkezli yaşam tarzının onu uçurumun eşiğine sürüklediğini fark ederek, bu hali dönüştürmediği takdirde manevi bir çöküş yaşayacağına kanaat getirmiştir. Ancak bu farkındalık kararlılıkla sonuçlanmamış; ruhsal gelgitler içinde kalmış, bir gün dünya arzularına, ertesi gün ahiret çağrısına yönelmiştir. İç sesi ona sürekli olarak ölümün yaklaşmakta olduğunu ve dünyevi bağlılıklarını terk etmesi gerektiğini hatırlatırken, egosu ve nefsani yönü, bu ani kopuşun geçici bir ruh hali olduğunu fısıldamış ve mevcut statüsünü kaybetme korkusuyla onu tereddütte bırakmıştır. Sonunda yaşadığı bu içsel çatışmalar fiziksel semptomlara da dönüşmüş; konuşma yetisini kaybetmiş, öğrencilerine ders veremez hale gelmiş ve ağır bir psikosomatik çöküş yaşamıştır. Yemeden içmeden kesilmesi, bedensel kuvvetlerinin tükenmesi ve doktorların çaresiz kalması, yaşadığı ruhsal krizin derinliğini gözler önüne sermektedir.

Gazâlî, yaşadığı ruhsal çöküş sırasında tıbbî müdahalelerin yetersiz kaldığını, hekimlerin bu durumun bedenden çok kalpten kaynaklandığını ve ruhsal bir iyileşme

olmadan fiziksel tedavinin mümkün olamayacağını ifade ettiklerini aktarır. Bu noktada, kendini tamamen çaresiz hissettiği anda Allah'a yönelmiş ve ilahî yardımla bu krizden kurtulmuştur. Bağdat'tan ayrılıp inzivaya çekilmesiyle başlayan içsel arınma süreci on bir yıl sürmüş; bu süreçte yaşadığı gelişmelerin, kendi iradesinden ziyade ilahî bir yönlendirme sonucu gerçekleştiğine kanaat getirmiştir. Daha önce ilmi, mevki ve şöhret kazanma amacıyla yayan biri olarak, artık dünya makamlarını terk etmeyi öğütleyen bir bilgi anlayışına sahip olduğunu dile getirir. Yeni niyetinin, hem kendini hem başkalarını ıslah etmek olduğunu belirtir; ancak bu amacına ulaşıp ulaşamayacağını yalnızca Allah'ın bileceğini söyler. Gazâlî'ye göre hakka yönelmek ve batıldan sakınmak, ancak Allah'ın lütfuyla mümkündür (Gazali, 1984; akt, Özdoğan, 2011: 9-10).

Stanislav Grof'a göre manevi krizler istisnai ve nadir durumlar değildir; aksine insan psişesinin doğal evrimi içerisinde karşılaşılabilecek önemli geçiş evreleridir. Grof, bu deneyimlerin sıradan psikopatolojik sınıflandırmalarla açıklanmasının yetersiz olduğunu savunur. Psikospiritüel krizler, fenomenolojik olarak olağanüstü zengin içeriklere sahiptir ve kökenleri bireyin psişesinin tüm seviyelerine – bireysel bilinçaltı, kolektif bilinçdışı ve transpersonel alanlara – uzanır. Bu nedenle, klasik psikiyatrik teşhis kategorileriyle sınırlandırılmaları, onların dönüştürücü potansiyellerini göz ardı etmek anlamına gelir. Grof, yeterli karakteristik özellikler taşıyan psikospiritüel krizleri belirli türlere ayırmanın hem mümkün hem de klinik olarak faydalı olduğunu belirtir. Ona göre bu krizler, bireyin bilinç yapısında meydana gelen derin dönüşümlerin farklı biçimlerini temsil eder. En sık karşılaşılan türler arasında şunlar yer almaktadır: (ı)Şamanik krizler, (ıı)Kundalini enerjisinin uyanışı, (ııı)Birleştirici bilinç deneyimleri (Abraham Maslow'un tanımladığı "zirve deneyimleri"), (ıv)Merkeze dönüş yoluyla psikolojik yeniden yapılanma (John Perry'nin tanımladığı kriz biçimi), (v)Psişik açılım krizleri, (vı)Geçmiş yaşam deneyimlerinin yeniden yaşanması, (vıı)Ruhsal rehberlerle iletişim kurma ve kanal olma halleri, (vııı)Ölüme yakın deneyimler (ÖYD), (ıx)UFO ya da uzaylı karşılaşmaları ve kaçırılma deneyimleri, (x)Bedenin ele geçirilmesi (possessive states), (xı)Alkol ve madde bağımlılığıyla ilişkili dönüşüm krizleri (Grof, 2014: 147-148).

Psikospiritüel kriz türlerinden biri olan "ölüme yakın deneyimler" (ÖYD), Stanislav Grof'un transpersonel psikoloji çerçevesinde ele aldığı önemli

fenomenlerden biridir. Grof'a (2014) göre, bu deneyimler geçmişte özellikle Batılı akademik çevreler tarafından ciddiye alınmamış, eskatolojik mitolojilerin bir uzantısı, ilkel toplumların ölüme dair korkularını bastırmak için geliştirdiği kolektif hayaller olarak değerlendirilmiştir. Bu tutumun arka planında, insanın kendi faniliğiyle yüzleşmekten kaçınma eğilimi yatmaktadır. Ancak bu algı, Raymond Moody'nin 1975 yılında yayımladığı *Life After Life (Yaşamdan Sonra Yaşam)* adlı kitabıyla önemli ölçüde değişime uğramıştır. Moody'nin çalışması, ölümle doğrudan yüzleşmiş ya da klinik olarak öldüğü resmen beyan edilip ardından bilincini yeniden kazanmış 150 kişinin tanıklıklarına dayanmaktadır. Bu kişiler, tünelden geçme hissi, bedeni dışardan izleme, koşulsuz sevgiyle dolu bir varlıkla karşılaşma gibi benzer deneyimleri paylaşmışlardır (Moody, 1978).

Raymond Moody'nin rapor ettiği ölüme yakın deneyimlerde (ÖYD), birçok birey, olağanüstü güzellikte ve yoğunlukta ilahi bir ışığa doğru karanlık bir tünelden ya da huniyi andıran bir geçitten geçtiklerini ifade etmiştir. Bu ışık, fiziksel olarak tanımlanabilir bir varlık olmamakla birlikte, derin biçimde kişisel nitelikler sergilemektedir. Katılımcılar, bu ışığın sınırsız sevgi, affedicilik ve koşulsuz kabul yayan, bilinçli ve kapsayıcı bir varlık olduğunu belirtmişlerdir. Çoğu durumda bu ilahi ışıkla birey arasında kişisel düzeyde bir etkileşim yaşanmakta ve bu etkileşim, bireyin geçmişini evrensel ilkelere göre değerlendirmesine imkân tanıyan bir öğrenme sürecine dönüşmektedir. Bu deneyimi yaşayanlar, kendi yaşamlarını daha yüksek ahlaki standartlarla yeniden gözden geçirme fırsatı bulmuş ve dönüşü seçtiklerinde, edindikleri farkındalıkla hayatlarını daha anlamlı bir şekilde sürdürme kararı almışlardır (Moody, 1978). Moody'nin *Life After Life* kitabında ortaya koyduğu bu bulgular, sonraki yıllarda farklı araştırmacılar tarafından yürütülen çok sayıda çalışmada da tekrar tekrar doğrulanmıştır (Grof, 2014).

Ölüme yakın deneyimlerden sağ çıkan bireylerin büyük çoğunluğu, yaşamlarını derinden etkileyen kalıcı dönüşümler yaşadıklarını ifade etmektedirler. Bu kişiler, gerçekliği artık evrensel ve her şeyi kapsayan bir spiritüel bakış açısıyla algılamakta; daha önceki yaşam anlayışlarından temelden farklı, yeni bir değerler sistemi ve yaşam stratejisi geliştirmektedirler. Hayatta kaldıkları için güçlü bir şükran duygusu taşımakta, tüm canlı varlıklara karşı içsel bir yakınlık hissi ve bağlılık geliştirmekte ve insanlığın geleceği ile gezegenin durumu hakkında derin bir sorumluluk hissetmektedirler (Tamam., Namlı., & Demirkol, 2020). Stanislav Grof'a göre, ölüm

deneyimi bireyin bilinç yapısında transpersonel alanlara geçişi mümkün kılan güçlü bir bağlayıcı öğedir. Grof, ölümü çevreleyen süreçlerin—ölüme yaklaşma, ölümle yüzleşme ve sonrasındaki deneyimlerin—çoğunlukla ruhsal bir açılımı tetiklediğini ifade eder. Bu bağlamda, ölüme yakın deneyimler varlığın aşkın yönüyle temas kurabileceği bir kapı olarak değerlendirilir. Birey, kendi faniliğini ve ölümü derin düzeyde kabul etmeye başladığında, bunun karşı kutbu olan ölümsüz ve aşkın olan yönünü de keşfetmeye açık hale gelir. Grof'a göre bu farkındalık, bireyi evrensel düzeyde bir ruhsal uyanışa da taşır. Ölüm deneyimi bu anlamda, insanın sonsuzlukla kurduğu ilişkinin dönüştürücü bir aracı hâline gelir (Grof, 2000: 96-97).

Nitekim Uysal'ın (2019) gerçekleştirdiği nitel bir araştırmada, ölüm eşiği deneyimi yaşamış bireylerin anlatımları, bu tür deneyimlerin yalnızca bireysel dönüşümle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda dinî inanç sistemlerinde köklü değişimlere yol açtığını ortaya koymuştur. Katılımcıların, yaşadıkları bu olağanüstü deneyimlerin ardından inançlarını daha derin bir anlam çerçevesinde yorumladıkları, bu inancı gündelik yaşama daha güçlü biçimde yansıttıkları, manevi farkındalıklarının belirgin şekilde arttığı ve neticede manevi dayanıklılıklarının geliştiği tespit edilmiştir. Dahası, bireylerin yalnızca kendi inanç sistemleriyle sınırlı kalmayıp, farklı kültür ve dinleri kapsayan evrensel bir maneviyat anlayışı geliştirdikleri de araştırmanın çarpıcı bulguları arasında yer almaktadır.

Uysal'ın (2019) çalışmasında belirtildiği üzere, bu deneyimlerin merkezinde tüm insanlığa sevgiyle yaklaşmayı teşvik eden, bireyde iyilik yapma isteğini artıran ve ruhsal gelişimi önceleyen kapsayıcı bir sevgi duygusu yer almaktadır. Bu deneyimlerde ortaya çıkan unsurlar, çeşitli bilişsel, duygusal, paranormal ve transandantal bileşenler etrafında sınıflandırılabilir. Bilişsel açıdan, ani fark edişler, içsel fısıltılar, mutlak sessizlik hâli, zamanın durağanlaştığı deneyimler ve yaşamın bir film şeridi gibi göz önünden geçmesi gibi unsurlar dikkat çeker. Duygusal düzeyde ise bireyler yoğun bir ışık algısı, huzur, dinginlik, korkusuzluk, arınmışlık, mutluluk ve teslimiyet gibi pozitif duygularla birlikte kozmik bir birleşme hissi yaşadıklarını bildirmişlerdir. Paranormal unsurlar bağlamında ise beden dışı deneyimler (BDD), duyu ötesi algılar ve kişinin kendisini ya da çevresini bedenin dışından gözlemleme gibi olağandışı deneyimler rapor edilmiştir. Transandantal içerikler arasında ise başka bir boyuta geçiş, ilahi bir varlıkla karşılaşma ya da melekleri görme gibi deneyimler tespit edilmiştir (Uysal, 2019: 255-256).

Ölüme yakın deneyimler (ÖYD), yalnızca bireyin yaşam algısında değil, Tanrı inancı ve metafizik gerçeklik anlayışında da köklü değişimlere yol açabilmektedir. Bu alandaki önemli araştırmacılardan Maurice Rawlings, ölüme yakın deneyim yaşayan bireyler arasında Tanrı'nın var olmadığına, ölümden sonra hiçbir şeyin bulunmadığına ya da maddi varoluşun ötesinde başka bir gerçekliğin olmadığına inanmaya devam eden bir ateist ya da agnostiğe rastlamadığını ifade etmiştir (akt, Uysal, 2009). Benzer şekilde, Uysal'ın (2019) çalışmasında da ölüme yakın deneyim öncesinde ateist ya da agnostik bir inanç sistemine sahip olan bireylerin, bu deneyim sonrasında Tanrı'ya yönelik bakışlarında anlamlı bir değişim yaşadıkları ortaya konmuştur. Bu bireylerde yalnızca Tanrı inancı değil, aynı zamanda evrensel bir ruhsal bağlılık ve manevî sorumluluk hissi de gelişmiştir. Raymond Moody de benzer şekilde, kendilerini ateist olarak tanımlayan kişilerin bu tür deneyimlerden sonra aslında doğalarında Tanrı'ya dair örtük bir sezgi taşıdıklarının farkına vardıklarını belirtmektedir. Moody'ye göre, her insanın derin yapısında bir Tanrı bilgisi ya da ilahî sezgi gizlidir; bu bilgi, gündelik bilinç tarafından bastırılmış olsa da, ölüm gibi sınıra yaklaşan deneyimlerde açığa çıkabilir (Moody, 1978).

Yine Uysal'ın araştırmasında, ölüme yakın deneyim (ÖYD) yaşamış bireylerin ölüm korkularının azaldığı ve kalıcı bir huzur duygusunun geliştiği yönünde beyanlarda bulundukları görülmektedir. Bu tür deneyimler, bireyin ölümü kabullenmesini kolaylaştırmakta ve ölüm olgusuna daha barışçıl bir yaklaşım geliştirmesine katkı sağlamaktadır. ÖYD yaşayan kişiler, bu deneyim sırasında evrensel bir sevgiye ve tarif edilmesi güç bir huzura eriştiklerine dair güçlü bir inanç geliştirmekte; bu da onların daha merhametli, daha hoşgörülü ve yardımsever bireyler hâline gelmelerine neden olmaktadır. Bu kişiler, yaşamı "ikinci bir şans" olarak görmeye başlamakta ve çevrelerindeki insanlara karşı davranışlarında gözle görülür olumlu değişiklikler sergilemektedirler. Bu dönüşüm aynı zamanda daha bilinçli ve anlamlı bir yaşam sürme arzusu da ortaya çıkarmaktadır. Pek çok birey, yaşadığı deneyim sonucunda kendisine özel bir "görev" verildiğine inanmakta ve hayatına bu bilinçle yön vermektedir (Uysal, 2018).

Uysal'a göre araştırma bulguları, ÖYD'nin bireyin hayatına anlam katan derin bir fenomen olduğunu göstermektedir. Bu deneyimi yaşayan kişilerde iman, ibadet, tebliğ arzusu ve Tanrı'ya bağlılık gibi alanlarda belirgin artışlar gözlemlenmekte, bireylerin "öteki dünyaya" ilişkin bilinç düzeylerinde ciddi bir yükselme

yaşanmaktadır. ÖYD'ler aynı zamanda, bireyin Allah-insan-âlem ilişkisini doğrudan tecrübe ettiği, kutsal bilinmezliklerle temasa geçtiği dinî içerikli yaşantılar olarak da değerlendirilmektedir. Katılımcıların zaman ve mekân algısının aşılması, yoğun duygusal haller, ilahî bir varlıkla karşılaşma ve deneyimlerini dünyevi sözcüklerle ifade etmekte zorlanmaları, bu yaşantıların sıradan bilinç durumlarının ötesinde, mistik ve aşkın bir nitelik taşıdığını göstermektedir. Özellikle deneyim sırasında Tanrı ya da kozmik bilinçle birleşme hissi, İslam tasavvufundaki *vahdet-i vücut* öğretisiyle örtüşen boyutlara işaret etmektedir. Bu yönüyle ÖYD'ler, bireyin ruhsal uyanışıyla beraber, aynı zamanda teolojik ve metafizik farkındalığına da katkı sağlayan bütüncül bir dinî deneyim niteliği taşımaktadır (Uysal, 2019: 257).

Sonuç olarak, manevi krizler, bireyin ruhsal gelişiminde yalnızca zorluk içeren patolojik dönemler değil, aynı zamanda bilinç dönüşümüne ve derin bir içsel yenilenmeye zemin hazırlayan potansiyel eşiklerdir. Gerek Stanislav Grof'un transpersonel yaklaşımları, gerekse Merter'in nefs psikoterapisi çerçevesinde vurguladığı gibi, bu tür krizler doğru şekilde anlaşılır ve desteklenirse, bireyde kalıcı bir manevi dönüşüme de yol açabilir. Manevi kriz sırasında bastırılmış olan bilinçaltı içeriklerin yüzeye çıkması, bireyin içsel gerçekliğiyle yüzleşmesini ve varoluşsal anlam arayışını derinleştirmesini sağlar. Manevi kriz sonrası yaşanan dini, ahlaki ve duygusal dönüşümler; merhamet, tevazu, yardımseverlik ve kapsayıcı sevgi gibi erdemlerin güçlenmesiyle birlikte, bireyin daha yüksek bir bilinç düzeyine erişmesine imkân tanımaktadır. Bu tür deneyimler bireyin psikospiritüel gelişimini destekleyerek manevi dayanıklılığını artırmakta; ölüm, acı, kayıp gibi yaşamsal sınavlara karşı içsel bir dirayet ve metanet kazandırmaktadır. Merter'in yaklaşımında vurgulanan ve nefsin arınmasını temel alan nefs psikoterapisi, bu dönüşüm sürecinde bireyin hem krizleri hem de olağanüstü bilinç hallerini, ilahî bir tecelli ve içsel tekâmül fırsatı olarak görmesini sağlar. Dolayısıyla manevi krizlerden ölüme yakın deneyimlere uzanan bu yolculuk, insanın benliğini tanıması, aşkın yönüyle bağ kurması ve tüm bu yaşantıları manevi dayanıklılığı derinleştiren bir gelişim hattı olarak yorumlamasıyla anlam kazanır. Bu bağlamda, nefs psikoterapisinde yaşanan manevi kriz, bireyin özüne yaklaşması, nefs basamaklarında ilerlemesi ve daha hakiki bir varoluşa doğru yönelmesi için ilahî bir çağrı niteliğindedir.

4.7. Psikoterapi Ödevi Olarak Manevi Dayanıklılık Betimlemesi ve Yorumu

Bireyler, yaşamlarında karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla başa çıkarken çeşitli içsel ve dışsal kaynaklardan yararlanabilmektedir. Bu kaynaklar arasında, bireyin manevi yönelimi ve inanç sistemi önemli bir yer tutmaktadır. Maneviyat, özellikle yoğun stres, kayıp ya da acı verici yaşam deneyimleri karşısında psikolojik bir güç kaynağı olarak işlev görebilir. Bu bağlamda manevi dayanıklılık, bireyin aşkın bir varlıktan veya inanç sisteminden aldığı güçle, stres yaratan durumun üstesinden gelme çabası olarak tanımlanabilir (Ekşi ve ark., 2020). Psikoterapi ödevi olarak değerlendirildiğinde, danışanın manevi inançları ve spiritüel değerleri, yaşadığı problemlerle baş etmede önemli bir destek unsuru olarak ele alınabilir. Terapist, danışanın manevi kaynaklarını tanıyıp, bunları psikolojik dayanıklılığını artıracak şekilde işlevselleştirmesine yardımcı olabilir. Maneviyat, bireyin yaşamına anlam ve amaç kazandırarak, onun dünyayı algılama ve deneyimleme biçimini dönüştürür. Bu süreç, bireyin kendine, yaşama, diğer insanlara ve içinde bulunduğu dünyaya yönelik bakış açısının daha öznel ve derinlikli bir nitelik kazanmasına yol açar. Böylece kişi, kendisinden daha büyük bir varlık veya gerçeklikle bağ kurma olanağı elde eder. Manevi aşkınlık olarak adlandırılabilecek bu bağ, bireyin sonlu varoluşunun ötesine uzanmasını sağlayarak hayatı daha dolu, canlı ve anlamlı biçimde yaşamasına imkân verir (Ebstyne King ve ark., 2014).

Maneviyat güçlendikçe ve beslendikçe bu bağın niteliği de derinleşir ve canlılık kazanır. Söz konusu bağ, çoğunlukla bireyin inandığı manevi güç —örneğin Yaratıcı— ile kurulabileceği gibi; doğa, evren ya da diğer insanlarla da anlamlı bir ilişki biçiminde ortaya çıkabilir (Hagberg & Guelich, 2005). Aşkın bir güçle bağ kurma, bireyler açısından pek çok farklı biçimde gerçekleşebilir. Bu bağın en yaygın yollarından biri, kişinin mensubu olduğu dinin gerekliliklerini yerine getirmesidir. Örneğin, dua etmek, ibadetlere katılmak veya dini ritüelleri yerine getirmek, bireyin aşkın güçle olan bağını derinleştirebilir. Bunun yanı sıra, doğayla temas kurmak da manevi aşkınlık deneyimlerinin önemli bir kaynağı olabilir. Doğada geçirilen zaman, canlı ve cansız varlıklar aracılığıyla bireye aşkın bir bütünün parçası olduğu hissini verebilir. Aşkın güçle bağ kurmanın bir diğer yolu ise, insanlarla kurulan anlamlı ilişkilerdir. Özellikle başkalarına yardım etme, dayanışma içinde olma veya özgeci davranışlarda bulunma, bireyde derin manevi deneyimler oluşturabilir (Ebstyne King ve ark., 2014). Ancak, bu yolları sınırlı sayıda kategoride değerlendirmek mümkün değildir. Zira manevi ve aşkın deneyimler oldukça özneldir; her birey, kendi

fenomenolojik alanını yaratır ve bu bağlamda deneyimler, kişinin kendi yaşam öyküsü, değerleri ve anlam dünyasıyla şekillenir. Dolayısıyla bu deneyimler, bireyin özel anlam alanından bağımsız olarak değerlendirilemez (Hagberg & Guelich, 2005)

Danışanlar, yaşamlarının anlamını sorguladıklarında, metafizik boyuta ilgi duyduklarında veya somut dünyanın ve maddi varlıkların ötesinde aşkın bir güce ihtiyaç hissettiklerinde, terapistlerin bu sürece duyarlı ve uygun biçimde müdahale etmeleri önemlidir. Bu tür varoluşsal ve manevi arayışlar, bireyin psikolojik dayanıklılığı kadar, yaşam doyumu ve ruhsal bütünlüğü açısından da kritik bir rol oynar. Psikoterapi ödevi kapsamında, danışmanların bu bağlamda kullanabileceği çeşitli teknik ve araçlara sahip olması gerekmektedir. Bu noktada "bağ kurma tekniği", danışanın kendi manevi veya aşkın kaynaklarıyla bilinçli ve yapılandırılmış bir şekilde temas kurmasına aracılık eden etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Bu teknik, danışanın inanç sistemi, yaşam deneyimleri ve değerleri doğrultusunda kişiselleştirilebilir; böylece manevi bağın, danışanın iyileşme sürecini destekleyen aktif bir unsur hâline gelmesi sağlanır (Ünverdi, 2022: 34).

Vaka örneği analizi: Danışan, 30 yaşında, bekar ve bir üniversitenin matematik bölümünde akademisyen olarak çalışan bir kadındır. Danışmaya başvurma gerekçesi, son dönemde yaşamını anlamsız ve boş hissetmesidir. Akademik çalışmalarının yoğunluğu nedeniyle kendine yeterince zaman ayıramadığını, bu süreçte ruhsal ihtiyaçlarını ihmal ettiğini ve "ruhunu besleme" gereksinimi hissettiğini ifade etmiştir. Terapist, danışanın aşkın bir güçle bağ kurma ve manevi deneyimler yaşama ihtiyacını fark ederek, bu doğrultuda bir çalışma önerisinde bulunmuştur. Danışanın onayıyla bağ kurma tekniği uygulanmış ve seans sonunda psikoterapi ödevi olarak belirli başlıklar altında kendi bağ kurma deneyimlerini yazması istenmiştir. Danışanın hazırladığı tablo şu şekilde özetlenebilir: (ı)Diğer insanlarla bağım: Yaşlı akrabasını ziyaret etmek, sosyal yardım etkinliklerine katılmak. (ıı)Doğayla bağım: Yürüyüş yapmak, doğadaki canlıları gözlemlemek ve tefekkür etmek.(ııı)Aşkınla bağım: Yoga derslerine yeniden başlamak, gece yatmadan önce dua etmek.

Bir sonraki seansa geldiğinde danışan, evsizler için düzenlenen çorba dağıtım etkinliğine katıldığını, deniz kenarında vakit geçirerek denizi izlediğini ve her gece yatmadan önce dua etmeyi sürdürdüğünü ifade etmiştir. Terapistin bu deneyimlerin kendisine nasıl hissettirdiğini sorması üzerine, danışan özellikle denizi izlemenin ruhuna iyi geldiğini ve kendisini "sonsuzluk" kavramıyla özdeşleştirdiğini belirtmiştir.

Sonsuzluğu düşünmenin kendisinde tarif edilemez bir huzur ve derinlik duygusu yarattığını vurgulamıştır. Gece yatmadan önce dua etme pratiğinin ise Allah'a daha yakın hissetmesine, onunla olan bağını yeniden hatırlamasına ve içsel bir huzur kazanmasına yardımcı olduğunu dile getirmiştir. Çorba dağıtım etkinliği ise, danışanın sadece kendi yaşamına odaklı rutininden çıkarak başkalarına yardım etmenin ruhunu besleyen güçlü bir araç olduğunu fark etmesini sağlamıştır (Ünverdi, 2022: 34). Bu unsurlar, birlikte ele alındığında, danışanın yaşamına anlam katma, ruhsal tatmin sağlama ve stres karşısında esnekliğini artırma potansiyeli taşımaktadır. Terapötik süreçte bu teknik, danışanın kendi değerleri doğrultusunda sürdürülebilir manevi pratikler geliştirmesine yardımcı olmuş ve manevi dayanıklılık kapasitesini güçlendirmiştir.

Araştırmalar, bireylerin bilişsel süreçlerinde çeşitli önyargılar sergilediğini ve bunlardan birinin, olumlu olaylardan ziyade olumsuz olayları hatırlama ve bu olaylardan daha fazla etkilenme eğilimi olduğunu göstermektedir. Olumsuz yaşantılar, adeta bir "tutkal" gibi zihne yapışarak uzun süre etkisini sürdürebilir. Bu noktada, bireyin güçlü yönleri önemli bir denge unsuru olarak ortaya çıkar. Kişinin kendi güçlü yönleri üzerine düşünmesi, olumsuz yaşam deneyimlerinin ve otomatik olumsuz düşüncelerin etkisini dengelemeye yardımcı olur; ayrıca zorlu yaşam olaylarında bireye, sahip olduğu benzersiz içsel kaynakları hatırlatır. Literatür, karakter güçleri ve bu güçlere dair farkındalık düzeyinin yüksek olmasının; öznel iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, başarı ve öz yeterlilik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Pozitif psikoloji literatüründe merkezi bir yer tutan karakter güçleri ve erdemlerin kökeni dini ve manevi öğretilere dayanmaktadır. Yirmi dört karakter gücünün her biri, manevi veya kutsal nitelikler barındırmakta ve psiko-manevi yolculuk boyunca bireyi destekleme potansiyeline sahiptir. Özellikle bilgelik, cesaret, hümanizm, adil olma, ölçülülük ve aşkınlık gibi erdemler tüm büyük dünya dinlerinde kutsala ulaşmada önemli manevi yollar olarak kabul edilmektedir (Niemiec ve ark., 2020).

Psikoterapi ödevi bağlamında geliştirilen karakter güçleri tekniği, danışanın güçlü yönlerini keşfetmesini, bu yönleri günlük yaşamına işlevsel biçimde entegre etmesini ve böylece manevi dayanıklılığını güçlendirmesini amaçlar. Sürecin ilk aşamasında terapist, danışandan "karakter gücü" kavramının kendisinde uyandırdığı çağrışımları ifade etmesini ister. Ardından, ilgili form aracılığıyla danışanın en baskın

beş güçlü yönünü belirlemesi sağlanır. Bir sonraki oturumda ise şu tür sorular üzerinden değerlendirme yapılır: "Karakter güçlerinizin farkında mıydınız? Günlük yaşamınızda bu güçleri nasıl kullanıyordunuz? Bu güçlerin yaşamınıza katkıları neler olabilir? Maneviyat ve inançla ilişkileri nedir? Hangi gücünüz manevi veya dini gelişiminize katkı sağlıyor?" Bu değerlendirme, danışanın imza güçleri (bireyin kişiliğinin temelini oluşturan, doğal olarak sergilenen ve yaşamına anlam katan en baskın beş karakter özelliği) ile manevi boyut arasındaki ilişkiyi fark etmesine ve bu güçleri hem psikolojik hem manevi dayanıklılık için bilinçli şekilde kullanmasına yardımcı olur (Emre, 2022a: 198-199).

Vaka örneği analizi: Yirmi beş yaşında, üniversite öğrencisi kadın danışan, kendisini daha zeki, başarılı, güçlü ve hırslı biri olarak görmek istediğini; sık sık olumsuz biçimde başkalarıyla kıyasladığını ve birçok alanda yetersiz hissettiğini ifade etmiştir. İnançlı biri olduğunu belirten danışan, bu düşüncelerinden ve yaradılış özelliklerinden memnun olmamasının Yaratıcı'ya isyan anlamına geldiğini düşündüğü için suçluluk ve huzursuzluk yaşamaktadır. Terapist, danışanın güçlü yönlerine ilişkin farkındalığını artırmak ve bu yönlerin manevi boyutuyla ilişkisini değerlendirmek amacıyla VIA Karakter Güçleri Envanteri'ni doldurmasını istemiştir. Bir sonraki seansta belirlenen imza güçleri öğrenmeyi sevme, dürüstlük, sevme ve sevilme, sorumluluk ve maneviyat olarak ortaya çıkmıştır. Oturumda bu güçlerin günlük yaşamdaki yansımaları, geçmişte başa çıkma kaynakları olarak nasıl işlev gördükleri ve gelecekte manevi dayanıklılığı desteklemede nasıl kullanılabileceği üzerinde durulmuştur. Seans sonunda danışan, her insanın farklı karakter güçlerine sahip olduğunu, bu farklılıkların insanın biricikliğini yansıttığını ve Allah'ın insanları tekdüze yaratmadığını dile getirmiştir. Karakter güçlerini tanıyıp günlük hayata aktarmanın yaşamı kolaylaştırdığını ve bu nedenle kendisini başkalarıyla kıyaslamanın işlevsiz olduğunu fark etmiştir. Bu farkındalık, danışanın hem öz-değer algısını hem de manevi dayanıklılık kapasitesini güçlendirmiştir (Emre, 2022a: 200).

Psikoterapi ödevi kapsamında kullanılabilecek bir diğer yöntem, Rothman (2018) tarafından geliştirilen ve özellikle Müslüman danışanlarla çalışmada etkili olabilecek kalpte merkezlenme tekniğidir. Günlük yaşamda düşüncelerimizi, inançlarımızı ve bilişsel yapılarımızı benliğimizle özdeşleştirdiğimizde, çoğunlukla zihne odaklanma eğiliminde oluruz. Ancak Rothman'a (2018) göre, zihin terapi sürecinde önemli bir araç olsa da ana odak noktası olmamalıdır. Bu teknik,

danışanların benliğin merkezi olarak kalbe yönlendirilmesini esas alır. İslam geleneğinin benlik modelinde ve nefs psikoterapisinde kalp, insanın hem dini hem de insani yaşamının merkezinde yer alır; bozulmamış fıtrata işaret eder ve Allah'tan gelip yine O'na dönecek olan gerçek, saf benliğe bağlanılan yer olarak kabul edilir. Bir hadis-i kudside, *"Ben ne yere ne göğe sığarım; ancak mümin kulumun kalbine sığarım"* (Aclûnî, II, 99-195) buyrulması, kalbin merkezi anlamına işaret eden çarpıcı örneklerinden biridir. Bu ifade, kalbin ilahi olanla doğrudan bağlantı kurulabilecek bir erişim noktası olduğuna işaret eder. Bu bağlamda, terapinin önemli görevlerinden biri, danışanlara farkındalıklarını kalpte nasıl merkezleyeceklerini öğretmek ve zihinsel süreçlerle aşırı özdeşleşme eğiliminden uzaklaşmalarına yardımcı olmaktır (Rothman, 2018).

Kalpte merkezlenme tekniği, danışanı zihnin hızlı akışında savrulmaktan kurtararak yavaşlamaya ve terapi sürecinde benliğin asıl merkeziyle bağlantı hâlinde kalmaya yönlendirir. Bu yaklaşım, aynı zamanda duygusal materyalin depolandığı bölgeye erişim sağlayarak kaygıyı azaltma işlevi de görebilir (Rothman, 2018). İslam geleneğinde kalbin değişken bir yapıya sahip olduğu kabul edilir; halden hale, renkten renge giren bu yapı, duygular, bilşsel süreçler ve inançlarda da değişimi beraberinde getirir. Nitekim bir hadis-i şerifte, *"Ey kalpleri halden hale çeviren Rabbim, kalbimi dinin üzere sabit kıl"* (Tirmiz, "Da'avat": 89) buyrulmuş; Kur'ân-ı Kerim'de ise kalpteki bu değişimin olumlu yönde olabileceği gibi, gaflet, manevi körlük veya kalbin mühürlenmesi gibi olumsuz değişimlerin de yaşanabileceği belirtilmiştir (Çınar, 2022: 188). Bu nedenle, kalpte merkezlenme tekniği hem bireyin manevi farkındalığını artırmak hem de psikolojik esnekliğini güçlendirmek için etkili bir araçtır. Terapi sürecinde bu yöntem, danışanın içsel istikrarını desteklerken aynı zamanda manevi dayanıklılık kapasitesinin gelişimine de katkı sağlar.

Bu yöntem, yoğun anksiyete yaşayan, zihinsel süreçlerinden uzaklaşmakta güçlük çeken ve duygularıyla sağlıklı bir şekilde bağlantı kurmakta zorlanan danışanlarda etkili bir şekilde kullanılabilir. Terapi sürecinin farklı evrelerinde uygulanabilen teknik, özellikle danışanın zorlayıcı duygularla baş etmeye çalıştığı ya da aşırı zihinsel aktiviteye bağlı yoğun kaygılar yaşadığı dönemlerde tekrarlanabilir. Uygulama sırasında terapist, danışandan bilinçli farkındalığını bedenine ve özellikle kalbin bulunduğu fiziksel bölgeye, yani göğsüne yönlendirmesini ister. Dikkatin odaklanmasını kolaylaştırmak için imajinasyon (zihinsel canlandırma) kullanılabilir.

Danışandan, başını hafifçe göğsüne eğerek zihnin "gevezeliği"ne —yani akıp giden düşüncelere— kapılmaktan vazgeçtiğini ve bu aşamada kalbin merkeze alınmasına izin verdiğini hayal etmesi söylenir. Metaforlar ve yönlendirmelerle desteklenen bu süreçte, danışana yeterli süre tanındıktan sonra dikkatin nefese yöneltilmesi sağlanır. Terapist, danışanın kalpte merkezlenme hâlini deneyimlemesine ve bu hâli içselleştirmesine yardımcı olur. Teknik boyunca kalpteki duyguların da geçici olduğu, kalbin halden hale dönen yapısının doğal bir durum olduğu vurgulanır. Böylece danışan, duyguların değişkenliğini fark ederek onlarla aşırı özdeşleşmekten uzaklaşabilir (Çınar, 2022: 188-189).

Vaka örneği analizi: 27 yaşındaki erkek danışan, çocuk yaşta yetiştirme yurduna verilmiş, ergenlik döneminde ise koruyucu aile yanında yaşamaya başlamıştır. Koruyucu ailesiyle güçlü bir bağ kurmasına rağmen, biyolojik ailesi tarafından terk edilme duygusunu aşamamış ve bu durum terapiye başvurma nedeni olmuştur. Seanslar ilerledikçe, danışanın olayları anlamlandırmaya ve mantıklı açıklamalar bulmaya yoğunlaştığı, ancak bu çabanın acı verici duygularla yüzleşmekten kaçınma işlevi gördüğü gözlemlenmiştir. Terapist, danışanın zaman zaman Allah'a olan inancına vurgu yaptığını fark etmiş ve sürecin ortalarında aynı sorular çevresinde kısır bir döngüye takıldıklarını fark edince terapide kalpte merkezlenme tekniğini uygulamıştır. Uygulama sırasında danışan, zihinsel sorularını bir kenara bırakarak kalbindeki değişen duygulara odaklanmış ve derin bir katarsis yaşamıştır. Bu odaklanma, yalnızlık, terk edilmişlik ve hüzün duygularının açığa çıkmasını sağlamış; aynı zamanda danışanın bu ağır duygular karşısında ezilmeden onları deneyimlemesine imkân tanımıştır. Bu deneyim, danışanın manevi kaynaklarıyla temas kurmasına, duygularını anlamlandırmasına ve yaşadığı deneyimleri manevi dayanıklılığa dönüştürmesine katkı sağlamıştır (Çınar, 2022: 190).

Sufi psikolojisinin ve ondan ilham alan nefs psikolojisinin temel kavramları arasında kalp, nefs ve ruh yer almaktadır. Kalp, kutsal bir mabed olarak tanımlanır ve sevginin merkezi kabul edilir; zeka, sezgi ve irfanı barındırır. Sufi öğretisinde ideal olan, şefkatli, yumuşak, duyarlı ve hissedebilen bir kalp geliştirmek; kalbin idrak kapasitesini derinleştirmektir (Frager, 2023). İslamî perspektiften bakıldığında, nefs özü itibarıyla kötü değildir. İyi huyları öğrenirse bireyin gelişimine olumlu katkı sağlar; kötü huyları benimserse manevi ilerlemeyi engelleyebilir. Ruh, kişinin öz varlığını temsil ederken; kalp, ruh, akıl ve nefs arasındaki etkileşimlerin somutlaştığı

merkezdir. Ancak nefsin olumsuz eğilimleri, aklın pasifleşmesi veya ruhun yeterince beslenmemesi durumunda kalpte kıskançlık, haset ve kibir gibi manevi kusurlar ortaya çıkabilir. Bu olumsuz etkileri ortadan kaldırmak ve manevi dayanıklılığı güçlendirmek amacıyla, psikoterapi sürecinde danışanın nefsin olumsuz eğilimlerini dönüştürmesine ve düşünce yapısını yeniden inşa etmesine yardımcı olunmalıdır. Pozitif ahlaki düşüncelerin geliştirilmesi, erdemli davranışların teşvik edilmesi ve Allah'ı zikretmek gibi ruhu besleyici manevi pratiklerin düzenli olarak uygulanması, hem ruhsal dengeyi hem de zorlayıcı yaşam koşulları karşısında manevi esnekliği artıracaktır (Keshavarzi & Haque, 2013).

Bu teknik, sağlıklı bir ruhsal bütünlüğe ulaşmak için maneviyatın dört temel bileşeninin değerlendirilmesini ve sorun yaşanan alanlara yönelik müdahale yollarının belirlenmesini amaçlar. Terapist, danışanın manevi kimliğini değerlendirirken şu bileşenleri dikkate alır: (ı)Akıl – Sebepler, mantık, düşünceler ve inançlar, (ıı)Nefs – İştahlar, arzular ve dürtüler, (ııı)Ruh – Duygular, rüyalar, bilgelik, amaç ve anlam, (ıv)Kalp – Yukarıdaki üç unsurun bütünleştiği ve ifade bulduğu merkez. Bu unsurların her biri, mükemmellikleri veya kusurları ile kişinin kişilik gelişimini ve benlik sunumunu etkiler. Örneğin kibir, kıskançlık ve aldatma gibi olumsuz özellikler; ya da özbilinç, nezaket, açıklık, utangaçlık ve tevazu gibi olumlu nitelikler, bu bileşenlerin durumuna bağlı olarak şekillenir. Terapötik süreçte, danışanın getirdiği problemin hangi düzeyde (akıl, nefs veya ruh) müdahale gerektirdiği bu çerçeve üzerinden belirlenir. Amaç, sağlıklı bir kalbe ulaşmak için benliğin üç düzeyine de müdahale edebilmektir. Bu seviyelerden herhangi birinde yapılan değişim, diğer alanlarda da dönüşüme yol açar; zira akıl, ruh ve nefs dinamik bir etkileşim içindedir. Uygulamada, terapist danışana akıl–ruh–nefs–kalp ilişkisini görsel bir şema ile açıklar ve bu yapı üzerinden psikoeğitim çalışmaları yürütür. Bu yaklaşım, danışanın hem manevi farkındalığını artırır hem de ruhsal bütünlüğü destekleyerek manevi dayanıklılığını güçlendirir (Emre, 2022b: 396-397).

Psikoeğitim sürecinin ardından, danışanın terapiye getirdiği problemin ruhsal düzeyde olduğu tespit edilirse, terapist tarafından ruh ve kalbi beslemeye yönelik manevi müdahaleler planlanır. Bu müdahaleler; Kur'ân-ı Kerim okumak, dua etmek, zikir gibi dini uygulamaları içerebilir. İslam geleneğinde bu tür pratiklerin, Allah'ın adıyla yapılan ibadetler aracılığıyla ruhu ve kalbi beslediği, böylece bireyin ilahi olana yakınlaşmasına aracılık ettiği kabul edilir. Ancak terapistin, bu uygulamalar

konusunda yeterli dini ve manevi eğitim almış olması önem taşır. Akıl düzeyindeki müdahaleler, temelde danışanın bilişsel çarpıtmalarını, İslami gelenekte yer alan daha yararlı ve yapıcı düşüncelerle değiştirmeyi amaçlayan bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerini içerir. Nefs psikolojisinde, kişinin duygularının yanıltıcı olabileceği, bu nedenle duyularını, algılarını ve düşüncelerini sorgulaması gerektiği vurgulanır. Bu bağlamda, kendine telkin ve kendini hatırlatma teknikleri uygulanabilir. Örneğin, olumsuz veya verimsiz bir düşünce fark eden kişi, "Kovulmuş şeytandan Allah'a sığınırım" diyerek bu düşüncenin zihinsel sürecini kesebilir. Bu yöntem, olumsuz bilişlerin duygu ve davranış üzerindeki etkisini azaltmada işlevseldir. Nefs düzeyindeki müdahaleler ise, bireyin olumsuz eğilimlerini olumlu eğilimlerle dönüştürmeye yöneliktir. Bu noktada terapist, pekiştirme veya yerine koyma gibi davranışsal müdahalelerden yararlanabilir. Örneğin, danışan aşırı yemek yeme ya da çok uyuma şikâyetiyle geldiğinde, oruç tutma veya gece kalkarak teheccüd namazı kılma gibi uygulamalar önerilebilir. Bu tür manevi odaklı davranış değişiklikleri, hem nefsin disipline edilmesini sağlar hem de bireyin manevi dayanıklılığını pekiştirir. Bu bütüncül yaklaşımda, akıl, nefs ve ruh düzeylerinde yapılan her olumlu değişim, kalbin bütünsel dengesine katkıda bulunur. Kalbin bu şekilde güçlenmesi ise, kişinin zorluklar karşısında hem psikolojik hem manevi açıdan daha esnek, dirençli ve dengeli bir duruş sergilemesini sağlar (Emre, 2022b: 398).

Vaka örneği analizi: Din kültürü öğretmeni olan 30 yaşındaki kadın danışan, nişanlısının ani şekilde kendisini terk etmesi sonucu yaşadığı yoğun duygusal bunalım nedeniyle terapiye başvurmuştur. Seanslarda, "Bunu hak etmedim, her zaman iyi bir insan ve iyi bir kul olmaya çalıştım, neden bu acıyı yaşıyorum?" gibi sorgulamalar yaptığı; işten sonra eve gidip uzun süre uyuduğu, sosyal aktivitelerden uzaklaştığı ve düzenli olarak yerine getirdiği dini ibadetleri ihmal ettiği görülmüştür. Terapist, danışanın ilahiyat eğitimi ve manevi yöneliminden hareketle, manevi kimliğin dört yönü tekniğini kullanmıştır. Öncelikle akıl–nefs–ruh ilişkisinin çift yönlü etkisini açıklayan bir psikoeğitim verilmiştir. Ardından; Akıl boyutunda, danışanın olumsuz otomatik düşüncelerini yeniden yapılandırmaya yönelik çalışmalar yapılmıştır. Nefs boyutunda, hareketsizlik ve aşırı uyku sorununa yönelik vakit namazlarını düzenleyen bir çizelge hazırlanmıştır. Ruh boyutunda, Allah'a yakınlaşma ve zikir gibi manevi pratiklerin huzur verici etkileri ele alınmıştır. Danışan, namaz sonrası Allah'a dua etmenin ve O'nu anmanın yaşadığı zorlukları hafiflettiğini ifade etmiştir. Bu üç

boyutta uygulanan ve birbirini destekleyen müdahaleler, danışanın duygusal durumunu dengeleyerek iyi oluş hâlini artırmıştır. Bu uygulama, manevi kimliğin bütünsel ele alınmasının, kriz dönemlerinde güçlü bir dayanıklılık kaynağı olabileceğini göstermektedir. Akıl, nefs ve ruh düzeyinde yapılan hedefli müdahaleler, danışanın semptomlarını hafifletmiş ve manevi bağlarını güçlendirerek yaşadığı olumsuz olay karşısında yeniden anlam ve umut geliştirmesine imkân tanımıştır (Emre, 2022b: 398-399).

Nefs psikoterapisinde, psikoterapi ödevi kapsamında kullanılabilecek önemli tekniklerden biri rüya yorumu ve analizidir. Merter, rüya çalışmalarının önemini açıklarken 20. yüzyıl boyunca farklı psikoloji ekollerinin katkılarıyla insanın nefs yapısının giderek daha anlaşılır hâle geldiğini, bu süreci ise bir yapbozun parçalarının yavaş yavaş birleşerek resmin ortaya çıkmasına benzetir. Ortaya çıkan bu resmin merkezinde, garip bir ışık (mecazi anlamda insanın kelimelere sığmayan yüceliği ve hakikati) belirir. Bazı ekoller bu ışığı fark etse de mevcut araçların onu ölçmede yetersiz kaldığını görmüşlerdir. Bu noktada, insanın manevi mirasında yer alan yöntemlerin, ışığın anlaşılması için gerekli olduğu fark edilmiştir. Böylece, maneviyat ile psikolojinin kesiştiği noktada insan nefsini anlamaya yönelik yeni bir bakış açısı doğmuştur. Bu bağlamda rüya çalışmaları, nefsin kendini ifade etme biçimlerinden biri ve aynı zamanda kutsal bir alan olarak görülür. Bilinç araştırmaları açısından rüyalar, farklı bir bilinç hâli olarak değerlendirilir. İç dünyamız, üç bilinçdışı katman (alt, orta ve üstbilinçdışı) ile bütün insanlığın paylaştığı kolektif bilinçdışı boyutunu barındırır. Özellikle üstbilinçdışının uzantısı olan kolektif bilinçdışı, rüyalarda sembolik imgeler ve ortak arketipler yoluyla kendini gösterir. C. Tart'ın ifadesiyle, rüyada kişi adeta bir "kuantum sıçraması" yaparak, zaman ve mekân sınırlarının olmadığı sonsuz bir bilinçdışı okyanusuna dalar. Rüya analizi, bu derinliklerde yaşanan deneyimlerin anlamını çözmeye yönelik bir çabadır. Bu süreçte sorulan temel sorular, rüyanın rastlantısal mı yoksa geleceğe dair ipuçları taşıyan anlamlı bir tecrübe mi olduğu ve insanın manevi–psikolojik gelişimine katkı sağlayıp sağlayamayacağıdır. Merter'e göre, derinlemesine bir psikoterapi, rüya yorumu olmaksızın tamamlanamaz; çünkü rüyalar, nefsin bilinçdışındaki dinamiklerini ve ruhsal gelişim potansiyelini açığa çıkaran eşsiz bir kaynaktır (Merter, 2022: 316-318).

İbn Arabî'ye göre rüya, gayb âleminden hareketle şuhûd âleminde ortaya çıkan ve kendini gösteren her şey, Allah'tan gelen bir esin, talimat veya bildirim

niteliğindedir. İnsan, uyku sırasında duyu kapıları kapandığında ve şuhûd âlemi terk edildiğinde, misâl âlemi ile temas kurar; bu temas zaman ve mekân sınırlarının ötesinde gerçekleşir. Benzer şekilde Merter'de rüyaların çoğunu, mevcut ve gelecekteki hayatımıza yön verecek şekilde sahnelenmiş ilahi senaryolar olarak yorumlar. Evrensel nitelikteki bu ilahi mesaj, insanın iç dünyasından süzülerek kişisel bir boyut kazanır. Bireyin kabiliyeti ve alıcılığı doğrultusunda, Rabbinden gelen ilham ona özel bir senaryoya dönüşebilir. Böylece evrensel mesaj, bireye özgü bir yayın hâline gelir ve kişisel anlam taşıyan bir ders özelliği kazanır. Rüyanın içeriği ne olursa olsun, doğru biçimde yorumlandığında, bireyin nefs katlarında yükselmesine katkı sağlayacak bir öğreti niteliği taşır. Zaman ve mekân ötesinden geldiği kabul edilen bu mesajlar, geleceğe dair işaretler de barındırabilir. Dolayısıyla rüya yorumu, sadece bilinçdışının çözümlenmesi değil, aynı zamanda bireyin manevi gelişimini destekleyen derin bir rehberlik sürecidir (Merter, 2022: 323-328).

Lee'ye göre rüyalar, bireyin kendisini görebileceği birer ayna niteliğindedir; saklı benliği yansıtarak kişinin doğasının gerçek yüzünü ortaya çıkarır. Rüyalar aracılığıyla, hem tanıdık hem de yabancı olan bu içsel ülkeyi keşfetmek mümkün hâle gelir. Uyanıldığında, rüya hâli adeta yeniden geri dönüp içeri girebileceğimiz bir kapı aralığı bırakır; bu kapı, ruhun topraklarına atılacak ilk adımı simgeler. Her maneviyat yolcusu için, bireysel yolunu bulması gereken bu içsel arazi, ruhun derinliklerindeki dağları, nehirleri ve okyanusları aşarak saklı mahzenlere ulaşmayı gerektirir. Manevi rehber, bu yolculukta bireyi, derinliklerde gizli olan hakikate doğru yönlendirir. Oysa Batı dünyasında, uzun zamandır dikkatimizi yalnızca dış âleme çevirdik; bu nedenle içe doğru yapılacak büyük yolculuğu unuttuk. Gerçekte ise, hakiki güzellik ve gizem, dış dünyada değil, kişinin kendi iç âleminde saklıdır. Rüyalar, bireyi içsel yolculuğa davet eden işaretlerdir; onları doğru okumak, kişinin hem manevi gelişimini hem de manevi dayanıklılığını güçlendirecek derin bir farkındalık kapısı aralar (Vaughan-Lee, 2014: 90).

Carl Gustav Jung, rüyayı bilinçdışının orijinal bir dışavurumu olarak değerlendirir ve ona, bilinenin çok ötesinde anlamlar atfeder. Kabala'da geçen *"Rüya, kendinin yorumudur"* ifadesi, Jung'un rüya terapisinde izlediği yaklaşımı özetler niteliktedir. Jung ekolünde kişiliğin bütününü ifade eden "psişe", kendini dengeleme ve geliştirme yönünde sürekli bir çaba içindedir. Bu bağlamda, rüyalar kişiliğin iç dengesini korumaya, bireyselliği teşvik etmeye ve ruhsal bütünlüğü desteklemeye

yönelik maksatlı ve pozitif unsurlar taşır (Jung, 2010). Jung'a göre rüyanın temel fonksiyonlarından biri, bilinç ile bilinçdışı arasında dengeleyici ve ödünleyici bir köprü kurmaktır. Onun rüya anlayışına yaptığı en önemli katkılardan biri ise, bireysel bilinçaltını mitolojik, dini ve kültürel sembollerle ilişkilendirmesidir. Bu yaklaşım, rüyalara yalnızca kişisel deneyimler açısından değil, aynı zamanda insanlığın kolektif bilinçdışı mirası bağlamında da anlam yükler. Jung, rüyaların kişinin ruhsal durumunu dengeleyici ve uyarıcı olabileceğini, aynı zamanda ruhsal sağlığı korumaya yardımcı bir faktör olduğunu savunur. Ayrıca rüyaların, dini mesajlar ve manevi bilgi barındırabileceğini, bilinçdışının bilgeliğini yansıtabileceğini, bilincin fark edemediği olayları bilinç düzeyine taşıyarak kişinin önemini kavramasını sağlayabileceğini, bireyi ikaz edebileceğini ve egonun sınırlarını genişletebileceğini ileri sürer (Jung, 1996).

Alfred Adler, psikanalistlerin betimlediği gibi rüyaların bilinçdışına uzanan "azametli bir yol" olmadığını, çünkü bilinç ile bilinçdışının birbirinden ayrı ve çelişkili alanlar olmadığını savunur. Ona göre rüya, bireyin ileriye dönük bakışını ve mevcut bir sorunu çözme çabasını yansıtır. Hartmann ise, rüyaları, kişinin bir olaya ilişkin baskın duygusunu ifade ettiği görsel metaforlar olarak tanımlar. Bu metaforların amacı bir gerçeği gizlemek değil, duyguların kelimeler yerine görsel imgeler aracılığıyla dile getirilmesidir. Erich Fromm'a göre, rüyada hangi role bürünülmüş olunursa olunsun, rüya sahibinin öznesi her zaman rüyayı gören kişidir. Rüyada yaşanan, günlük rutinde yaşananlar kadar gerçektir. Rüyalar yalnızca arzu tatmini değil, aynı zamanda kişinin gelecek hedefleri ve düşüncelerine dair ipuçları da taşır. Alibaşoğlu ise, günümüz rüya çalışmalarının bilinç boyutunu daha fazla önemsediğini, rüyanın gizli anlamı yerine görünen içeriğe odaklandığını ve rüya yorumunda öznenin (danışan) aktif, terapistin ise pasif bir rol üstlendiğini belirtir. Ona göre, insanı anlamada rüya yorumu, terapinin içine dâhil edildiğinde büyük bir potansiyele sahiptir. Bu potansiyel, tıpkı kuantum fiziğinin Newton fiziğine kıyasla evreni anlamada açtığı çığır gibi, insan ruhunu anlamada yeni bir ufuk açmaya adaydır. (Alibaşoğlu, 2016: 59-65).

Nefs psikolojisinde rüyalar, çok katmanlı okunmaya elverişli olup, her bir katman okuması diğer yorumlara engel değildir. Terapi sürecinde rüya, doğrudan tabir edilmekten ziyade, yalnızca belirli bir katmandan değerlendirilir. Bu yaklaşımda rüya, bireyin iç dünyasına ulaşmak için kullanılan bir araçtır. Her terapist, hâkim olduğu nefs katmanı perspektifinden yorum yapar ve bu nedenle yorumu nihai ve kesin bir

hüküm olarak değil, sınırlı bir bakış açısının ürünü olarak değerlendirilir. Terapi uygulamasında rüya, bir tiyatro sahnesine benzetilir. Bu sahnede, rüyadaki karakter bir oyun sergilerken, rüyayı gören danışan ile terapist yönetmen koltuğunda oturur. Rüya sahibi, rüya içindeki "kendisi"nden üçüncü bir şahıs olarak söz eder. Bu yöntem, danışanın rüyada özdeşleştiği rolden çıkarak onu üst bir konumdan izlemesine imkân tanır. Rolün seyredilmesi, o role hâkim olma sürecini başlatır. Günlük yaşamda üzerimize yapışan, hem bizi hem de çevremizdekileri zorlayan roller bu sahnede birer birer görünür hâle gelir. Danışan, "Bu roller benim, fakat ben onların ötesindeyim" diyebilecek farkındalığa ulaşır. Böylece maskesi düşen roller, kontrol altına alınmaya başlanır (Alibaşoğlu, 2016: 70-71).

Vaka örneği analizi: Otuzlu yaşlarında, eğitimli bir bayan danışan, terapi sürecinin başında şu rüyayı görmüştür: *"Babam yerde yatıyordu. Büyük bir telaşla ona sarıldım; bedeni adeta robot gibiydi. Ne olduğunu anlama çabasındaydım, niçin ölmüştü? Üzerinde kurşun izleri vardı. Daha sonra kendimi yukarıdan gördüm; elimde bir silah olduğunu fark ettim. Ben mi yapmıştım? Hayır, bu imkansız!"* Danışan, gerçek yaşamında babasıyla duygusal bir bağ kuramamış, "erkek dünyası" ile çatışma yaşayan ancak bu çatışmanın nedenini çözemeyen bir profildir. Rüya, erkeksi yönün danışan tarafından "mekanik, ruhsuz ve duygusuz" olarak algılandığını; bu nedenle duygusal birlikteliklerin önünde engeller oluştuğunu sembolize etmektedir. Elindeki silah, sorumluluğun danışana ait olduğunu işaret eder: *"Senin de bir parçan olan erkeksi yönünü bu hâle getiren neydi? Bunu çöz ki hem kendi yarınla barış hem de geçmişinle hesaplaşarak dış dünyayla uyum sağla."* Rüya, danışanın içsel çatışmalarını görünür kılmanın yanı sıra, kendi içindeki farklı yönleri uzlaştırma ihtiyacını da ortaya koymuştur. Bu uzlaşma, kişinin hem içsel barışını hem de çevresiyle olan ilişkilerinde dengeyi sağlayarak manevi dayanıklılığını güçlendirecek bir süreçtir (Alibaşoğlu, 2016: 73).

Nefs terapisi, insanın kendiyle çatıştığı noktalarda ona rehberlik ederek, yolculuğunun ilk aşamalarında düşmelerden korunmasına yardımcı olmayı amaçlar. Ancak yalnızca başlangıç aşamasında değil, nefs katlarının üst basamaklarına çıkmış bireyler de zaman zaman düşme, ilerleyememe veya alt katların etkisine yeniden maruz kalma durumları yaşayabilir. Bu gibi durumlarda terapi, alt katların temizlenmesi ve olumsuz eğilimlerin fark edilmesi için başvurulan önemli bir yöntemdir. Nefs psikoterapisinde hırs, gurur, hiddet, intikam, aldatmak, yetersizlik,

değersizlik, ihtiras, şüphe, vesvese gibi olumsuz duygular alt kat özellikleri olarak görülür ve rüyalarda sembolik biçimde görünür hâle gelebilir. Rüya çalışmaları, bu yönlerin ne zaman devreye girip olayları nasıl etkilediğini ortaya çıkararak, danışanın bakış açısındaki bulanıklığı azaltır ve olayları daha net görmesini sağlar. Terapiye ilk gelişte görülen rüyalar, çoğu zaman kişinin ruhsal durumunun bir röntgeni niteliğindedir ve mevcut sorunun dinamikleri hakkında önemli ipuçları sunar. Bu nedenle, ilk seans öncesi veya hemen akabinde görülen rüyalar, terapi sürecine yön vermesi açısından değerlidir (Alibaşoğlu, 2016: 71-73).

Vaka örneği analizi: Genç bir kadın danışan, terapinin başlangıcında gördüğü rüyayı şöyle aktarmıştır: *"Eşim üzerime eğildi ve 'Kokuyorsun' dedi."* Terapi sürecinde yapılan açılımlar, bu kokunun gıybet veya bezginlik gibi olumsuz yönlere işaret edebileceğini ortaya koymuştur. Danışan, sık hastalanmasının ve yorgunluk hâlinin eşinde bıkkınlık yaratabileceğini fark etmiştir. Bu farkındalıkla, *"O kokuşmuş yönler bende var, ama ben sadece onlardan ibaret değilim"* diyebilmiştir. Danışan üst katlardan o yönü görebiliyorum diyerek, Mevlânâ'ya atıfla düşüncesini şöyle ifade etmiştir: Nefs alt katlarında yaşayan kişi, konuşmaya başladığında ağzından çıkan sözler sarımsak gibi kokar. Danışan, kendi bulunduğu katı görebildiğini, bunun bir umut olduğunu ve bu katın ötesinden bakan bir "ben"in varlığını hissettiğini ifade etmiştir. Bu farkındalık, yalnızca mevcut alt katla yüzleşmeyi değil, aynı zamanda kendi içindeki farklı benlik katmanlarının varlığını kabul etmeyi de sağlamıştır. Terapide gerçekleştirilen rüya çalışmasında birey semboller aracılığıyla, kendisini aşağıya çeken eğilimleri tanımış, bunlardan sıyrılabilecek içsel bir benliğin varlığını keşfetmiştir. Bu farkındalık, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle ilişkilerini ahlaki bir düzleme taşıyarak manevi dönüşüm göstermesine ve dayanıklılık geliştirmesine katkı sağlamıştır (Alibaşoğlu, 2016: 76-77).

Nefs psikoterapisinin rüyaya kazandırdığı özgün bakış açısı, insanın aslen mükemmel ve bilge bir varlık olduğu anlayışına dayanır. Bu yaklaşıma göre, kişiye ilahi bir lütuf olarak; benliğini bütünleyen, yol gösteren, ufkunu aydınlatan ve hidayete erdiren mesajlar ulaşabilir. Müjde, umut, iyilik ve derin anlayış içeren bu mesajlar; bireye ilham, çağrışım, hayal, sezgi ve rüya aracılığıyla tecelli eder. Rüya, bu mesajların taşıyıcısı olarak, ilahi lütfun tecelli alanı olan "can projektörü"nün nefsin farklı katmanlarına yönelmesini sağlar. Bu ışık bazen bilinçdışının gölge yönlerine, yani ikincil alt kişiliklerimize; bazen gündelik hayatta baskın hâle gelen "persona"ya,

yani rol kişiliğimize; en önemlisi de aşkınlık boyutlarımıza, üst bilinçdışımızda yer alan latif ve asli duygularımıza yansır. Sonunda öyle bir an gelir ki, bireyin iç dünyasında belirgin bir aydınlanma yaşanır. Daha önce fark edilmeden davranışları yöneten bastırılmış öfke, değersizlik inancı, aşırı kontrol ihtiyacı veya bağımlı bağlanma eğilimi gibi içsel unsurlar, rüya çalışmalarıyla görünür hâle gelir. Bu farkındalık, danışanın hem bilinçdışı dinamiklerini tanımasına hem de onları yönetme becerisi kazanmasına imkân verir. Tüm bu süreç, manevi dayanıklılığı besleyen bir dönüşüm haline gelir. Birey, kendi gölge yönleriyle yüzleşerek benlik bütünlüğünü yeniden inşa eder, içsel çatışmalar azalır, duygusal denge artar ve yaşam olaylarına daha esnek bir tutum geliştirilir. Böylelikle rüyalar, manevi dayanıklılığın hem inşa edildiği hem de güçlendiği eşsiz bir içsel rehberlik kaynağı hâline gelir (Merter, 2022: 348).

4.8. Manevi Dayanıklılığı Arttırmanın Terapötik Sonuçları

Nefs psikoterapisi yaklaşımı, bireyin karşılaştığı her deneyimi —ister olumlu ister olumsuz olsun— onun ruhsal olgunlaşma sürecinin bir parçası olarak görür. Bu anlayışta acı, kayıp, hayal kırıklığı ve ıstırap; salt olumsuzluklar olarak değil, dönüşümün önünü açan anlamlı eşikler olarak kabul edilir. Yaşamdaki her deneyimin bir mesaj, her sınanmanın bir öğreti olduğu düşüncesi, bireyin manevi dayanıklılığını geliştiren güçlü bir psikoterapötik zemin sunar (Uzgur, 2024). Nefs psikoterapisi, bireyin iç dünyasını derinlemesine anlama, nefs mertebeleri arasındaki geçişleri fark etme ve kişisel-manevi gelişimini destekleme üzerine temellenen bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, bireyin yaşamın zorluklarıyla karşılaştığında gösterdiği direnç kapasitesi olan manevi dayanıklılıkla doğrudan ilişkili bir zeminde şekillenmektedir. Manevi dayanıklılık; kişinin karşılaştığı stres, kayıp, travma ya da kriz durumlarında sarsılmadan ayakta kalmasını sağlayan, derin inanç yapıları, ruhsal uygulamalar ve aşkınla kurulan bağ gibi içsel manevi kaynaklardan beslenen bir güçtür (Yilmaz, 2024: 70-71).

Psikoterapi sürecinde bireyin dini ya da manevi inanç sistemine yönelik farkındalığın öncelikli olarak değerlendirilmesinin temelinde, maneviyatın bireyin yaşam öyküsünü, değer yargılarını ve davranış örüntülerini şekillendirmedeki belirleyici etkisi yatmaktadır. Bu bağlamda, danışanın ruhsal yapısını anlamaya yönelik çabalar yalnızca psikolojik etmenlerle sınırlı kalmamalı, aynı zamanda onun inanç dünyasına da duyarlılıkla yaklaşılmalıdır. Yapılan araştırmalar, manevi içerikli

psikoterapötik yaklaşımların, bireyin içsel kaynaklarını görünür kılarak, onun güçlü yönlerini tanımasını ve bu yönleri yaşam mücadelesinde işlevsel hâle getirmesini kolaylaştırdığını ortaya koymaktadır (Yaman, 2019: 36-38). Shafranske ve Sperry (2016), psikolojik yardım süreçlerinde maneviyat temelli psikoterapi uygulamalarının özellikle üç temel bağlamda işlevsel olduğunu ifade etmektedir. İlk olarak, bireyin maneviyatı bir psikolojik kaynak olarak deneyimlediği ve bu kaynaktan ruhsal destek aldığı durumlar; ikinci olarak, bireyin manevi yönelimlerinin korunması, derinleştirilmesi ve içsel bir dönüşüm aracı hâline getirilmesinin gerekli olduğu koşullar; üçüncü olarak ise, bireyin yaşamında kaçınılmaz bir şekilde manevi bir arayışın ortaya çıktığı kriz anlarıdır (Ekşi., Kaya & Çiftçi, 2016: 22-23).

Kriz dönemleri, bireyin sadece mevcut koşullarla değil, aynı zamanda içsel dünyasında taşıdığı anlam sistemleriyle de yüzleştiği, varoluşsal kırılmaların yaşandığı eşiklerdir. Nefs psikoterapisi çerçevesinde bu tür krizler, bireyin manevi gelişiminde dönüştürücü bir potansiyel barındırmakta; özellikle inanç sistemleri, Tanrı ile ilişkisi ve ruhsal yönelimleri, bireyin dayanıklılık kapasitesini derinlemesine etkileyen unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Nefs psikoterapisi gibi modern danışmanlık yaklaşımlarının, bireyin dini ve manevi yaşantısıyla bütüncül biçimde harmanlanması, bireyin içsel gücünü keşfetme ve yeniden yapılandırma sürecinde önemli katkılar sağlamaktadır. Bu bağlamda, danışmanlık sürecinde bireyin Tanrı tasavvuru — yani Tanrı'yı nasıl algıladığı ve bu algının kendi değer dünyasındaki yeri — detaylı biçimde ele alınmaktadır. Zira bireyin aşkın bir güce güven duyabilmesi, kriz anlarında sadece bir rahatlama unsuru değil; aynı zamanda derin bir manevi dayanıklılık kaynağıdır. Terapötik süreçte, bireyin manevi referanslarıyla kurduğu ilişkinin dikkate alınması; onun zorlukları anlamlandırmasını, ruhsal bütünlüğünü koruyarak mücadele gücünü artırmasını kolaylaştırmaktadır (Karlık & Kula, 2022).

Aynı zamanda yoğun kriz dönemlerinde, bireylerin dini inançlarının onlara dayanma gücü kazandırdığı, sabır ve teselli sağlayarak psikolojik dayanıklılığı artırdığıda söylenebilir. Kur'an ve hadislerde yer alan sabır, namaz, zikir gibi uygulamalar; bireyin karşılaştığı zorlayıcı yaşam olayları karşısında ruhsal direncini pekiştiren, manevi dayanıklılık kazandıran unsurlardır. Psikoterapi bağlamında değerlendirildiğinde, dini temelli müdahale biçimlerinin, inancını günlük yaşamın merkezine yerleştirmiş bireylerde daha derin ve kalıcı etkiler yarattığı dikkat çekmektedir. Manevi dayanıklılık bağlamında ele alındığında, bu yöntemlerin bireyin

yaşadığı olayları anlamlandırmasına, dayanıklılık geliştirmesine ve varoluşsal düzeyde bir bütünlük deneyimlemesine katkı sunduğu anlaşılmaktadır. Dini temelli manevi yaklaşımlar; bireyin yaşamına anlam kazandırma, kontrol duygusunu yeniden tesis etme, içsel teselli bulma, kişilik gelişimini destekleme ve köklü değer sistemlerini yeniden yapılandırma gibi beş temel işlevi yerine getirmektedir (Erdoğan Yıldız, 2024; Çakmak İgalçı, 2018).

Psiko-manevi müdahaleler, bireyin ruhsal gelişimini desteklemek amacıyla manevi farkındalık, değer temelli erdem uygulamaları, içsel yolculuk süreçleri ve deneyimsel manevi yaklaşımları kapsayan çok boyutlu bir psikoterapi biçimidir. Bu müdahaleler; yalnızca zihinsel ve duygusal düzeyde değil, bireyin varoluşsal ve ahlaki yönlerini de içeren bir perspektif sunarak, danışanın derinlikli ve kalıcı bir dönüşüm yaşamasına katkı sağlar. Manevi uygulamalar; dua, oruç, sadaka, meditasyon, ilham verici dini ve manevi metinlerin okunması, manevi topluluklara katılım, doğal kaynakların korunmasına yönelik bilinç geliştirme ya da sivil katılım gibi bireyin değer dünyasını harekete geçiren eylemlerle somutlaştırılabilir. Bu uygulamalar, bireyin içsel kaynaklarını aktif hâle getirerek hem ruhsal dengeyi hem de manevi dayanıklılığı güçlendirici bir işlev üstlenir. Sperry'e (2005) göre, manevi boyutu merkeze alan bütüncül psikoterapinin en temel avantajı, danışana sadece semptomatik düzeyde değil; bilişsel, duygusal, sosyal ve manevi alanlarda da hitap eden çok katmanlı bir iyileşme zemini sunmasıdır. Bu bütünsel odak, psikoterapötik sürecin etkililik düzeyini artırmakta; farklı geçmişlere, inanç sistemlerine ve yaşam anlamlarına sahip danışanların ihtiyaçlarına daha geniş kapsamda cevap verilmesini mümkün kılmaktadır (Yaman, 2016: 95).

Alan taraması bulguları, bireyin kendisini manevi açıdan güçlü hissetmesinin, yaşamın anlamına ulaşma sürecinde de önemli kolaylıklar sağladığını ortaya koymaktadır. Manevi gücün, bireyin ruhsal yapısını beslediği ve yaşamın zorluklarına karşı daha dayanıklı bir duruş sergilemesine katkı sunduğu görülmektedir. Bu bağlamda, manevi anlamda kendini güçlü hisseden bireylerin hem psikolojik hem de fizyolojik düzeyde daha sağlıklı bir işleyişe sahip oldukları dikkat çekmektedir. Özellikle kronik ağrı gibi uzun süreli fiziksel rahatsızlıklarla baş etmede, manevi gücün etkili olduğu; bireyin dayanıklılık kapasitesini artırdığı, stres karşısındaki esnekliğini güçlendirdiği ve yaşam kalitesini yükselttiği ifade edilmektedir. Artan manevi iyi oluş düzeyinin, bireylerin hastaneye başvurma ya da hastanede kalma

sürelerinin azalmasıyla, anksiyete ve umutsuzluk duygularında belirgin düşüşler yaşanmasıyla ve genel sağlık sürecinde daha dengeli ve tatmin edici bir yaşam deneyimi kazanılmasıyla doğrudan ilişkili olduğu gözlemlenmektedir (Lin & Bauer-Wu, 2023; Meraviglia, 2006, akt, Yaman, 2016: 95).

Psikoterapi, bireyin karşılaştığı zorlu yaşam olaylarında ona destek olmayı ve içsel kaynaklarını yeniden yapılandırmasını amaçlayan bir süreçtir. Bu sürecin etkili olabilmesi için, bireyin inanç sistemi ve manevi dünyasıyla da temas kurabilecek bir yaklaşıma ihtiyaç vardır. Bu bağlamda, bireyin sahip olduğu tüm kaynakların – özellikle de dini ve manevi yönelimlerinin – terapötik sürece dâhil edilmesi, onun içsel bütünlüğünü ve ruhsal iyileşme kapasitesini derinleştirmektedir. Maneviyat, bireyin ruh sağlığı üzerinde anlamlı etkiler oluşturabilen güçlü bir unsur olarak; kriz anlarında dayanıklılık gösterme, stres faktörünü yönetebilme, uyum geliştirme ve yaşama dair varoluşsal soruları anlamlandırma süreçlerinde işlevsel bir araç hâline gelmektedir (Dein & Kımter, 2014). Bireyin yaşadığı problemleri daha geniş bir anlam çerçevesine oturtabilmesi, manevi dayanıklılığını da artırmaktadır. Maneviyatın birey sağlığı üzerindeki etkisini inceleyen çok sayıda araştırma da benzer şekilde, dini ve manevi yaşantıların bireyin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Azhar, Varma & Dharap, 1994; Murphy, Danovan & Taylor, 1997; Pargament, 1997; Cooper, 2003), Söz konusu çalışmalar, manevi yaşantının bireyin yaşam alışkanlıklarını düzenleyici, psikolojik iyi oluşu destekleyici ve genel sağlık durumunu iyileştirici işlevlerini ortaya koymaktadır (Çelimli & Tozlu Güldal, 2016: 108).

Sağlık problemleri, ekonomik kayıplar ya da sosyal ilişkilerde yaşanan çatışmalar gibi dışsal stres kaynakları; bireyde acı, umutsuzluk ve yalnızlık duygularını tetikleyebilir. Ancak bu duygular, manevi dayanıklılık kapasitesi gelişmiş bireylerde, sabır, tevekkül ve anlam arayışı gibi derin inanç temelli tepkilerle dengelenebilir. Bu noktada, terapistin danışanın manevi inanç sistemine karşı duyarlı olması, yalnızca etik bir hassasiyet değil; aynı zamanda terapötik sürecin niteliğini belirleyen temel bir unsurdur. Terapistin danışanın dini ya da spiritüel yönelimlerini güçlendirici bir kaynak olarak kullanması, bireyin içsel dayanıklılık rezervlerini aktive eder. Bu da bireyin kendilik algısında bütünlük, yaşamda anlam ve yön duygusunun pekişmesini sağlar (Ekşi, Kaya & Çiftçi, 2016: 23).

Merter (2014), psikolojik rahatsızlıkların yalnızca biyolojik temelli ilaç müdahaleleriyle değil, aynı zamanda derinlemesine bir psikoterapötik ilişkiyle ele alınması gerektiğini savunmaktadır. Ona göre, danışanın acılarını anlamaya, duygularını kabul etmeye, empati kurmaya ve kaybolmuş umutlarına yeniden ışık tutmaya dayalı bir yaklaşım, sadece semptomları değil, bireyin ruhunu da iyileştiren bir nitelik taşımaktadır. Bu bağlamda Merter'in önerdiği terapi anlayışı, bireyin manevi yapısıyla uyum içinde ilerleyen ve onun içsel doğasına (fıtratına) saygı gösteren bir psikoterapi biçimidir. Merter'in yaklaşımında, bireyin varoluşsal gerçekliğiyle uyumsuz, dışsal olarak dayatılmış terapi tekniklerinin uzun vadede etkisiz kalacağı vurgulanmaktadır. Çünkü bireyin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını gözetmeden uygulanan yöntemler, onun özüyle çatışma hâlindedir. Oysa nefs psikoterapisi anlayışı, terapi sürecini bireyin içsel potansiyelleriyle uyumlu bir iyileşme zemini olarak görür. Bu anlayışta psikoterapi; danışanın özündeki ilahi niteliklerin, Allah'ın lütfuyla yeniden canlanmasına eşlik eden bir süreçtir. Bu sürecin temel dinamiği ise, bireyin içsel iyileşme eğilimi ve manevi dayanıklılık kapasitesidir. Merter'e göre, bireyin ruhsal yaraları onun fıtratına uygun bir psikoterapötik ortamda zamanla şifa bulur. Terapi, bu yönüyle dıştan gelen teknik müdahalelerden çok, bireyin içsel ahengini yeniden kurmasına olanak tanıyan manevi bir yolculuk olarak değerlendirilmektedir (Merter, 2014: 562).

Nefs psikoterapisi, bireyin manevi dayanıklılığını güçlendirmeye yönelik çok boyutlu bir içsel dönüşüm süreci sunar. Bu yaklaşım, yalnızca bireyin mevcut ruhsal sorunlarını ele almakla kalmaz; aynı zamanda onun ilahi özle bağ kurarak anlamlı ve dengeli bir yaşam inşa etmesine de yardımcı olur. Bu bağlamda, nefs psikoterapisinde öne çıkan bazı temel müdahale alanları şu şekilde özetlenebilir:

(i) *Manevi gevşeme ve içsel denge*: Nefs psikoterapisi, bireyin stres ve ruhsal gerilimlerle başa çıkma kapasitesini artırmak amacıyla manevi gevşeme tekniklerini devreye sokar. Zikir, nefes odaklı tefekkür ve içe yönelimli sessizlik gibi uygulamalar, bireyin içsel huzura ulaşmasını sağlayarak onun psikolojik denge hâlini yeniden kurmasına yardımcı olur.

(ii) *Manevi kaynaklara erişimin kolaylaştırılması*: Terapötik süreçte danışanın içsel manevi kaynaklarla daha bilinçli bir bağ kurması teşvik edilir. Kutsal metinlerin tefekküre dayalı okunması, dua, ibadet ve meditasyon gibi pratiklerin aktif olarak

önerilmesiyle bireyin ruhsal direnci beslenir ve maneviyatla temellendirilmiş bir dayanıklılık gelişir.

(iii) *Manevi destek sistemi oluşturma*: Nefs psikoterapisi, bireyin hem bireysel, hem de topluluk temelli bir dayanıklılık ağına da ihtiyaç duyduğunu kabul eder. Bu doğrultuda danışanın dini cemaatlere, manevi topluluklara ya da güvenilir rehberlik sunabilecek şahıslara veya ruhsal liderlere yönlendirilmesi, destek sisteminin sağlamlaşmasına katkı sağlar.

(iv) *Manevi bağlılığın güçlendirilmesi*: Terapist, danışanın inanç sistemine saygı göstererek, onun dini ya da manevi değerlere olan bağlılığını yeniden yapılandırmasına rehberlik eder. Bireyi dini ya da manevi pratiklere katılması yönünde teşvikte bulunur. Bu bağlılık, bireyin yaşamsal kararlarını ve kriz anlarındaki duruşunu belirleyen temel dayanaklardan biri hâline gelir.

(v) *Anlam ve amaç arayışının desteklenmesi*: Nefs psikoterapisinde bireyin yaşamın zorlukları karşısında sarsılmadan ayakta kalabilmesi, yaşadığı olaylara bir anlam atfedebilmesiyle mümkündür. Hayatına bir yön ve amaç kazandıran birey, sorunlara karşı manevi dayanıklılık geliştirerek aynı zamanda bu sorunları ruhsal büyüme fırsatlarına dönüştürebilir.

(vi) *Manevi büyüme ve olgunlaşma*: Terapi süreci, bireyin hem iyileşme sürecine hem de olgunlaşmasına hizmet eder. Nefs mertebeleri arasında ilerleyen birey, kendi iç dünyasını derinlemesine keşfeder ve bu keşif yolculuğu, onun maneviyatını derinleştirerek dayanıklılığını kalıcı hâle getirir.

Geleneksel danışmanlık modellerinin ötesine geçen, nefs psikolojisi gibi alternatif danışma yaklaşımlarının temel ayırt edici özelliği, bireyin yaşantısal süreçlerini anlamlandırmasında psikolojik süreçle beraber manevi kaynaklardan da beslenmeyi esas almalarıdır. Bu tür yaklaşımlar, bireyin içsel gücünü keşfetme, varoluşsal anlam arayışı ve ruhsal bütünlüğe ulaşma süreçlerinde maneviyatı işlevsel bir unsur olarak kabul eder. Maneviyat, özellikle son otuz yılda davranış bilimleri literatüründe hızla yükselen bir değişken olarak önem kazanmıştır. Günümüzde dinî ve manevî yaşantıların hem ruhsal hem de fiziksel sağlık üzerindeki etkilerine yönelik çok sayıda bilimsel çalışma, psikoloji, psikiyatri, psikoterapi ve tıp gibi disiplinlerin önde gelen akademik dergilerinde yer bulmaktadır. Bu çalışmalar, manevi deneyimlerin bireylerin sadece ruhsal esenliği ile değil, aynı zamanda genel sağlık ve

yaşam doyumu ile de anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim bazı araştırmalarda, dini ve manevi yaşantıların bireyin dayanıklılık kapasitesi ve psikolojik işlevselliği açısından vazgeçilmez bir rol üstlendiği vurgulanmıştır (Ekşi., Kaya & Çiftçi, 2016: 14-25).

Maneviyat, din ve ruh sağlığı alanları arasındaki pozitif ilişki, psikoterapötik sürece manevi içeriklerin bütünleştirilmesinin ne denli önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, Richards ve Bergin (2000), maneviyatın psikolojik iyilik hâliyle ilişkisine dair çeşitli bulgulara dikkat çekmektedir. Özellikle dini başa çıkma davranışlarının, bireylerin stres, hastalık ve kriz durumlarında manevi dayanıklılık göstermelerine katkı sunduğu, yaşamdan daha fazla tatmin almalarına ve iyi oluş (well-being) hissinin artmasına hizmet ettiği belirtilmektedir. Söz konusu davranışların, aynı zamanda bireyde empati ve özgecilik gibi sosyal-duygusal becerileri güçlendirdiği, ölüm kaygısı ve depresyon gibi olumsuz ruh halleri üzerinde de azaltıcı bir etki gösterdiği vurgulanmaktadır. Miller (2003) ise, psikoterapi sürecine manevi boyutların bilinçli ve duyarlı biçimde entegre edilmesinin, danışanların umut duygusunun artmasına, sorunlara yeni perspektiflerden yaklaşabilmelerine ve kendileri için anlamlı olan değerlere odaklanmalarına olanak tanıdığını ifade etmektedir. Bu süreçte danışanlar, sorunlarıyla yüzleşirken aynı zamanda "kim olduklarına" dair daha derin bir farkındalık geliştirme fırsatı da bulmaktadırlar. Böylece hem kendilerine hem de başkalarına yönelik algılarında bir dönüşüm gerçekleşmekte, bu da onların manevi dayanıklılık düzeyini güçlendiren temel bir unsur hâline gelmektedir (Yaman, 2016: 94).

İnsanlık tarihi boyunca bireyler, aşkın ve kendilerinden üstün bir varlığa inanma ve ona sığınma ihtiyacı hissetmişlerdir. Bu ihtiyaç yalnızca metafizik bir yönelim değil; aynı zamanda bireyin varoluşsal sorulara yanıt arama, yaşamını anlamlandırma ve hayatın zorlukları karşısında ruhsal dengeyi koruma biçimi olarak değerlendirilmiştir. Üstün bir varlığa inanmak, insanın hayatın nihai amacıyla bağ kurmasını ve karşılaştığı sıkıntılara karşı manevi dayanıklılık geliştirerek başa çıkmasını mümkün kılar. Tarihsel süreç incelendiğinde, insan davranışları içerisinde en yaygın ve etkili fenomenin dini inançlar olduğu açıkça görülmektedir. Bu durum, dinin yalnızca bir inanç sistemi değil, aynı zamanda bireyin yaşamına anlam ve değer kazandıran temel bir dayanak olduğunu ortaya koymaktadır (Kaynak, 2012). Bu anlayışla paralel biçimde C.G. Jung, bireyin manevi yönüne temas eden yaklaşımların

gerçek birer terapötik etki taşıdığını ve bireyde ruhsal bütünlük sağlandıkça psikopatolojiden uzaklaşma sürecinin mümkün hâle geldiğini belirtmiştir (Frager, 2009).

İnsanın yalnızca fizyolojik ve gündelik gereksinimlerle sınırlı olmayan çok katmanlı bir varlık olduğu düşünüldüğünde, bireyin aynı zamanda estetik ve manevi ihtiyaçlara da sahip olduğu görülmektedir. İnanç, adalet, doğruluk, güven, güzellik, dürüstlük ve cesaret gibi değer odaklı yönelimler; bireyin varoluşsal derinliğini besleyen ve onu bilgiye, sevgiye, anlamaya, umuda, aşkınlık deneyimine, bağlanmaya ve şefkate yönelten temel manevi ihtiyaçlar arasında yer almaktadır. Bu tür yönelimler, bireyin zihinsel ya da duygusal gelişimiyle beraber, manevi dayanıklılık kapasitesini de etkilemektedir. Maneviyat, bireyin benlik duygusunu yapılandıran, değer sistemini şekillendiren ve onun içsel büyüme ile üretkenlik potansiyelini güçlendiren bir psikospiritüel alandır (Uysal, 1996). Ruh sağlığı açısından bakıldığında ise, din ve maneviyatın en temel katkısı, bireyin yaşamını anlamlandırmasına imkân sunan değerleri ve dünya hayatına dair sunduğu açıklamaları aracılığıyla kişinin varoluşsal boşluklarını doldurmasıdır. Buna ek olarak, din ve maneviyat bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkileri düzenlemekte, tarihsel süreklilik içinde insanı köklerine bağlayarak, kaybolmuş olan "hakiki benlik" algısına yeniden ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda maneviyat; insanın sadece bireysel varoluşunu değil, aynı zamanda toplumsal aidiyetini ve etik sorumluluğunu da derinleştirir (Yaparel, 1994).

Nefs psikolojisi, bireyin yaşadığı içsel çatışmaların temelinde anlam yoksunluğu ve varoluşsal yabancılaşma sorunlarının yattığını öne sürmektedir. Toplumun normatif beklentileriyle bireyin özgün içsel varlığı arasındaki uyumsuzluk, bireyde giderek derinleşen bir gerilim oluşturur. Bu içsel çatışma, zamanla kişinin öz benliğiyle temasını zayıflatmakta; bunun sonucunda anlamsızlık, boşluk ve umutsuzluk duyguları belirginleşmektedir (Demirsar, 1990). Bu çerçevede, psikiyatrik yaklaşımlara getirilen önemli eleştirilerden biri, bireyin yaşantısına dair bütüncül bir anlam çerçevesi sunamıyor oluşudur. Kimilerine göre psikiyatrinin en büyük eksikliği, hastaların varoluşsal sorularına hitap edecek etik, metafizik ya da ontolojik bir zemin inşa edememesidir. Bu nedenle sadece semptom düzeyinde iyileştirme hedefleyen müdahaleler, bireyin içsel ihtiyaçlarına nüfuz etmekte yetersiz kalmaktadır. Oysa nefs psikolojisi, insanın yaşam döngüsünü anlamla örülü bir varoluş alanı olarak görür ve bu yaşam içinde yer alan aşkın boyuta dikkat çeker. İnsanın manevi dayanıklılığını

pekiştiren en temel unsur, varoluşsal anlam arayışıyla kurduğu bu bağdır. Kişinin bu aşkınlığa erişebilmesi ise, kendi varlığını sorgulaması ve benliğini ontolojik bir bağlamda konumlandırmasıyla mümkündür (Sayar, 2020).

Nefs psikolojisi, insanı zihin, duygu, ruh ve davranış bütünlüğü içerisinde ele alan kapsamlı bir yaklaşım olarak; bireyin aklî, duygusal, ruhsal ve toplumsal yetkinliklerini dengeli biçimde geliştirmeyi amaçlamaktadır (Frager, 2009). Bu bağlamda maneviyat, insan varoluşunu iki temel boyutta anlamlandıran bir fenomen olarak ele alınır. İlk boyut, beş duyuya dayanan maddi dünyadır; gözlemlenebilir, ölçülebilir ve fiziksel gerçeklik alanına ait bir düzlemi temsil eder. İkinci boyut ise, bireyin sezgileri, tefekkürü ve içsel imgeleri yoluyla eriştiği, görünmeyen ancak varlığı yoğun şekilde hissedilen manevi gerçeklik alanıdır. Elkins'e (2007) göre, bu maddi olmayan manevi alan, insan olmanın temel koşullarından biridir ve birey, bu alan aracılığıyla yaşamın anlamına, derinliğine ve değer temelli boyutuna ulaşır. Maneviyatın evrensel ve insana özgü bir fenomen olması, onun insanın öz yapısına işaret ettiğini göstermektedir. Bu yönüyle maneviyat; sezgisel, gizemli ve içsel bir enerji taşıyan, aynı zamanda bireyi merhamet, sevgi ve şefkat gibi yüksek değerlerle buluşturan bir varoluş düzlemidir (Parlak, 2016: 34). Nefs psikolojisinin bu manevi boyutu terapi sürecine dahil etmesi, bireyin benliğiyle bağ kurmasına, manevi dayanıklılığını derinleştirmesine ve yaşamla kurduğu ontolojik bağı da dönüştürmesine olanak tanır.

Nefs psikolojisinde, bireyin yüksek benliğiyle kurduğu ilişki ve bu ilişkiden doğan ilham, onun yaşam boyu süren gelişim yolculuğunun temel dinamiklerinden biridir. İlham, bireyi daha iyiye, daha olguna ve potansiyelinin en yüksek hâline doğru yönlendiren yaratıcı bir içsel kuvvet olarak değerlendirilir. Her birey, kendi özgün deneyim ve tercihlerine dayalı olarak, bu gelişim yolculuğunda ilerler. Bu süreçte yaratıcılık, özgecilik ve uç yaşantılar gibi bireyin sıradan varoluş sınırlarını aşan deneyimler, onun manevi dayanıklılık kapasitesini derinleştiren ve ruhsal olgunluğunu besleyen önemli eşikler olarak karşımıza çıkar. Nefs psikoterapisi bağlamında bu yolculuk, bireyin kendi çabalasıyla değil, kendisinden daha büyük bir kudret ile kurduğu bağ aracılığıyla ilerler. Bireyin mistik veya aşkın bir güce inanması, bu güçle kurduğu ilişki üzerinden kendi içsel kaynaklarını keşfetmesi ve kendini yeniden inşa etmesi beklenir. Bu inanç, bireye umut, manevi dayanıklılık, yön duygusu ve içsel tutarlılık kazandırır. Bu yönüyle manevi dayanıklılık, aynı zamanda bireyin kendi iç

hakikatine ulaşma, ilahi olana yönelme ve varoluşsal bütünlüğünü kurma sürecidir (Merter, 2022).

Atak (2021a), nefs psikolojisi üzerine gerçekleştirdiği çalışmasında, nefs psikoterapisinin bireyin manevi gelişim, dönüşüm ve ruhsal direnç kazanımındaki işlevini derinlemesine ele alarak, bu yaklaşımın bireyin yaşadığı psikolojik sorunlarla baş etmesindeki katkılarına dikkat çekmektedir. Nefs psikolojisine göre, insanın gerçek anlamda özgürlük ve içsel mutluluğa ulaşması, nefsin en alt mertebesi olan nefs-i emmareyi aşarak, dünyevi hazların ötesine geçmesiyle mümkün hâle gelir. Bu manevi yükseliş sürecinde birey, ilahi hakikate yönelerek, olaylara daha kuşatıcı ve anlam yüklü bir perspektiften bakma becerisi geliştirir. Nefs mertebelerinde ilerledikçe, birey mantığın ve maddi dünyanın sınırlayıcı etkilerinden sıyrılarak zikir, tefekkür, rabıtatü'l-mevt, halvet, inziva, dua ve nafile ibadetler gibi manevi pratiklerle içsel bir dönüşüm yaşar. Aynı zamanda karşılıksız iyilik yapma gibi eylemler aracılığıyla da nefsin bencil yönlerini arındırır ve veren bir varoluş ahlakı geliştirir. Bu dönüşüm süreci, bireyin hem kendine hem de çevresine yönelik bakış açısının yeniden şekillenmesini sağlar. Böylelikle birey, karşılaştığı acılar, travmalar ve krizler karşısında daha sarsılmaz bir içsel dengeye ulaşır. Atak'a göre, nefs psikoterapisi, bireyin nefsî tekâmülü aracılığıyla geliştirdiği manevi dayanıklılık sayesinde, yaşamın zorluklarını tolere ederek ve bu zorluklardan anlam çıkararak ruhsal olarak güçlenmesini mümkün kılar (Atak, 2021a: 240).

Sayar'a (2020) göre, insan sağlığının ve iyileşme sürecinin gerçek anlamda gerçekleşebilmesi, bireyin psişesinde biriken sağlıksız etkilerden ve tutkularından arınmasını gerekli kılmaktadır. Bu arınma süreci, bireyin haz odaklı yaşantılarını dengelemesi, sabrı içselleştirmesi, toplumsal deneyimlerini yeniden değerlendirmesi, zihinsel engellerinden feragat etmesi ve içsel bütünlüğünü yeniden inşa etmesiyle mümkün hâle gelmektedir. Bu süreç aynı zamanda insanın evrensel benlik ile yeniden bütünleşmesini sağlayan ve çok boyutlu pratikler aracılığıyla gerçekleştirilebilecek bir manevi olgunlaşma yolculuğudur. Bu yolda ilerleyen birey, zamanla yaşamı daha derin, anlamlı ve bütüncül bir ahenk içinde deneyimleyebilir.

Sayar'ın ifade ettiği bu insan anlayışı çerçevesinde nefs psikoterapisinde uygulanacak temel amaçlar şu şekilde örneklendirilebilir: (i) Nefs psikoterapisi, hem ilahi hem de şeytani potansiyelleri bünyesinde barındıran insanın, ideal varoluş düzeyine ulaşma kapasitesini merkeze almaktadır. Manevi içerikli psikoterapide temel

amaç, bireyin içindeki ilahi potansiyeli en üst düzeyde kullanabilmesini desteklemek ve böylece onun "kâmil insan" olma yolculuğunu kolaylaştırmaktır. (ii) Bu süreçte, "Kendini bilen, Rabbini bilir" ilkesi doğrultusunda danışanın kendini tanıması, içsel yönlerini fark etmesi ve benliğini daha derin bir bilinçle kavraması hedeflenmektedir. (iii) Nefs psikoterapisinde bireyin yaşadığı acı, sıkıntı ve krizlere yalnızca semptomatik düzeyde müdahale edilmez; aynı zamanda bu deneyimlerin anlamlandırılması sürecine eşlik edilir. Terapötik ilişkinin temel hedeflerinden biri, danışanın yaşantılarına dair varoluşsal bir anlam arayışı geliştirmesi ve bu yolla içsel dönüşümünü gerçekleştirmesidir. Çünkü insan, temel dürtülerin ötesinde, yaşamında anlam ve amaç arayan bir varlıktır. (iv) Bu bağlamda, nefs psikoterapisinin bir diğer önemli hedefi de, danışanın seçme özgürlüğü ve bu seçimlerin sonuçlarına yönelik sorumluluk bilincini geliştirmektir. Danışanın iradesini güçlendirmek, onu yalnızca pasif bir "iyileşen özne" olmaktan çıkararak aktif bir öz-farkındalık ve irade sahibi bireye dönüştürmek, bu yaklaşımın ruhsal-ahlaki hedefleriyle doğrudan ilişkilidir (Çelimli & Tozlu Güldal, 2016: 113–114).

Bireyin ilahi yanı, yani özüyle temas kurabilmesi, hem kendini hem de aşkın olanı tanıma ve anlama sürecinde belirleyici bir rol oynamaktadır. İnsan, öz benliğiyle bağlantı kuramadığında ilahi olanla da bağ kurmakta zorlanmakta; bu da ruhsal kopuşları ve psikolojik sorunları beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, bireyin yalnızca maddi değil, aynı zamanda manevi boyutunun da dikkate alındığı, psikoloji biliminin verilerini ilahi öğretilerle bütünleştiren nefs psikoterapisi gibi bütüncül yaklaşımlar, günümüz psikolojik danışma ve terapi süreçlerinde daha verimli ve derinlikli sonuçlar doğurabilecektir. Eğer bireyin yaşadığı ruhsal sıkıntı, onun ilahi özüyle bütünleşememesinden kaynaklanıyorsa, bu durumda terapötik sürecin de ilahi bir dokunuş taşıması zorunlu hâle gelmektedir (Özdoğan, 2005). Sonuç olarak, maneviyat, bireyin ruhsal bütünlüğünü koruma ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkma sürecinde proaktif bir kaynak olarak işlev görmektedir. Özellikle stres, travma ve kriz durumlarında, bireyin manevi yönelimlerinin güçlendirilmesi; psikolojik işlevselliği destekleyen, içsel dengeyi sağlayan ve iyileşme sürecini derinleştiren bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, manevi dayanıklılık, bireyin duygusal tepkilerini rehabilite ederek, yaşadığı zorlukları anlamlandırmasına, kendini yeniden inşa etmesine ve daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşmasına katkı sunmaktadır. Terapötik süreçlerde, maneviyatın korunması, geliştirilmesi ve bireyin değer dünyasıyla uyumlu

biçimde dönüştürülmesi hedeflenmeli; bu doğrultuda manevi temelli uygulamaların yapılandırılarak yaygınlaştırılması önem arz etmektedir (Ekşi., Kaya & Çiftçi, 2016).

SONUÇ

İnsan yaşamı, doğası gereği sürekli değişim, kayıp ve yeniden yapılanma döngüleriyle şekillenen bir süreçtir. Bu döngüde birey, hem dış dünyadan gelen stresörlerle hem de kendi içsel çatışmalarıyla yüzleşmek durumundadır. Modern psikoloji bu süreçleri büyük ölçüde bilişsel, davranışsal ve nörobiyolojik boyutlarda açıklarken, insanın varoluşsal anlam arayışını ve aşkın olana yönelme kapasitesini büyük ölçüde göz ardı etmiştir. Oysa insan, yalnızca bedensel veya zihinsel bir organizma değil; anlam, değer ve kutsallık arayışıyla yönlenen bütüncül bir varlıktır. Bu nedenle bireyin içsel bütünlüğünü koruyabilmesi, yalnızca bilişsel becerilerle değil, aynı zamanda maneviyat temelli bir bilinç düzeyiyle mümkündür.

Bu çalışmada ele alınan nefs psikolojisi yaklaşımı, modern psikolojinin eksik bıraktığı bu manevi boyutu İslam düşüncesinin kadim antropolojik çerçevesiyle bütünleştiren özgün bir model olarak değerlendirilmiştir. Nefs psikolojisi, insanı nefs–kalp–ruh ekseninde ele alan, ruhsal olgunlaşmayı merkeze koyan bir psikospiritüel ekoldür. Bu yaklaşım, insanın ilahi hakikatle bağ kurarak kendi varlığını anlamlandırma sürecine ışık tutar. Nefs psikolojisinin önerdiği dönüşüm modeli, bireyin nefsiyle yüzleşmesini, içsel karanlık alanlarını fark etmesini ve manevi bir disiplin aracılığıyla kendini yeniden yapılandırmasını hedefler. Bu süreçte birey, sadece sorunlarıyla baş etmeyi değil, aynı zamanda bu sorunlardan anlam üretmeyi öğrenir. Böylece krizler, birer manevi olgunlaşma vesilesine dönüşür.

Araştırmanın temel bulguları, manevi dayanıklılığın insan yaşamındaki zorlukları aşmada yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda teolojik ve ahlaki bir boyuta sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Manevi dayanıklılık, bireyin yaşamın zorlayıcı koşulları karşısında anlam duygusunu kaybetmeden yeniden yön bulma kapasitesidir. Bu yönüyle dayanıklılık, insanın yalnızca dışsal uyumunu değil, içsel dengesini de koruma becerisini ifade eder. Nefs psikolojisi perspektifinden bakıldığında ise bu süreç, insanın kendi nefsiyle mücadelesi, içsel potansiyellerini keşfetmesi ve aşkın olana yönelmesiyle bütünleşir. Sabır, tevekkül, teslimiyet, rıza, tövbe ve tefekkür gibi manevi bileşenler, bu dayanıklılığın temel dayanak noktalarıdır.

Tezin ulaştığı en önemli sonuçlardan biri, manevi dayanıklılığın modern psikolojideki "resilience" kavramından daha derin bir anlam katmanına sahip olduğudur. Modern psikoloji dayanıklılığı, bireyin stres karşısında duygusal esneklik ve uyum kapasitesiyle sınırlar. Oysa manevi dayanıklılık, insanın içsel varoluş katmanlarında gerçekleşen bir yeniden yapılanmadır; bireyin inanç, değer ve anlam sistemleriyle uyum içinde ruhsal direncini artırmasını ifade eder. Bu bağlamda dayanıklılık, yalnızca travmatik deneyimlerden "daha güçlü çıkmak" değil, aynı zamanda bu deneyimleri ruhsal olgunlaşmanın yapı taşlarına dönüştürme sürecidir.

Araştırmanın teorik çerçevesi, manevi dayanıklılığın nefs psikoterapisi uygulamalarıyla nasıl desteklenebileceğini de göstermektedir. Nefs psikoterapisi, bireyin ruhsal derinliğine inerek, onun ilahi öz kaynaklarına ulaşmasına imkân tanıyan özgün bir terapötik modeldir. Dua, tefekkür, zikir, farkındalık çalışmaları, rüya analizi, sembol çözümlemeleri ve hayır terapisi gibi uygulamalar; danışanın içsel dengesini yeniden inşa etmesine, ruhsal direncini artırmasına ve yaşamına anlam kazandırmasına yardımcı olmaktadır. Bu yönüyle nefs psikoterapisi, modern terapötik tekniklerle İslamî maneviyatı sentezleyen yerli ve bütüncül bir terapi anlayışını temsil etmektedir.

Elde edilen sonuçlar göstermektedir ki, nefs psikolojisi yalnızca bireyin ruhsal sağlığını değil, aynı zamanda kültürel aidiyetini ve toplumsal uyum kapasitesini de desteklemektedir. İnsanın yaşadığı psikospiritüel krizler, çoğu zaman kültürel ve inanç temelli referansların zayıflamasıyla ilişkilidir. Bu nedenle bireyin kendi kültürel kodlarıyla ve manevi gelenekleriyle yeniden bağ kurması, ruhsal iyileşme sürecinde kritik bir rol oynar. Nefs psikolojisi, bu bağın yeniden tesis edilmesi için sistematik bir çerçeve sunmaktadır. Dolayısıyla bu yaklaşım, hem bireysel hem toplumsal düzeyde bir "manevi rehabilitasyon" imkânı barındırmaktadır.

Çalışmanın bir diğer sonucu, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin, nefs psikolojisi temelli bir anlayışla yeniden yapılandırılmasının alana ciddi bir derinlik kazandırabileceğini göstermektedir. Bu model, danışanı sadece psikolojik bir vaka olarak değil, aynı zamanda manevi bir varlık olarak ele alır. Danışman, bireyin yaşadığı krizi dinî–manevi boyutlarıyla birlikte değerlendirdiğinde, danışanın içsel kaynaklarını fark etmesi ve onları etkin biçimde kullanması kolaylaşır. Bu yaklaşım, danışan merkezli, empatik, kültürel bağlama duyarlı ve manevi değerlere açık bir terapi ortamı oluşturur. Böylelikle danışmanlık süreci yalnızca problem çözme değil, aynı zamanda anlam inşa etme ve varoluşsal yönelim kazandırma işlevi üstlenir.

Bu tezin sonuçları, modern psikolojinin insanı anlamada başvurduğu seküler paradigmaların ötesinde, teosantrik bir yönelimin gerekliliğini ortaya koymaktadır. İnsan, kendi içsel sınırlarını aşan bir varlıktır; dolayısıyla ruhsal denge ve anlam bütünlüğü, ancak aşkın bir referans sistemiyle mümkündür. Nefs psikolojisi bu bağlamda, insanın ilahi yönüyle teması yeniden kurmasını sağlayan güçlü bir teorik çerçeve sunmaktadır. Bu çerçeve, bireyi hem özgür iradesiyle eyleyen hem de ilahi iradeye bağlı bir özne olarak ele alır. Bu yönüyle nefs psikolojisi, insanı merkeze alan hümanistik paradigmaların sınırlılıklarını aşarak, Tanrı merkezli bir psikoloji modeline geçişi temsil eder.

Araştırmanın sonuçları, bireysel düzeyin ötesinde toplumsal yansımalar da taşımaktadır. Manevi dayanıklılık, toplumların kriz dönemlerinde dayanışma, umut ve moral değerlerini koruma kapasitesini güçlendirir. Bu açıdan nefs psikolojisi, sadece bireyin değil, toplumun da psikospiritüel direncini besleyen bir kaynak olarak değerlendirilebilir. Eğitim kurumlarında, gençlerin manevi dayanıklılığını artıracak psiko-spiritüel farkındalık programlarının geliştirilmesi; sağlık ve danışmanlık alanlarında nefs psikolojisi temelli müdahale modellerinin uygulanması, toplumsal ruh sağlığı açısından stratejik bir katkı sağlayacaktır.

Sonuç itibarıyla, bu tez çalışması göstermiştir ki manevi dayanıklılık, modern psikolojinin sunduğu bilişsel-duygusal çerçevenin ötesinde, insanın içsel özüne, ilahi yönüne ve kültürel köklerine dayanan çok boyutlu bir olgudur. Nefs psikolojisi ise bu dayanıklılığın inşa edilebileceği teorik ve terapötik bir zemin sunmaktadır. Bu zemin, bireyin kendini dönüştürmesini, anlam üretmesini ve varoluşsal bütünlüğünü korumasını mümkün kılmaktadır.

Bu bulgular doğrultusunda şu genel sonuçlara ulaşılmıştır:

Manevi dayanıklılık, modern psikolojideki “resilience” kavramını aşan, insanın ilahi kaynaklarıyla ilişkisini yeniden kuran bir süreçtir.

Nefs psikolojisi, bireyin içsel dengesini korumasına ve manevi olgunluk düzeyine ulaşmasına imkân tanıyan özgün bir yerli modeldir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları, nefs psikolojisinin teorik ilkeleriyle zenginleştirildiğinde, danışanın hem psikolojik hem de ruhsal düzeyde bütünleşmesine katkı sağlar.

Sonuç olarak bu çalışma, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik literatürüne yeni bir teorik bakış açısı kazandırmış; nefs psikolojisini, insanın psikospiritüel bütünlüğünü merkeze alan yerli bir paradigma olarak önermiştir. Gelecek araştırmaların bu temeller üzerine inşa edilmesi, hem akademik literatürde hem de danışmanlık uygulamalarında daha derin ve kültürel olarak köklü bir manevi psikoloji anlayışının gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmadan elde edilen teorik çıkarımlar ışığında, ileride yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için şu öneriler sunulabilir:

(i)-Nefs psikolojisi ile manevi dayanıklılık arasındaki ilişkinin farklı yaş gruplarında (ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık) boylamsal ve karşılaştırmalı olarak incelenmesi; bu iki kavramın gelişimsel süreçlerdeki etkileşiminin deneysel verilerle desteklenmesi önerilmektedir.

(ii)-Nefs psikolojisinin kavramsal temellerinin Batı psikolojisindeki ekoller (pozitif psikoloji, hümanistik psikoloji, transpersonal psikoloji vb.) ile epistemolojik düzeyde karşılaştırmalı analizlere tabi tutulması; bu sayede yerli manevi psikoloji yaklaşımının teorik özgünlüğünün derinleştirilmesi önerilmektedir.

(iii)-Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında, nefs psikolojisine dayalı psiko-spiritüel müdahale modellerinin geliştirilmesi; özellikle manevi kriz, bağımlılık, kayıp ve ilişkisel çatışma alanlarında bu modellerin klinik etkinliğinin test edilmesi gerekmektedir.

(iv)-Eğitim kurumlarında ve toplumsal farkındalık projelerinde, gençlerin ve yetişkinlerin manevi dayanıklılık düzeylerini artırmaya yönelik nefs psikolojisi temelli psiko-eğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

(v)-İlerleyen süreçte, maneviyatın bireysel ruh sağlığı üzerindeki koruyucu ve iyileştirici etkisini artırmak amacıyla, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında çalışan uzmanların nefs psikolojisi kuramı konusunda mesleki eğitimlerle donatılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Acar, M. C. (2018). *Bireysel psikolojik danışma sürecinde dinî boyut: Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma* (Yayımlanmış doktora tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Acar, M. C. (2022). Stres ve din. İçinde N. Gencer, M. Cengil & M. Koç (Ed.), *Ruh sağlığı ve din* (ss. 57–80). Ertem Kafkars Yayıncılık.

Ager, J., Fiddian-Qasmiyeh, E., & Ager, A. (2015). Local faith communities and the promotion of resilience in contexts of humanitarian crisis. *Journal of Refugee Studies, 28*(2), 202–221.

Ağılkaya Şahin, Z. (2023). Psikoloji ve psikoterapide din. İçinde T. B. Toprak (Ed.), *İslam düşüncesinde psikoloji ve psikoterapi* (ss. 109–138). Muhit Kitap.

Ağırman, C. (2006). İdeal bir davranış biçimi olarak empati ve hadislerde empati örnekleri. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 10*(2), 23–53.

Ahmadi, F. (2006). *Culture, religion and spirituality in coping: The example of cancer patients in Sweden*. Uppsala University.

Ahmadi, F., Erbil, P., Ahmadi, N., & Cetrez, Ö. A. (2019). Religion, culture, and meaning-making coping: A study among cancer patients in Turkey. *Journal of Religion and Health, 58*, 1115–1124.

Ahmadi, F., Park, J., Kim, K. M., & Ahmadi, N. (2016). Exploring existential coping resources: The perspective of Koreans with cancer. *Journal of Religion and Health, 55*(6), 2053–2068.

Akgemci, T., & Bekiş, T. (2013). Liderlikte ruhsal zeka üzerine bir alan araştırması. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 13*(26), 283–300.

Akın, A., Uysal, R., & Akın, Ü. (2015). Olumlu düşünme becerileri ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (51), 265-270.

Aksöz, T. (2016). *Modern psikolojik yaklaşımlar açısından nefs arınması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aktay, N. (2024). *Manevi danışmanlık ve rehberlikte nefs psikolojisi ve nefs psikoterapisi: Teorik ve uygulama boyutları üzerine nitel bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akyüz, M. (2017). *Meme kanseri tanılı hastalarda dindarlık düzeyi ile psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin*

araştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi.

Albayrak, A. (2005). Dinî tecrübenin dışa vurum problemi. *Milel ve Nihal, **2***(2), 65–79.

Albayrak, A. (2007). Dindarlık tipleri açısından dua formları. *Marife, **7***(2), 189–201.

Alhafiza, R. G., Hanum, S., & Funun, F. (2022). Tawakkul in the Qur'an as coping mechanism for IIUM student mastery in coping with the COVID-19 challenges. *Mashdar: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadis**,** **4***(2), 205–218.

Alibaşoğlu, H. (2016). Maneviyat psikolojisinde rüyaların önemi. İçinde M. Atak (Ed.), *Maneviyat psikolojisi* (ss. 43–82). Elit Kültür Yayınları.

Al-Karam York, C. (2023). *İslami yönelimli psikoterapi* (M. A. Elen, Çev.). İstanbul: Ciddi Kitap.

Altaş, N. (2000). Dinî danışmanlığın teorik temelleri. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, **41***(1), 327–350.

Altuntaş, M., Öztürk, E., & Arıkın, S. (2019). Madde bağımlığı tedavisinde manevi desteğin ekip çalışması ile yürütülmesi. *The Journal of Social Science, 3*(5), 195-207.

American Counseling Association. (2005). *Code of ethics* and standards of practice. https://www.counseling.org/

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). Washington, DC: American Psychiatric Association. https://www.psychiatry.org

American Psychological Association. (2010). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (2002; Amended June 1, 2010). https://www.apa.org/ethics/code

Amram, Y. (2007). What is spiritual intelligence? An ecumenical grounded theory. *Retrieved July 18*, 2016.

Ankaravî, İ. R. (2011). *Minhacü'l-fukarâ: Fakirlerin yolu* (S. Ekici, Çev.). İstanbul: İnsan Yayınları.

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 61*, 461–480.

Anthony, E. J., & Cohler, B. J. (Eds.). (1987). *The invulnerable child*. New York: Guilford Press.

Apak, H. (2018). Sosyal hizmet uygulamasında din ve maneviyatın rolü (SHUDMR) ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 7*(3), 1889–1903.

Arasteh, A. R., & Sheikh, E. A. (2020). Tasavvuf: Evrensel benliğe giden yol. İçinde, K. Sayar (Ed.), *Sufi psikolojisi* (6. bs., ss. 62–115). Kapı Yayınları.

Argyle, M. (2000). *Psychology and religion: An introduction*. London & New York: Routledge.

Armaner, N. (1973). *Psikopatolojide dinî belirtiler*. Ankara: Demirbaş Yayınları.

Arpaguş, S. (2015). *Mevlevîlikte mânevî eğitim* (2. bs.). İstanbul: İFAV (Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı) Yayınları.

Arslan, Z. Ş. (2009). İyilik halkasına ait bir kavram: Diğerkâmlık ve eğitimi. İçinde *I. Ulusal İyilik Sempozyumu*, 538-546. (Fırat Üniversitesi, Elazığ).

Aslan, B. (2017). İslam hukukunda ölenlerin ardından yapılan bazı uygulamaların bidatle ilişkisi (Diyarbakır ve Mardin örneği). *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 8*(16), 117–131.

Atak, M. (2021a). *Nefs psikolojisi: Kuram ve uygulama*. İstanbul: Büyüyenay Yayınları.

Atak, M. (2021b). İslam'da psikoloji tarihi**.** *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi, 6***(**1), 71–93.

Atak, M. (2021c). *Transpersonel (benötesi) psikoloji bağlamında nefs psikolojisi* (Yayımlanmış doktora tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

Atak, M. (2024). Empati ve diğerkâmlığa Mevlânâca bakış. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Velî Araştırma Dergisi, 110***,** 289–302.

Aydın, A. R. (2009). İnanma ihtiyacı ve dinî ritüellerin psikolojik değeri. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 9*(3), 87–100.

Ayiş, M. Ş. (2021). Tasavvuf düşüncesinde bir nefis terbiye metodu olarak riyazet. *Kur'ân ve Sünnet Araştırmaları Dergisi, 1*(1), 34–47.

Aylward, R. C. (2001). *Psychology without self: An Abhidhamma Buddhist perspective on the alleviation of suffering* (Unpublished PhD thesis). Massachusetts School of Professional Psychology.

Ayten, A. (2009). *Prososyal davranışlarda dindarlık ve empatinin rolü* (Yayımlanmış doktora tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ayten, A. (2012). Arap ülkelerinde İslâmî psikoloji ve din psikolojisi çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 12*(2), 51–99.

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

Ayten, A., & Aysun, Ö. (2020). *Hastanelerde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Ayten, A., & Düzgüner, S. (2022). *Tasavvuf psikolojisine giriş: Bireysel arınma ve güzel ahlak***.** Sufi Kitap.

Badri, M. (1984). *Müslüman psikologların çıkmazı* (İ. N. Kaya, Çev.). İstanbul: Mahya Yayıncılık.

Badri, M. (2012). *Düşünme: Gözlemden tanıklığa***.** İstanbul: Mahya Yayınları.

Balıkçı, Ü. (2021). İslamî psikolojinin imkânı, gerekliliği ve nasıllığı. *Eskiyeni, **44***, 409–431.

Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2021). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*, 122–147.

Başcı, H. (2025). *Manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olarak nefs psikolojisinde dua deneyimi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Batson, C. D., Ahmad, N., & Lishner, D. A., & Tsang, J. (2002). Empathy and altruism. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 485–498). Oxford University Press.

Bayındır, S., & Biçer, S. (2019). Holistik hemşirelik bakımı. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 4*(1), 25–29.

Beçetek, G. (2021). *Polislerde stresle başa çıkmada maneviyatın rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bektaş, Y. (2006). Kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlilikleri ve psikolojik danışman eğitimindeki yeri. *Ege Eğitim Dergisi, 7***,** 43–59.

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

Bensaid, B. A., Machouche, S. T., & Grine, F. (2014). Qur'anic framework for spiritual intelligence. *Religions, 5***,** 179–198.

Benson, P., Roehlkepartain, E., & Rude, S. (2003). Spiritual development in childhood and adolescence: Toward a field of inquiry. *Applied Developmental Science, 7*(3), 205–213.

Bien, T., & Bien, B. (2002). *Mindful recovery: A spiritual path to healing from addiction*. John Wiley & Sons.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*, 20–28.

Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, S*(1), 101–113.

Boni, L. J. (2010). *The Sufi journey towards nondual self-realization* (Unpublished master's thesis). University of Lethbridge, Canada.

Boscaglia, N., Clarke, D. M., Jobling, T. W., & Quinn, M. A. (2005). The contribution of spirituality and spiritual coping to anxiety and depression in women with a recent diagnosis of gynecological cancer. *International Journal of Gynecological Cancer, 15*(5), 755–761.

Bowlby, J. (1979). The Bowlby–Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences, 2*(4), 637–638.

Bölüktaş, R. P. (2018). Palyatif bakım hastalarında manevi bakım. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6*(13), 51–72.

Buber, M. (1970). *I and thou: Ben ve sen* (İ. Palsay, Çev.). İstanbul: Kopernik Kitap.

Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Buhârî, Ebû ʿAbdullah Muhammed b. İsmâil. (1981). *el-Câmiʿu's-Sahîh*. İstanbul: Çağrı Yayınları.

Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillian, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress, 13*(3), 521–527.

Canan, S. (2024, Kasım 29). *Mutlu olmak isteyen birine kıyak yapsın: Sinan Canan anlatıyor* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com

Canşı, F. (2021). Psikoterapi sürecinde manevi temelli müdahaleler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 4*, 97–111.

Cantaş, F. (2024). *Manevi dayanıklılık ölçeğinin onkoloji hastalarında Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fenerbahçe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Carrel, A. (2001). *Dua* (M. A. Yücetürk, Çev.). Yağmur Yayınları.

Cassidy, S. (2010). Dar zamanda dua (R. Atay, Çev.). *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 23*, 139–150.

Cebecioğlu, E. (2004). *Tasavvuf terimleri ve deyimleri sözlüğü*. Ağaç Kitabevi.

Cengil, M. (2003). Depresyonu önlemede dinî inancın koruyucu rolü. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 3*(3), 129–152.

Certel, H. (1997). Psikolojik bir yaklaşımla sözlü ve fiilî şart ve rükûnlarıyla namaz. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 13*, 329–345.

Charzyńska, E. (2015). Multidimensional approach toward spiritual coping: Construction and validation of the Spiritual Coping Questionnaire (SCQ). *Journal of Religion and Health, 54*(5), 1629–1646.

Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2012). *Sosyal ağların şaşırtıcı gücü ve hayatımızı biçimlendiren etkisi* (D. Yüksek, Çev.). Varlık Yayınları.

Clarke, J. J. (1997). *Oriental enlightenment: The encounter between Asian and Western thought*. London: Routledge.

Cook, C. C. (2004). Addiction and spirituality. *Addiction, 99*(5), 539–551.

Cook, N. (1981). *Demographic collapse: Indian Peru, 1520–1620*. Cambridge: Cambridge University Press.

Corveleyn, J., & Luyten, P. (2013). Psikodinamik psikolojiler ve din: Geçmiş, günümüz ve gelecek (F. Kıraç, Çev.). (içinde) R. F. Paloutzian & C. L. Park (Ed.), *Din ve maneviyat psikolojisi: Temel yaklaşımlar ve ilgi alanları* (ss. 169–206). Phoenix Yayınları.

Cosco, T. D., Kaushal, A., Richards, M., Kuh, D., & Stafford, M. (2016). Resilience measurement in later life: A systematic review and psychometric analysis. *Health and Quality of Life Outcomes, 14*, 1–6.

Coşkun, F. (2022). Dünden bugüne manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri. *İlâhiyât: Akademik Araştırmalar Yıllığı, 5*, 71–91.

Crawford, E., Wright, M. O., & Masten, A. S. (2006). Resilience and spirituality in youth. İçinde E. C. Roehlkepartain, P. E. King, L. Wagener & P. L. Benson (Ed.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence* (ss. 34–45). Thousand Oaks, CA: Sage.

Cutuli, J. J., & Masten, A. S. (2009). Resilience. In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (Vol. 2, pp. 837–843). Wiley-Blackwell.

Cutuli, J. J., Herbers, J. E., Masten, A. S., Gabrielle, M., & Reed, M.-G. J. (2021). Resilience in development. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (3rd ed., pp. 171–188). Oxford University Press.

Cüceloğlu, D. (2002, Kasım 9). *Sır "can"ın keşfinde*. https://www.altinoluk.com.tr

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

Çağrıcı, M. (1998). Hilim. İçinde *TDV İslâm Ansiklopedisi* (Cilt 18, ss. 33–36). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Çakmak İgalçı, E. E. (2018). Manevî eğitimde kalbî metot: Tasavvufî eğitim. *Batman Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Hakemli Dergisi, 2*(1), 52–58.

Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri, 13*, 85–91.

Çelikel, B. (2013). Dinî danışmanlık: Psikoterapi ile din eğitiminin buluşma noktası. *Marife*, 55–68.

Çelimli, Ç., & Tozlu Güldal, Ş. (2016). Manevî yönelimli danışmanlık ile psikoterapi: Doğu ve Batı'dan yöntem ve teknikler. İçinde H. Ekşi & Ç. Kaya (Ed.), *Manevî yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma* (ss. 99–122). Kaknüs Yayınları.

Çetin, H. (2019). Ahlâk eğitimi bağlamında nefs ve değer ilişkisi. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10*, 233–250.

Çetinkaya, B., Altundağ, S., & Azak, A. (2007). Spiritual care and nursing. *Meandros Medical and Dental Journal, 8*(1), 47–50.

Çetintaş, İ., Dirik, F. Z., İlhan, E., & Kostak, M. A. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin maneviyat ve manevi bakım ile ilgili algıları. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi, 4*(1), 38–46.

Çınar, M. N. (2022). Kalpte merkezlenmek (Teknik 32). İçinde H. Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışmada manevi yönelimli 101 teknik* (ss. 187–191). Nobel Yayınları.

Çınaroğlu, M. (2024). A tale of resilience and faith: Understanding grief through Islamic coping mechanisms. *Spiritual Psychology and Counseling, 9*(2), 169–186

Dasti, R., Naeem, H., & Amjad, F. (2019). Psychosocial stress, resilience and depression in older adults. *Pakistan Journal of Professional Psychology: Research and Practice, 10*(2), 47–66.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*(4), 564–570.

Deikman, A. J. (2007). Ben = Farkındalık (M. Atalay, Çev.). *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 16*, 355–369.

Deikman, A. J. (2020). Tasavvuf ve psikiyatri. İçinde K. Sayar (Ed.), *Sufi psikolojisi* (6. bs., ss. 19–61). Kapı Yayınları.

Dein, S., & Kımter, N. (2014). Din, maneviyat ve depresyon: Tetkik ve tedavi için öneriler (N. Kımter, Çev.). *Ekev Akademi Dergisi, 18*(58), 739–750.

Demirsar, A. (1990). *Psikoterapi türleri*. Bursa Hakimiyet Yayınları.

Dikeçligil, F. B. (2017). Sosyal bilimlerde ontolojik öncül olarak insan. İçinde M. Atak (Ed.), *Maneviyat psikolojisi II* (ss. 145–188). Elit Kültür Yayıncılık.

Dilan, H., & Kayıklık, H. (2022). Manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi tekniği. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 6*, 39–66.

Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 166–171.

Dockett, K. H., Dudley-Grant, G. R., & Bankart, C. P. (2004). *Psychology and Buddhism: From individual to global community*. Kluwer Academic Publishers.

Doğan, M. (2017). Hastane örneği üzerinden manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 21*(2), 1267–1304.

Dorman, E. (2016). *İnsanlar uyurlar ölünce uyanırlar* (40. bs.). İstanbul Yayınevi.

Dökmen, Ü. (2006). *İletişim çatışmaları ve empati: Sanatta ve günlük yaşamda*. Sistem Yayıncılık.

Drescher, K. D., Ramirez, G., Leoni, J. J., O'Ferrall, M. E., & Davidson, A. C. (2004). Spirituality and trauma: Development of a group therapy module. *Group, 28*(2), 71–87.

Dunay, M. (2019). *Manevi eğitim yöntemi olarak letaif-i hamse* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Dundas, P. (2002). *The Jains*. London and New York: Routledge.

Düzgüner, S. (2013**).** *Maneviyat algısı ve diğerkâmlıkla ilişkisi (Kan bağışı örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel araştırma)* (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Düzgüner, S., & Ayten, A. (2021). *Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri: Temel bilgiler kılavuzu***.** Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum, 42*(2), 73–82.

Ebstyne King, P., Clardy, C. E., & Ramos, J. S. (2014). Adolescent spiritual exemplars: Exploring spirituality in the lives of diverse youth. *Journal of Adolescent Research, 29*(2), 186–212.

Ecmel, M. (2020). Sufi ruhbilimi. İçinde K. Sayar (Ed.), *Sufi psikolojisi* (6. bs., ss. 178–208). Kapı Yayınları.

Eggers, D. (2010). *Ne nedir?* (A. Sezgintüredi, Çev.). Siren Yayınları.

Eisenberger, N. I. (2013). Social ties and health: A social neuroscience perspective. *Current Opinion in Neurobiology***,** ***23***, 407–413.

Ekşi, H., & Keçeci, B. (2022). Manevi yönelimli psikolojik danışmanlığın kültürel temelleri. İçinde H. Ekşi (Ed**.),** *Manevi yönelimli psikolojik danışma* **(ss.** 71–93). Nobel Yayıncılık.

Ekşi, H., & Keskinoğlu, M. Ş. (2022a). Manevi yönelimli psikolojik danışma teknikleri. İçinde H. Ekşi (Ed.), *Manevi yönelimli psikolojik danışma* (ss. 225–271). Nobel Yayıncılık.

Ekşi, H., & Keskinoğlu, M. Ş. (2022b). Giriş. İçinde H. Ekşi (Ed**.),** *Psikoterapi ve psikolojik danışmada manevi yönelimli 101 teknik: Vaka örnekleriyle***.** Nobel Yayınları.

Ekşi, H., Boyalı, C., & Ümmet, D. (2019). Öğretmen adaylarının spiritüel iyi oluş ile yaşamda anlam değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordaması. *Kastamonu Education Journal, 27*(4), 1695–1704.

Ekşi, H., Kaya, Ç., & Çiftçi, M. (2016). Kavramsal çerçeve: Maneviyat ve psikolojik danışma. İçinde H. Ekşi & Ç. Kaya (Ed.), *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma* (ss. 13–26). Kaknüs Yayınları.

Ekşi, H., Kaya, Ç., & Okan, N. (2020). Maneviyat ve psikolojik danışma. İçinde H. Ekşi (Ed.), *Manevi yönelimli psikolojik danışma* (ss. 1–24). Nobel Yayınları.

Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology, 28*(4), 5–18.

Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion, 10*(1), 3–26.

Emmons, R. A. (2008). Maneviyat bir zeka mıdır? Güdülenme, biliş ve nihai ilgi psikolojisi (A. U. Mehmedoğlu & F. Şengül, Çev.). *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 35*, 133–158.

Emre, M. (2022a). Karakter güçleri (Teknik 34). İçinde H. Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışmada manevi yönelimli 101 teknik* (ss. 197–202). Nobel Yayınları.

Emre, M. (2022b). Maneviyatın dört yönü (Teknik 68). İçinde H. Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışmada manevi yönelimli 101 teknik* (ss. 395–399). Nobel Yayınları.

Erdoğan Yıldız, M. (2024). *Ölüm sürecinde manevi danışmanlık ve rehberlik* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erdoğan, E. (2014). *Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eriksson, C. B., & Yeh, A. D. (2012). Grounded transcendence: Resilience to trauma through spirituality and religion. In K. M. Gow & M. J. Celinski (Eds.), *Individual trauma: Recovering from deep wounds and exploring the potential for renewal* (pp. 53–73). Nova Science Publishers.

Erişen, M., & Sivrikaya, S. K. (2017). Manevi bakım ve hemşirelik. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 6*(3), 184–190.

Erkaya, M. E. (2023). *Kur'an kaynaklı tasavvuf kavramları*. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development, 84*(4), 461–471.

Falicov, C. (1995). Training to think culturally: A multidimensional comparative framework. *Family Process, 34*(4), 373–388.

Falicov, C. J. (2007). Working with transnational immigrants: Expanding meanings of family, community, and culture. *Family Process, 46*(2), 157–172.

Fauziah, M., & Octavia, V. (2023). Spiritual resilience as immunity to stress during COVID-19 pandemic: A sociological perspective. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (JISPO), 13*(1), 61–82.

Feder, A., Nestler, E. J., & Charney, D. S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience, 10*, 446–457.

Fisher, J. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions, 2*(1), 17–28.

Fontana, A., & Rosenheck, R. (2004). Trauma, change in strength of religious faith, and mental health service use among veterans treated for PTSD. *Journal of Nervous and Mental Disease, 192*, 579–584.

Forman, M. D. (2010). *A guide to integral psychotherapy: Complexity, integration, and spirituality in practice*. SUNY Press.

Foy, D. W., Drescher, K. D., & Watson, P. J. (2011). Introduction: Religious and spiritual factors in resilience. In S. M. Southwick, B. T. Litz, D. S. Charney, & M. J. Friedman (Eds.), *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan* (pp. 90–103). Cambridge University Press.

Frager, R. (2009). *Manevi rehberlik ve ben ötesi psikolojisi üzerine paylaşımlar* (Ö. Çolakoğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları.

Frager, R. (2023). *Kalp, nefs ve ruh* (İ. Kapaklıkaya, Çev., 8. bs.). Sufi Kitap.

Frank, A. W. (2000). The standpoint of storyteller. *Qualitative Health Research, 10*(3), 354–365.

Frank, J. D. (1961). *Persuasion and healing: A comparative study of psychotherapy*. Johns Hopkins University Press.

Frankl, V. E. (2014). *Psikoterapi ve din: Bilinçdışındaki Tanrı* (Z. Taşkın, Çev.). Say Yayınları.

Frankl, V. E. (2021a). *Anlam istenci: Logoterapinin temelleri ve logoterapi uygulamaları* (M. Yalçınkaya, Çev.). Totem Yayınları.

Frankl, V. E. (2021b). *İnsanın anlam arayışı* (Ö. Yılmaz, Çev., 111. bs.). Okuyan Us.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226.

Frei-Landau, R., Abo-Mokh, I., & Ben-Yehoshua, N. S. (2023). Religious meaning-making among Muslim parents bereaved by homicide: Struggling to accept "God's will" and yearning for "Qayama" day**.** *Heliyon, 9*(9),

Garbarino, J., Kostelny, K., & Dubrow, N. (1991**).** *No place to be a child: Growing up in a war zone*. Jossey-Bass**.**

Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist, 34*, 416–430.

Gashi, F. (2016). Dua ve hayat memnuniyeti üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 25*(2), 2–29.

Gashi, F. (2020). Koronavirüse yakalanmış kişilerde tedavi döneminde dinî başa çıkmanın etkisi. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 7*(1), 511–535.

Gencer, N. (2021). *Sosyal hizmet, maneviyat ve din*. Çamlıca Yayınları.

Gencer, N., & Cengil, M. (2020). Travma sonrası büyüme ve din. (içinde). N. Gencer & M. Cengil (Eds.), *Dindarlık, kişilik ve ruh sağlığı* (ss. 323–360). Çamlıca Yayınları.

Glock, C. Y. (2001). Dindarlığın boyutları (F. Karaca, Çev.). *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 3*, —.

Goleman, D. (2003). *Duygusal zeka* (B. S. Yüksel, Çev., 23. bs.). Varlık Yayınları.

Gómez-Molinero, R. (2020). Breast cancer and resilience: The controversial role of perceived emotional intelligence. *Frontiers in Psychology, 11*, 595713.

Goodpaster, J. R. (1984). *Theravada Buddhism and Jungian psychology: A comparative study* (Unpublished PhD thesis). California Institute of Integral Studies.

Göcen, G. (2020**).** *Kavram Atlası: Din Psikolojisi-I*. Gazi Kitabevi.

Gök, H. (2019). Düzenli namaz kılma/kılmama ile ruh sağlığı arasındaki ilişki. *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi, 5*(1), 134–160.

Göktaş, V. (2012). Modern insanın bir ihtiyacı olarak riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın riyazetle ilgili görüşleri**.** *Ekev Akademi Dergisi, 50*, 47–56.

Görmez, M. (2023). *Kalbin erbaini*. Otto Yayınları.

Grafton, E., Gillespie, B., & Henderson, S. (2010). Resilience: The power within. *Oncology Nursing Forum, 37*(6), 698–705.

Greeff, A. P., & Van der Walt, K. J. (2010). Resilience in families with an autistic child. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities, 45*(3), 347–355.

Grof, S. (2000). *Geleceğin psikolojisi* (S. Soner, Çev.). Ege Meta Yayınları.

Grof, S. (2014). *Duygusal yaraları iyileştirmek* (C. Yücel, Çev.). Ray Yayıncılık.

Grof, S., & Grof, C. (2012). *Manevi kriz* (A. Ayan, Çev.). Kaknüs Yayınları.

Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit (International Resilience Project, Vol. 8)***.** Bernard van Leer Foundation.

Guil, R., Ruiz-González, P., Merchán-Clavellino, A., Morales-Sánchez, L., Zayas, A., &

Gumiandari, S. (2022). Islamic resilience as spiritual and psychological coping strategies for Muslims during COVID-19 pandemic. —.

Gumiandari, S., Madjid, A., Nafi, I., Safii, S., & Hidayat, A. (2022). Islamic resilience as spiritual and psychological coping strategies. *Afkar* (Special issue on COVID-19), 313–348.

Gül, A. (2018). *Diyarbakır ilinin sokağa çıkma yasağı olan bir ilçesinde yaşayan kişilerde, ruhsal dayanıklılık ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güler, Ö. (2007). *Tanrıya yönelik atıflar, benlik algısı ve günahkârlık duygusu* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gülseren, Ş. (2001). Eşduyum (empati): Tanımı ve kullanımı üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi, 12*(2), 131–145.

Günal, T. (2023). *Nefs fenomenolojisi*. Endülüs Yayınları.

Gürses, İ. (2019). *Sufi kişilik psikolojisi: Melâmîler örneği*. Hece Yayınları.

Hacıkeleşoğlu, H. (2022). Psikolojik dayanıklılık ve din. (içinde), N. Gencer, M. Cengil, & M. Koç (Eds.), *Ruh sağlığı ve din* (ss. 359–390). Ertem Kafkars Yayıncılık.

Hacıkeleşoğlu, H., & Karaca, F. (2021). Ebeveyn tutumlarının Tanrı tasavvuru ile ilişkisi üzerine bir araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 53*, 195–236.

Hagberg, J. O., & Guelich, R. A. (2005). *The critical journey: Stages in the life of faith* (2nd ed.). Sheffield Publishing.

Hall, J. (2006). Spirituality at the beginning of life. *Journal of Clinical Nursing, 15*(7), 804–810.

Hall, M.-T. S. (2018). *The effects of Christianity on adult resiliency when overcoming grief* (Master's thesis). Abilene Christian University.

Hall, T. (2007). Psychoanalysis, attachment, and spirituality. Part I: The emergence of two relational traditions. *Journal of Psychology and Theology, 35*, 14–28.

Hamdan, A. (2010). A comprehensive contemplative approach from the Islamic tradition. In T. Plante (Ed.), *Contemplative practices in action: Spirituality, meditation, and health* (pp. 122–142). Praeger.

Hamjah, S. H., & Akhir, N. S. M. (2014). Islamic approach in counseling. *Journal of Religion and Health, 53* (1), 279–289.

Hammerle, E. E. (2002). *A heuristic analysis of experiences considered mystical and profound by Western practitioners on a Sufi spiritual path* (Doctoral dissertation). California Institute of Integral Studies.

Hani, M., & Henry, H. M. (2015). Spiritual energy of Islamic prayers as a catalyst for psychotherapy. *Journal of Religion and Health, 54*, 387–398.

Hanoğlu, İ. (2018). Kindî'de klasik psikoloji ve temel problemleri. *Diyanet İlmi Dergi, 54*(2), 125–144.

Haque, A. (1998). Psychology and religion: Their relationship and integration from an Islamic perspective. *The American Journal of Islamic Social Sciences, 15*(4), 97–116.

Haque, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health, 43*(4), 357–377.

Harakani, E. H. (2004). *El-Muntahab min Kitabi Nûrü'l-Ulûm* (Şeyh Ebu'l Hasan Harakani: hayatı, eserleri içinde, ss. 213–402). Şehit Ebu'l Hasan Harakani Derneği.

Harris, J. I., Erbes, C. R., Engdahl, B. E., et al. (2008). Christian religious functioning and trauma outcomes. *Journal of Clinical Psychology, 64*(1), 17–29.

Helminski, K. (2006). *Bilen kalp: Ruhsal dönüşümün Sufi yolu* (R. Algan, Çev.). Dharma Yayınları.

Helminski, K. (2022). *İlahi huzurda: Sonsuzla bağ kurmak ve bilinçli farkındalık*. Sufi Kitap.

Herevî, H. A. (2008). *Menâzilü's-sâirîn* (A. Tek, Çev.). Emin Yayınları.

Herman, D. (2004). *Story logic: Problems and possibilities of narrative*. University of Nebraska Press.

Herman, J. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror* (2nd ed.). Perseus Books. [Türkçe: *Travma ve iyileşme* (T. Tosun, Çev.). Literatür Yayıncılık.]

Hill, P. C., & Hood, R. W., Jr. (Eds.). (1999). *Measures of religiosity*. Religious Education Press.

Hojat, M., Gonnella, J. S., Nasca, T. J., Mangione, S., Vergare, M., & Magee, M. (2002). Physician empathy: Definition, components, measurement, and relationship to gender and specialty. *American Journal of Psychiatry, 159*(9), 1563–1569.

Hood, R. W., Jr., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion: An empirical approach* (4th ed.). Guilford Press.

Horozcu, U. (2017). *Din psikolojisi*. Rağbet Yayınları.

Horozcu, Ü. (2010a). Tecrübî araştırmalar ışığında dindarlık/maneviyat ile sağlık ilişkisi. *Milel ve Nihal, 7*(1), 209–240.

Horozcu, Ü. (2010b). *Din psikolojisi açısından dünyevî istek duaları* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Horozcu, Ü. (2019). Ruh sağlığı ve din. (içinde), M. D. Karacoşkun (Ed.), *Din psikolojisi* (ss. 181–185). Grafiker Yayınları.

Hökelekli, H. (1993). *Din psikolojisi*. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Hökelekli, H. (1999). Psikoloji ve sosyoloji açısından ibadet ("İbadet" md.). (içinde) *TDV İslam Ansiklopedisi* (Cilt 19, ss. 248–252). Türkiye Diyanet Vakfı.

Hökelekli, H. (2006). İslam geleneğinde psikoloji kültürü. *İslami Araştırmalar Dergisi, 19*(3), 409–421.

Hökelekli, H. (2008). *Psikolojiye giriş*. Düşünce Kitabevi.

Hökelekli, H. (2017). *İslam psikolojisi yazıları*. Dem Yayınları.

Hunter-Hernández, M., Costas-Muñíz, R., & Gany, F. (2015). Missed opportunity: Spirituality as a bridge to resilience in Latinos with cancer. *Journal of Religion and Health, 54*(6), 2367–2375.

Ismail, G. A. (2008). *Islam, Sufism & psychotherapy: In search of unifying values and epistemologies* (Doctoral dissertation). James Madison University.

Işıtan, İ. (2014). *Sufi psikolojisi ve Sülemî'ye göre sufi benlik dönüşümü II*. Divan Kitap.

Işıtan, İ. (2020). *Sufi psikoloji yazıları: Manevî benlik gelişimi 2*. Divan Kitap.

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2020). *İkinci dalga pozitif psikoloji: Yaşamın karanlık yanını kucaklamak*. Kaknüs Yayınları.

İbn Bahtişu, U. (2021). *Tıp sanatı ve nefsin halleri* (A. Coşkun, Çev.). Litera Yayıncılık.

İkbal, M. (n.d.). *İslam'da dinî düşüncenin yeniden doğuşu* (A. Asrar, Çev., 2. bs.). Birleşik Yayınları.

İmam Nevevî. (2007). *Riyazü's-Salihin* (M. Kasadar & Ş. Şenaslan, Çev.). Ravza Yayınları.

İskeçlier, T. (2024). *Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefs psikolojisinde infak ve isar deneyimi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İzutsu, T. (2005). *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki anahtar kavramlar* (A. Y. Özemre, Çev.). Kaknüs Yayınları.

Janoff-Bulman, R. (1983). A theoretical perspective for understanding reactions to victimization. *Journal of Social Issues, 39*(2), 1–17.

Jans-Beken, L. (2019). The relationship of spiritual coping with resilience and perceived stress: Validation of the Dutch Spiritual Coping Questionnaire. *Spiritual Psychology and Counseling, 4*, 93–108.

Jarusiewicz, B. (2000). Spirituality and addiction: Relationship to recovery and relapse. *Alcohol Treatment Quarterly, 18*(4), 99–109.

Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. R. (2014). Post-traumatic growth as positive personality change: Evidence, controversies, and future directions. *European Journal of Personality, 28*(4), 312–331.

Jiménez-Ambríz, M. G. (2011). La resiliencia, el tesoro de las personas mayores. *Revista Española de Geriatría y Gerontología, 46*(2), 59—–.

Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 19*(4), 316–325.

Jung, C. G. (1996). *Bilinç ve bilinçaltının işlevi* (E. Büyükinal, Çev.). Say Yayınları.

Jung, C. G. (2010). *Psikoloji ve din / Psychology and religion* (R. Karabey, Çev., 2. bs.). Okyanus Yayınları.

Jung, C. G., von Franz, M.-L., Henderson, J. L., Jacobi, J., & Jaffé, A. (2016). *İnsan ve sembolleri* (H. M. İlgün, Çev.). Kabalcı Yayınevi.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156.

Kara, E. (2022). *Normal yas sürecinde manevi destek*. Akademisyen Kitabevi.

Karaca, F. (1997). İnsanın bazı güdü ve duygularının İslamî açıdan değerlendirilmesi. *EKEV Akademi Dergisi, 1*(1), 159–172.

Karaca, F. (2006). Kader algısı–ruh sağlığı ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *İslami Araştırmalar Dergisi, 19*(3), 479–489.

Karaca, F. (2015). *Din psikolojisi*. Eser Ofset Matbaacılık.

Karaca, F., & Acar, M. C. (2019). Psikolojik danışmanlık ve manevi rehberlik ilişkisi. (içinde), A. Ayten, H. Ekşi, M. Zengin, & N. Tınaz (Eds.), *Sağlık hizmetlerinde manevi danışmanlık ve rehberlik* (ss. 267–283). Dem Yayınları.

Karagöz, S. (2022). Hemşirelerde tükenmişlik ve dinî başa çıkma ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *Hitit İlahiyat Dergisi, 21*(1), 749–784.

Karagül, A. (2012). Manevî bakım: Anlamı, önemi, yöntemi ve eğitimi (Hollanda örneği). *Dinî Araştırmalar, 15*(40), 5–27.

Karaırmak, Ö. (2004). Tinsel anlayışın psikolojik danışmadaki rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(22), 45–55.

Karaırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3*(26), 129–142.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları.

Karlık, Z., & Kula, N. (2022). Manevi danışmanlık ve rehberlikte krize müdahale yaklaşımları. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 5*, 99–128.

Kasapoğlu, A. (2004). Kur'an'da iki zıt karakter: Şuhh ve isâr. *Journal of Academic Studies, 6*(21), —.

Kasapoğlu, A. (2006). Empati ve sempati olgusuna vurgu yapan bazı ayetler. *Bilimname, 10*(1), 33–61.

Kasapoğlu, A. (2015). Kişilik gelişimi açısından "namaz". *Hikmet Yurdu Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, 8*(16), 11–54.

Kaya, M., & Küçük, N. (2017). İbadetler, hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 42*, 17–44.

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

Kaynak, H. İ. (2012). İnsanın anlam arayışında din ve mitlerin rolü. *Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1*(1), —.

Keller, H. (2016). *Hayat hikâyem* (M. A. Çelikel, Çev.). Bilge Kültür Sanat.

Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013). Outlining a psychotherapy model for enhancing Muslim mental health within an Islamic context. *International Journal for the Psychology of Religion, 23*(3), 230–249.

Kılıç, C. (1999). Muhammed İkbal'in düşüncesinde benlik felsefesi. *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi, 1*(2), 49–70.

Kılıç, M. E. (2004). Bir metodun metodolojisi: Dini ilimler olarak tasavvufa mukayeseli bir bakış. *Usûl, 1*(1), 91–109.

Kılıç, M. E. (2012). *Tasavvufa giriş*. Sufi Kitap.

Kılıç, R. (2005). *Ayet ve hadisler ışığında insan ve ahlak*. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Kımter, N. (2002). Dinî inanç, ibadet ve duanın umutsuzlukla ilişkisi. (içinde). H. Hökelekli (Ed.), *Gençlik, din ve değerler psikolojisi*. Ankara Okulu Yayınları.

Kımter, N. (2015). Oruç ve öfke kontrolü arasındaki ilişki. *ÇOMÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi, 7*, 7-54.

Kımter, N. (2016). Namaz ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Ekev Akademi Dergisi*, (68), 299-332.

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

Kim, S., & Esquivel, G. B. (2011). Adolescent spirituality and resilience: Theory, research, and educational practices. *Psychology in the Schools, 48*(7), 755–765.

King, D. B. (2010). Personal meaning production is a component of spiritual intelligence. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy, 3*(1), —.

King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(1), 179–196.

Kirkpatrick, L. A. (1999). Attachment and religious representations and behavior. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 803–822). Guilford Press.

Kişmir, T. (2012). *Tasavvuf psikolojisi açısından nefsin olgunlaşma sürecinin karaktere etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koç, M. (2002). *Ergenlik döneminde dua ve ibadet psikolojisinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koç, M. (2003). Ergenlik döneminde dua ve ibadet psikolojisi üzerine teorik bir yaklaşım. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 7*(1), 373–397.

Koç, M. (2004). Ergenlikte dua ve ibadet algıları ile ruh sağlığı: Alan araştırması. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 6*(10), 115–157.

Koç, M. (2005). Ruh sağlığı ile dua/ibadet fenomeni arasındaki ilişki üzerine psikolojik bir yaklaşım. *EKEV Akademi Dergisi, 9*(24), —.

Koç, M. (2009). Dinsel pratiklerin sıklığı ile dini başa çıkma arasındaki ilişki: Ergenler üzerine ampirik araştırma. *Bilimname, 7*(16), 141–182.

Koç, M. (2012). Batı'da manevi-[psikolojik] danışmanlık çalışmaları (1902–2010)-I. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 12*(2), 201–237.

Koç, M. (2017). DİB'in hastanelerde MDR hizmetleri (1995–2015): Sınırlılıklar ve program önerisi. *Diyanet İlmi Dergi, 53*(4), 201–241.

Koç, M. (2021). Türk üniversitelerinde MDR'de kurumsallaşma deneyimleri: BAÜN-MADMER & BAÜN-MAPDAT. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 4*, 137–208.

Koç, Y. (2020). Danışan merkezli MDR örneği olarak Hz. Muhammed'in uygulamaları. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 2*, 159–200.

Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry, 54*(5), 283–291.

Koenig, H. G., Larson, D. B., & Larson, S. S. (2001). Religion and coping with serious medical illness. *The Annals of Pharmacotherapy, 35*(3), 352–359.

Konevî, S. (2002). *İlahi nefhâlar* (E. Demirli, Çev.). İz Yayıncılık.

Köse, A., & Ayten, A. (2014). *Din psikolojisi* (4. bs.). Timaş Yayınları.

Kranendonk, J. (2022). Spiritual fortitude, spiritual struggles, attachment to God and faith maturity: An exploratory study (pp. 1–44). —

Kuan, T. (2008). *Mindfulness in early Buddhism: New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese, and Sanskrit sources*. Routledge.

Kula, N. (2016). MDR'de kullanılan bazı dinî kavramların anlam alanı ve fonksiyonelliği. (içinde), A. Ayten vd., (Eds.), *Manevî danışmanlık ve manevi rehberlik* (ss. 45–56). Dem Yayınları.

Kula, N. (2020). MDR açısından Fatiha Suresinin psikolojik analizi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, **2***, 135–158.

Kuşeyrî, E. A. (1991). *Kuşeyrî Risalesi* (S. Uludağ, Çev.). Dergâh Yayınları.

Kutluer, İ. (1989). *İslam felsefesi tarihinde ahlak ilminin teşekkülü* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kuzgun, Y. (1973). Kendini gerçekleştirme. *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 5*(1), 162–178.

Küçük, O. N. (2009). *Mevlana'ya göre manevi gelişim, benliğin dönüşümü ve mirac*. İnsan Yayınları.

Laher, S., & Khan, S. (2011). Exploring the influence of Islam on perceptions of mental illness among volunteers in a Johannesburg community-based organisation. *Psychology & Developing Societies, 23*(1), 63–84.

Lamoshi, B. A. Y. (2015). Religion as a resilience tool to manage stress in adolescents: Islamic approach. *Global Journal of Human-Social Science: H (Interdisciplinary), 15*(3), 4–8.

Lavretsky, H. (2014). *Resilience and aging: Research and practice*. Johns Hopkins University Press.

Lazaridou, A., & Pentaris, P. (2016). Mindfulness and spirituality: Therapeutic perspectives. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 15*(3), 235–244.

Lindström, B., & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology & Community Health, 59*(6), 440–442.

Litz, B. (2004). *Early intervention for trauma and traumatic loss*. Guilford Press.

Lukoff, D., Turner, R., & Lu, F. (1998). From spiritual emergency to spiritual problem: The transpersonal roots of the new DSM-IV category. *Journal of Humanistic Psychology, 38*(2), 21–50.

Luthar, S. S. (2005). Resilience at an early age and its impact on child psychosocial development. In R. E. Tremblay, R. G. Barr, & R. De V. Peters (Eds.), *Encyclopedia on early childhood development* (pp. 1–6). Centre of Excellence for Early Childhood Development.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543–562.

Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 101*(46), 16369–16373.

Mahmoodi, V., Akhavan, A., & Virk, Z. (2023). Integration of Islamic spirituality in the treatment of grief for pregnancy loss: A case series of loss during early, mid-, and late pregnancy. *Spirituality in Clinical Practice, 10*(1), 52–61.

Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5*(43), 35–43.

Manning, L. K. (2013). Navigating hardships in old age: Exploring the relationship between spirituality and resilience in later life. *Qualitative Health Research, 23*(4), 568–575.

Manning, L., Ferris, M., Narvaez-Rosario, C., Prues, M., & Bouchard, L. (2018). Spiritual resilience: Understanding the protection and promotion of well-being in later life. *Journal of Religion, Spirituality & Aging, 31*(2), 168–186.

Margaça, C., & Rodrigues, D. (2019). Spirituality and resilience in adulthood and old age: A revision. *Fractal: Revista de Psicologia, 31*(2), 150–157.

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

Martin, A. S., Distelberg, B., Palmer, B. W., & Jeste, D. V. (2015). Development of a new multidimensional individual and interpersonal resilience measure for older adults. *Aging & Mental Health, 19*(1), 32–45.

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

Maslow, A. H. (1965). *Self-actualization and beyond*. Institute of Education Sciences.

Maslow, A. H. (2019). *İnsan olmanın psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). Kuraldışı Yayınları.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227–238.

McBride, J. L. (2014). *Spiritual crisis: Surviving trauma to the soul*. Routledge.

McCubbin, L. D., & McCubbin, H. I. (2005). Culture and ethnic identity in family resilience: Dynamic processes in trauma and transformation of Indigenous people. In M. Ungar (Ed.), *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts* (pp. 27–44). Sage.

McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as a human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 43–55.

McElroy-Heltzel, S. E., Van Tongeren, D. R., Gazaway, S., Ordaz, A., Davis, D. E., Hook, J. N., Davis, E. B., Aten, J. D., Shannonhouse, L. R., & Stargell, N. A. (2018). The role of spiritual fortitude and positive religious coping in meaning in life and spiritual well-being following Hurricane Matthew. *Journal of Psychology and Christianity, 37*(1), 17–27.

McIntosh, D. N., Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1993). Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(5), 812–821.

Mehmedoğlu, A. U., & Hazinoğlu, B. (2015). Muhammed İkbal'in nefs anlayışı. *Siirt Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2*(1), 11–31.

Menon, S. (2007). Basics of spiritual altruism. *Journal of Transpersonal Psychology, 39*(2), 137–152.

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

Merter, M. (2019a). *İnsan sorumluluğu*. https://www.drmustafamerter.com (Erişim: 06.12.2024).

Merter, M. (2019b). *Mustafa Merter ile söyleşi* – Nefs Psikolojisi. https://www.drmustafamerter.com (Erişim: 16.03.2025).

Merter, M. (2020). *Psikolojik te'vilden bazı bölümler*. https://www.drmustafamerter.com (Erişim: 03.05.2025).

Merter, M. (2021). *Nefs ilmi*. https://www.drmustafamerter.com (Erişim: 06.12.2024).

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

Merter, M. (2023). İslam tasavvuf geleneğinde bir psikoterapi modeli oluşturmanın imkân ve zorlukları. (içinde) T. B. Toprak (Ed**.),** *İslam düşüncesinde psikoloji ve psikoterapi* (4. bs., ss. 237–256). Muhit Kitap.

Meydan, H. (2015). *Din eğitiminde manevi boyut*. Dem Yayınları.

Mikulas, W. L. (2007). Buddhism and Western psychology: Fundamentals of integration. *Journal of Consciousness Studies, 14*(4), 4–49.

Milstein, G. (2019). Disasters, psychological traumas, and religions: Resiliencies examined. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 11*(6), 559—.

Minuchin, P., Colapinto, J., & Minuchin, S. (2005). *Working with families of the poor* (2nd ed.). Guilford Press.

Mirdal, G. (2012). Mevlana Jalal-ad-Din Rumi and mindfulness. *Journal of Religion and Health, 51*(4), 1–14.

Moody, R. A. (1975). *Life after life*. Mockingbird Books.

Moody, R. A. (1978). *Ölümden sonra hayat* (G. Suveren, Çev.). İnkılâp ve Aka.

Moreira-Almeida, A., & Koenig, H. G. (2006). Retaining the meaning of the words religiousness and spirituality. *Social Science & Medicine, 63*(4), 840–845.

Morrison, N. K., & Severino, S. K. (2007). Altruism: Toward a psychobiospiritual conceptualization. *Zygon, 42*(1), 25–39.

Necati, M. O. (2011). *Kur'an ve psikoloji* (H. Aydın, Çev.). Fecr Yayınları.

Nelson, C. J., Rosenfeld, B., Breitbart, W., & Galietta, M. (2002). Spirituality, religion, and depression in the terminally ill. *Psychosomatics, 43*(3), 213–220.

Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice, 36*(3), 227–229.

Ní Raghallaigh, M., & Gilligan, R. (2010). Active survival in the lives of unaccompanied minors: Coping strategies, resilience and the relevance of religion. *Child & Family Social Work, 15*(2), 226–236.

Niemiec, R. M., Russo-Netzer, P., & Pargament, K. I. (2020). The decoding of the human spirit: A synergy of spirituality and character strengths toward wholeness. *Frontiers in Psychology, 11*, 2040.

Olson, D. H., & Gorall, D. (2003). Circumplex model of marital and family systems. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (3rd ed., pp. 514–544). Guilford Press.

Oman, D. (2015). Defining religion and spirituality. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (2nd ed., pp. 23–47). Guilford Press.

Ornstein, R. E. (1990). *Yeni bir psikoloji / The psychology of consciousness* (E. Göka & F. Işık, Çev.). İnsan Yayınları.

Özbay, A., & Erengil, C. (2004). *6. Hissi geliştirmek*. Armoni Yayınları.

Özcan, Ş. (2018). Dünya dinlerinde altın kural: Diğerkâmlık. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 7*(1), 285–308.

Özcan, Z. (2007). *Empati ve dinî inanç arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özcan, Z. (2016). Empati ve dindarlık arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5*(8), 2758–2781.

Özçelik, G. (2017). Bu çok uzun yıllardır istediğim bir yoldu… *Sabah* röportajı. https://www.sabah.com.tr (Erişim: 29.11.2024).

Özdemir, C. (2022). Bir şakayla başlayan "'Ahbap'" nasıl dernek oldu? *YouTube*—Haluk Levent. (Erişim: 29.11.2024).

Özden, M. F. (2019). *Envârü'l-Âşıkîn ve Muhammediye'de manevi eğitim* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özdoğan, Ö. (2005). *İsimsiz hayatlar*. Lotus.

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

Özdoğan, Ö. (2016). *İsimsiz hayatlar: Manevî ve psikolojik yaklaşımla arınma ve öze dönüş*. Özdenöze Yayınları.

Özelsel, M. M. (2008). *Halvette 40 gün* (P. B. Ateş, Çev.). Kaknüs Yayınları.

Özkapu, Y. (2022). Zen meditasyonu (Madde 73). (içinde) H. Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışmada manevi yönelimli 101 teknik* (ss. 417–423). Nobel Yayınları.

Öztürk, M. (2016). Manevî danışmanlıkta Uzak Doğu etkileri: Budizm. (içinde) H. Ekşi & Ç. Kaya (Eds.), *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma* (ss. 225–246). Kaknüs Yayınları.

Öztürk, S. (2013). Klasik tragedyalarda ve tasavvufta nefs eğitimi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 171*(171), 237–246.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.

Pargament, K. I. (2005a). Acı ve tatlı: Dindarlığın bedelleri ve faydaları üzerine bir değerlendirme (A. U. Mehmedoğlu, Çev.). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 5*(1), 280–313.

Pargament, K. I., & Raiya, H. A. (2007). A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned. *Psyke & Logos, 28*, 742–766.

Pargament, K. I., Ano, G. G., & Wachholtz, A. B. (2005b). The religious dimension of coping: Advances in theory, research, and practice. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (pp. 479–495). New York: Guilford Press.

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion, 37*(4), 710–724.

Park, C. L. (2005). Religion and meaning. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 295–314). Guilford Press.

Park, C. L., & Halifax, R. J. (2021). Religion and spirituality in adjusting to bereavement: Grief as burden, grief as gift. In R. S. Neimeyer (Ed.), *Grief and bereavement in contemporary society* (pp. 355–363). Routledge.

Park, C. L., & Paloutzian, R. F. (2013). *Din ve maneviyat psikolojisi: Yeni yaklaşımlar ve uygulama alanları* (İ. Çapcıoğlu, Çev.). Phoenix.

Parladır, S. (1994). Dua (İslam'da dua). (içinde), *TDV İslam Ansiklopedisi* (Cilt 9, ss. 530–535). Türkiye Diyanet Vakfı.

Parlak, S. (2016). Manevî danışmanlığın gelişimi. (içinde), H. Ekşi & Ç. Kaya (Eds.), *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma* (ss. 29–46). Kaknüs Yayınları.

Peck, M. S. (1992). *Az seçilen yol* (R. Özer, Çev.). Akaşa Yayınları.

Peker, H. (2019). *Din psikolojisi*. Çamlıca Yayınları.

Peres, J. F. P., Mercante, J. P. P., & Nasello, A. G. (2005). Psychological dynamics affecting traumatic memories: Implications in psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 78*, 431–447.

Peres, J. F. P., Moreira-Almeida, A., Nasello, A. G., & Koenig, H. G. (2007). Spirituality and resilience in trauma victims. *Journal of Religion and Health, 46*(3), 343–350.

Pesce, R. P., Assis, S. G., Santos, N., & Oliveira, R. D. V. (2004). Risco e proteção: Em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 20* (2), 135-143.

Pinto, C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2007). Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde. *Arquivos de Medicina, 21*(2), 47–53.

Piri, A. (2024). *Ebû Tâlib el-Mekkî'nin Kûtü'l-Kulûb'unda manevi eğitimin ahlâk inşasındaki rolü* (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Puchalski, C., Ferrell, B., Virani, R., Otis-Green, S., Baird, P., Bull, J., et al. (2009). Improving the quality of spiritual care as a dimension of palliative care: Report of the Consensus Conference. *Journal of Palliative Medicine, 12*(10), 885–904.

Rahman, Z. A., & Shah, I. M. (2015). Measuring Islamic spiritual intelligence. *Procedia Economics and Finance, 31*, 134–139.

Ramsay, T. (2009). *Custodians of purity: An ethnography of the Brahma Kumaris* (Doctoral dissertation). Monash University.

Ramsay, T., & Manderson, L. (2011). Resilience, spirituality and posttraumatic growth: Reshaping the effects of climate change. In I. Weissbecker (Ed.), *Climate change and human well-being* (pp. 165–184). Springer.

Rehber, E. (2007). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde empatik eğilim ve çatışma çözme* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Reiss, D. (1981). *The family's construction of reality*. Harvard University Press.

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58*(3), 307–321.

Rogers, C. R. (2019). Empatik olmak, değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences, 16*(1), 103–124. (Orijinal çalışma 1983).

Rothman, A. (2018). An Islamic theoretical orientation to psychotherapy. In C. Y. Al-Karam (Ed.), *Islamically integrated psychotherapy: Uniting faith and professional practice* (pp. 25–56). Templeton Press.

Rothman, A. (2023). *İslami bir psikoloji ve psikoterapi modeli geliştirmek* (M. A. Elen, Çev.). Ciddi Kitap.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*(3), 316–331.

Saçar, H. H. (2022). Mindfulness bilinçli farkındalık uygulamaları 74, 75, 76. (içinde), H. Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışmada manevi yönelimli 101 teknik* (ss. 431–439). Nobel Yayınları.

Sağır, C. (2023a). Benötesi psikolojide yer bulan tasavvuftaki manevî uygulama ve ahlâkî değerler. *Tasavvur: Tekirdağ İlahiyat Dergisi*, 9(2), 1365–1406.

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

Sancak, S. (2015). Kur'an perspektifinde din eğitiminde sosyo-kültürel farklılıkları anlamlandırma sürecinde "empati" kavramı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(6), 42–71.

Sancaklı, S. (2006). Hz. Peygamber'in erdemli insan yetiştirme bağlamında isâr (diğergamlık) kavramına verdiği önem. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 7(17), 29–56.

Saroglou, V. (2006). Religion's role in prosocial behavior: Myth or reality? *Psychology of Religion Newsletter*, 31(2), 1–8.

Sayar, K. (2019). *Kendine iyi bak*. Kapı Yayınları.

Sayar, K. (2020). Geçmişin bilgeliği bugünün psikoterapileriyle buluşabilir mi? (içinde), K. Sayar (Ed.), *Sufi psikolojisi* (ss. 19–61). Kapı Yayınları.

Sayar, K. (2021). *Yavaşla*. Kapı Yayınları.

Sayar, K. (2022). *Terapi*. Kapı Yayınları.

Sayar, K., & Yavuz, R. (2024). *Kendi özünü bil* (2. baskı). Sahi Kitap.

Saygılı, S. (2011). *Beyin ve ruh* (5. baskı). Elit Yayınevi.

Sayın, E. (2014). *Tasavvuf terapisi* (2. baskı). Hayy Kitap.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2002). *Modern psikoloji tarihi* (Y. Aslan, Çev.). Kaknüs Yayınları. (Orijinal eser yayımlanma tarihi 1996).

Schuster, M. A., Stein, B. D., Jaycox, L., Collins, R. L., Marshall, G. N., Elliott, M. N., Zhou, A. J., Kanouse, D. E., Morrison, J. L., & Berry, S. H. (2001). A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *The New England Journal of Medicine*, 345(20), 1507–1512.

Sedgeman, J. A. (2005). Health realization/innate health: Can a quiet mind and a positive feeling state be accessible over the lifespan without stress-relief techniques? *Medical Science Monitor*, 11(12), HY47–HY52.

Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Free Press. (2021 Türkçe baskı: Öğrenilmiş iyimserlik. S. Kunt-Akbaş, Çev., Eksi Kitaplar.)

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14.

Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1–11.

Silva, A. I., & Alves, V. P. (2007). Envelhecimento: Resiliência e espiritualidade. *Diálogos Possíveis*, 6(1), 189–209.

Silva, M. W. P. (1979). *An introduction to Buddhist psychology*. Barnes & Noble.

Simão, M. J. P., & Saldanha, V. (2012). Resiliência e psicologia transpessoal: Fortalecimento de valores, ações e espiritualidade. *O Mundo da Saúde*, 36(2), 291–302.

Simpkins, A. M., & Simpkins, C. A. (2016). *Core principles of meditation for therapy: Improving the outcomes for psychotherapeutic treatments*. John Wiley & Sons.

Singh, A. K., & Makkar, S. (2015). Measurement of spirituality: Development and validation of a questionnaire. *XVI Annual Proceedings*, 806–847.

Smith, J., Charles, G., & Hesketh, L. (2015). Developing an understanding of the spiritual aspects to resilience. *International Journal of Public Leadership, 11*(1), 34–45.

Smith, L., Webber, R., & DeFrain, J. (2013). Spiritual well-being and its relationship to resilience in young people. *Sage Open*, 3(2), 1–16.

Sohrabizadeh, S., Jahangiri, K., & Khani Jazani, R. (2018). Religiosity, gender, and natural disasters: A qualitative study of disaster-stricken regions in Iran. *Journal of Religion and Health*, 57(3), 807–820.

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2023). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges* (D. Orhun, Çev.). İletişim Yayınları.

Söylev, Ö. F. (2017). Dini danışma ve rehberliğin temel kavramları ve tarihi arka planı üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 21(1), 157–283.

Sözgün, Z. (2017). Dinî danışma ve rehberliğin hayatımızdaki yeri ve önemi. *Yakın Doğu Üniversitesi İslam Tetkikleri Merkezi Dergisi*, 3(1), 207–220.

Spilka, B. (2001). Din psikolojisi açısından genel bir atıf teorisi (A. Kuşat, Çev.). *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(11), 173–196.

Spouse, L. (1999). The trauma of being a refugee. *Medicine, Conflict, and Survival*, 15, 394–403.

Stockdale, J. B. (1984). *A Vietnam experience: Ten years of reflections*. Hoover Institution Press.

Stroebe, M. S., & Schut, H. (2001). Models of coping with bereavement: A review. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook*

of bereavement research: Consequences, coping, and care (pp. 375–403). American Psychological Association.

Sutton, S. K., & Davidson, R. J. (1997). Prefrontal brain asymmetry: A biological substrate of the behavioral approach and inhibition systems. *Psychological Science, 8*(3), 204–210.

Şahin, R., Sarıkaya, Y., & Baloğlu, M. (2017). Manevi anlam ile maneviyat ilişkisinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 12(28), 681–702.

Şeker, N., & Karakurt, B. (2018). Dinî ibadetlerle psikoterapi / Psychotherapy with religious worship. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(8), 165–187.

Şirin, T. (2013). *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli* (Yayımlanmış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi.

Şirin, T. (2016). Manevi danışma ve rehberlik'te yeni bir model önerisi: İ.H.S.A.N. modeli ve vaka sunumu. (içinde), A. Ayten, M. Koç & N. Tınaz (Eds.), *Manevi danışmanlık ve rehberlik* (Cilt 1, ss. 187–211). Dem Yayınları.

Takmaz, Z. (2015). *Psikolojik danışma etkileşiminde maneviyata bakış: Nitel bir çalışma* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.

Tamam, L., Namlı, Z., & Demirkol, M. E. (2020). Ölümden dönme yaşantılarına kısa bir bakış. (içinde), M. B. Bulut (Ed.), *Ölüm ve intihar: Disiplinerarası bir yaklaşım* (ss. 43–62). Nobel Yayınları.

Tan, H. (2024). *Manevi iyi oluş: Teori temellendirme ve bir uygulama modeli*. Eski Yeni Yayınları.

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

Tantray, M. A., & Khan, T. R. (2021). *Concepts in Muslim philosophy*. Rudra.

Tarhan, N. (2019). *Toplum psikolojisi ve empati*. Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2021a). *Yunus terapi*. Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2021b). *Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkma*. Timaş Yayınları.

Taşkaya, F. N. (2025). *Manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olarak nefs psikolojisinde ölüm* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.

Thornton, S. F. (2003). *Religious practice as a predictor of empathy in juvenile delinquents* (Doktora tezi). The Chicago School of Professional Psychology.

Tisdale, T. C., Key, T. L., Edwards, K. J., Brokaw, B. F., Kemperman, S. R., Cloud, H., ... & Okamoto, T. (1997). Impact of treatment on God image and personal adjustment, and correlations of God image to personal adjustment and object relations development. *Journal of Psychology and Theology*, *25*(2), 227-239.

Titus, C. S. (2006). *Resilience and the virtue of fortitude: Aquinas in dialogue with the psychosocial sciences*. CUA Press.

Toksöz, H. M. (2007). *Kûtu'l Kulûb'da nefs ve tekâmülü* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.

Tokur, B. (2006). *Kişisel gelişim (NLP) – Din ilişkisi üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi.

Tse, D. C., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2022). Flow experiences across adulthood. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2517–2540.

Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3–8.

Uludağ, S. (2016). *Tasavvufun dili* (2. baskı). Ensar Yayınları.

Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.

Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., & Davidson, R. J. (2004). Making a life worth living: Neural correlates of well-being. *Psychological Science, 15*(6), 367–372.

Uyar, M. (2016). *Sufi benliğin inşasında nefs* (Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Uysal, S. (2018). Din psikolojisi bağlamında ölüm eşiği deneyimleri. *Yakın Doğu Üniversitesi İslam Tetkikleri Merkezi Dergisi*, 4(2), 123–132.

Uysal, S. (2019). *Ölüme uyanmak*. Marmara Akademi Yayınları.

Uysal, S. (2021). *Gelenek ve gelecek arasında: İslami psikoloji*. Çamlıca Yayınları.

Uysal, V. (1996). *Din psikolojisi açısından dini tutum davranışlar ve şahsiyet özellikleri*. Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.

Uysal, V. (2007). Kentsel hayatta dindarlık ve oruç ibadetinin bireysel-toplumsal yansımaları. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 32, 19–44.

Uysal, V. (2016). Gençlerde empati eğilimi, anne-baba tutumları ve dindarlık. *DEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7–40.

Uzgur, M. (2024). *Manevi danışmanlık ve rehberlik tekniği olarak nefs psikoterapisinde kutsal toprak deneyimi üzerine nitel bir araştırma* (YayımlanmamışYüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ünverdi, B. (2022). Bağ kurma 5. (içinde), H. Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışmada manevi yönelimli 101 teknik* (ss. 33–36). Nobel Yayınları.

Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., & Weisaeth, L. (1996). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. Guilford Press.

Van Tongeren, D. R., Aten, J. D., Mcelroy-Heltzel, S. E., Davis, D. E., Shannonhouse, L., Davis, E. B., & Hook, J. N. (2019). Development and validation of a measure of spiritual fortitude. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 588–597.

Vaughan-Lee, L. (2014). *Kalbin dönüşümü* (S. Krebs, Çev.). İnsan Yayınları.

Vinueza, M. A. A. (2016). *The role of spirituality in building the resilience of migrant children in Central America* (Master's thesis). King's College London.

Vural, M. E. (2021). *Hayatın anlamı, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165–178.

Wahyudi, M. A., et al. (2020). Psychological well-being of Sufism practitioners as a sufistic counseling. *Jurnal Konseling Religi*, 11(1), 145–157.

Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35(3), 261–281.

Walsh, F. (2002). A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations*, 51(2), 130–137.

Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1–18.

Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). Guilford Press.

Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disaster: Strengthening family and community resilience. *Family Process*, 46(2), 207–227.

Walsh, F. (2009). *Spiritual resources in family therapy* (2nd ed.). Guilford Press.

Walsh, F. (2011). Families in later life. In M. McGoldrick, B. Carter, & N. Garcia-Preto (Eds.), *The expanded family life cycle* (4th ed., ss. 261–277). Allyn & Bacon.

Walsh, F. (2012). Family resilience: Strengths forged through adversity. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (4th ed., pp. 399–427). Guilford Press.

Walsh, F. E. (1999). *Spiritual resources in family therapy*. New York: Guilford Publications.

Walsh, R. (1999a). Asian contemplative disciplines. *Journal of Transpersonal Psychology*, 31(2), 83–108.

Walsh, R. N. (2001). Positive psychology: East and West. *American Psychologist*, 56(1), 82–84.

Weaver, A. J., Samford, J., & Kline, A. E., et al. (1997). What do psychologists know about working with the clergy? *Professional Psychology: Research and Practice*, 28, 471–474.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.

Wilber, K. (2001a). Bir gelişimsel bilinçlilik modeli. In N. R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), *Ego ötesi* (H. Ekşi, Çev., ss. 127–145). İnsan Yayınları.

Wilber, K. (2001b). Psychologia perennis. In N. R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), *Ego ötesi* (H. Ekşi, Çev., ss. 95–109). İnsan Yayınları.

Wong, P. T. P. (1998). Meaning-centered counselling. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning* (pp. 395–436). Erlbaum.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.

Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer Publishing.

Wortmann, J. H., & Park, C. L. (2008). Religion and spirituality in adjustment following bereavement: An integrative review. *Death Studies*, 32(8), 703–736.

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J., Calderon, S., Charney, D., & Mathé, A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 1–15.

Wulff, D. M. (1997). *Psychology of religion* (2nd ed.). Wiley.

Yağmur, İ. (2007). *Gazâlî düşüncesinde insan psikolojisine ilişkin bulgular* (Yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi.

Yalın, H. S., Türk, T., & Yabanigül, T. (2020). İslam geleneğinde manevi danışma. (içinde), H. Ekşi (Ed.), *Manevi yönelimli psikolojik danışma* (ss. 123–173). Nobel Yayınları.

Yalom, İ. (2017). *Din ve psikiyatri*. Pegasus Yayınları.

Yaman, N. (2016). Manevi temelli bütüncül psikolojik danışmanlık. (içinde), H. Ekşi & Ç. Kaya (Eds.), *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma* (ss. 83–97). Kaknüs Yayınları.

Yaman, N. (2019). Terapötik süreçte maneviyat. (içinde), A. Ayten (Ed.), *Manevi danışmanlık ve rehberlik* (ss. 17–43). Dem Yayınları.

Yaparel, R. (1994). Depresyon ve dini inançlar. *DEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8, 275–299.

Yavuz, B., & Dilmaç, B. (2020). The relationship between psychological hardiness and mindfulness. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 257–271.

Yavuz, K. (2013). *Günümüzde inancın psikolojisi*. Boğaziçi Yayınları.

Yıldırım, M. (2019). *İhsan modeli ile manevi danışmanlık uygulamalarının psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki iyileştirici etkisi üzerine deneysel bir çalışma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, H. K. (2017). Kişisel gelişim ve tasavvuf. (Erişim tarihi, 5 Şubat, 2025). https://hasankamilyilmaz.com

Yılmaz, K. (2000). *Anahatlarıyla tasavvuf ve tarikatlar*. Ensar Yayınları.

Yiğit, Y. (2022). *Maneviyat eğitimi* (2. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Yilmaz, C. (2024). Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefs psikolojisinde manevi dayanıklılık. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 10, 39–86.

Yozgat, B. (2019). *Pozitif psikoloji kapsamında üniversite öğrencilerinde dindarlık diğerkâmlık ilişkisi (İnönü Üniversitesi Örneği).* (Yüksek lisans tezi). Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yumpi, F. (2018). Building family resilience in the Islamic approach. *International Journal of Islamic Psychology*, 1(1), Psychology–Psychology.

Zarei, M., et al. (2024). Conceptual framework and indicators in spiritual resilience. *Iran Red Crescent Medical Journal*, 50, 1–10.

Zhang, H., Hook, J. N., Hodge, A. S., Mosher, D. K., Van Tongeren, D. R., & Davis, D. E. (2021a). Religious and spiritual struggles and mental health following a disaster. *Spirituality in Clinical Practice*, 8(4), 268–280.

Zhang, H., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Davis, D. E., Mcelroy-Heltzel, S. E., Davis, E. B., & Aten, J. D. (2022). The role of spiritual fortitude in meaning and mental health symptoms. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(3), 406.

Zhang, H., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Davis, E. B., Aten, J. D., McElroy-Heltzel, S., & Captari, L. E. (2021b). Spiritual fortitude: A systematic review. *Spirituality in Clinical Practice*, 8(4), 229–244.

Zohar, D., & Marshall, I. (2004). *Ruhsal zekamızla bağlantı kurmak (SQ)* (B. Erdemli & K. Budak, Çev.). Meta Yayınları.