

# Peseschkian'ın Psikoterapi Modelinin Manevi Danışmanlık ve Rehberliğe Uyarlanması

## Araştırma Makalesi

Geliş Tarihi: 19 Temmuz 2024 Kabul Tarihi: 19 Eylül 2024

### ✉ Fatma Balcı Arvas

Dr. Öğr. Üyesi / Asst. Prof.  
Balıkesir Üniversitesi / Balıkesir University  
İlahiyat Fakültesi / Faculty of Theology  
<https://ror.org/02tv7db43>  
<https://orcid.org/0000-0002-8264-623X>  
fatma.arvas@balikesir.edu.tr

## Öz

Bu çalışmanın amacı, Peseschkian'ın pozitif psikoterapi kuramının temel kavramları, dinamikleri, kişilik kuramı ve uygulamalarının manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında nasıl kullanılabileceğini ele almaktır. Bu çalışmada literatür ve doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Manevi danışmanlık ve rehberlik; psikolojik danışma yöntemlerinin kullanıldığı, dinî ve manevi uygulamalar, bilgiler ve kaynakları da danışma sürecine dâhil ederek gerçekleştirilen bir danışma türüdür. Manevi danışmanlık, bireylerin manevi ihtiyaçlarına odaklanan, onlara rehberlik eden, destek sağlayan bir süreçtir. Peseschkian'ın psikoterapi kuramı ise; gelenekler, hikâyeler, bilgelikler ve çeşitli kültür türlerinde verilen örnekler aracılığıyla kültürel farklılıklara, değerlere ve potansiyellere odaklanan bir yaklaşımdır. Peseschkian'ın psikoterapi kuramında denge, önemli bir kavramdır. Buna göre, bireyin beden, başarı, ilişkiler ve sezgi/maneviyat alanının denge içerisinde olması gerekmektedir. Peseschkian'ın psikoterapi modelinde bireyin sezgisel/manevi yönünün ihmal edilmemiş olması, kültüre duyarlı bir yaklaşım olması, bireylerin olumlu özelliklerine ve değerlerine vurgu yapması, modelin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında kullanılabilirliğini göstermektedir. Elde edilen sonuca göre, Peseschkian'ın pozitif psikoterapi modelinin hem önleyici hem de sağaltıcı özelliği ile birlikte manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına katkı sağlayacağı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Din Psikolojisi, Pozitif Psikoterapi, Nossrat Peseschkian, Maneviyat, Manevi Danışmanlık.

\* Bu makale CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

# Adapting Peseschkian's Psychotherapy Model to Religious Counseling and Guidance

## *Research Article*

Received: 19 July 2024 Accepted: 19 September 2024

### **Abstract**

The purpose of this study is to address how the basic concepts, dynamics, personality theory and applications of Peseschkian's positive psychotherapy theory can be used in spiritual counseling and guidance practices. Literature and document review methods were used in this study. Spiritual counseling and guidance is a type of counseling that uses psychological counseling methods and includes religious and spiritual practices, information and resources in the counseling process. Spiritual counseling is a process that focuses on the spiritual needs of individuals, guides them and provides support. Peseschkian's psychotherapy theory is an approach that focuses on cultural differences, values and potentials through traditions, stories, wisdom and examples given in various cultures. Balance is an important concept in Peseschkian's psychotherapy theory. Accordingly, the individual's body, success, relationships and intuition/spirituality areas should be in balance. The fact that the individual's intuitive/spiritual aspect is not neglected in Peseschkian's psychotherapy model, that it is a culture-sensitive approach, and that it emphasizes the positive characteristics and values of individuals show that the model can be used in spiritual counseling and guidance practices. According to the results obtained, it was seen that Peseschkian's positive psychotherapy model will contribute to spiritual counseling and guidance practices with its both preventive and curative features.

**Keywords:** Psychology of Religion, Positive Psychotherapy, Nossrat Peseschkian, Spirituality, Religious Counseling

---

\* This article is published under the CC BY-NC 4.0 licence.

## Summary

In the years when psychology first emerged, it was influenced by positivism and materialism, the dominant movements of the period, and ignored the issues of religion and spirituality, which also manifested themselves in psychology and psychotherapy theories. However, it can be said that the prejudice against religion and spirituality has begun to break down with the emergence of humanist psychology, transpersonal psychology and more recently, positive psychology. As a matter of fact, since the 1980s, many studies have been conducted combining the subjects of religion/spirituality and psychology. The idea that culturally sensitive theories should be created, especially in psychology, has begun to be discussed. With this expansion in psychology, the fields of pastoral psychology, spiritual counseling, and pastoral and spiritual care began to develop as fields where psychology and theology merge. In addition, integration studies that include religion and spirituality in existing therapy practices in the therapeutic field have gained momentum.

Although modern psychology has long neglected the religious and spiritual aspects of the individual, many researchers today think that religious and spiritual aspects should not be neglected as a requirement of a holistic approach to human mental health. Today, the field of religious counseling and guidance operates as a practice that combines the fields of psychology, psychological counseling, theology and education, both in the West and in many Muslim countries.

Religious counseling and guidance is a field of practice that helps individuals solve the problems they experience regarding their religious and spiritual needs or lives. Religious counseling and guidance is a type of counseling that uses psychotherapy and psychological counseling methods and includes religious and spiritual methods, information and resources in the counseling process. For this reason, benefiting from psychotherapy techniques and practices will be beneficial for religious counseling practices.

The Peseschkian model in psychotherapy is a theory that attaches importance to positive psychotherapeutic and cultural differences. This theory includes spiritual and spiritual balance in its balance model, stating that the individual has a spiritual aspect. In Peseschkian's personality theory, values given importance by religions and widely used in religious counseling are discussed in the context of primary and secondary abilities. In addition, the theory encourages the person to acquire self-help skills that will enable self-control. It is envisaged that Peseschkian's positive psychotherapy theory can be used in religious counseling and guidance in terms of these features.

In this study, in which content analysis, one of the qualitative research

methods, was used, information was given about the basic concepts and dynamics of Peseschkian's positive psychotherapy theory, personality theory and the application process of therapy. By introducing the field of religious counseling and guidance in general, information about religious counseling and guidance practices is given, and finally, the Peseschkian model of positive psychotherapy application is adapted to religious counseling and guidance.

Peseschkian's theory of psychotherapy focuses on cultural differences, values, and potentials through traditions, stories, wisdom, and examples given in various types of cultures. The focus of Peseschkian's positive psychotherapy theory on cultural differences shows that this model can be used as a model in the counseling process in the context of religious counseling. Balance is an important concept in Peseschkian's psychotherapy theory. In this theory, it is mentioned that the individual's body, success, relationships and intuition should be in balance. It is important in terms of religious counseling and guidance that the spiritual/intuitive aspect of the individual is not neglected in the model. Peseschkian's personality theory deals with the values given importance by religions and widely used in religious counseling in the context of primary and secondary abilities, which is very important for the use of this model in religious counseling and guidance practices. In this context, value gains can be achieved through various psychoeducational methods in religious counseling practices. In Peseschkian's psychotherapy theory, encouraging the person to acquire self-help skills that will enable self-control is important in terms of transferring the acquired thinking characteristics and learned practices of religious counseling to the post-consultation period. Considering both the preventive and therapeutic features of Peseschkian's positive psychotherapy model, it is thought that its use in religious counseling and guidance practices will be a positive force, especially for religious/spiritual counselors. By using the methods of positive psychotherapy, spiritual counselors can help individuals acquire positive thinking habits, increase their internal motivation, and help them make positive changes in their lives.

It is seen that the application of Peseschkian's psychotherapy method in religious counseling and guidance practices will contribute to the field. It is recommended that similar studies be conducted on different models of psychotherapy in future studies.

## Giriş

Geçmişten günümüze her insan belli konularda danışmanlığa ve rehberliğe ihtiyaç duymuştur. İnsan psikolojik ve manevi ihtiyaçları olan bir varlıktır. Manevi danışmanlık, bireylerin manevi ihtiyaçlarına odaklanan, onlara rehberlik eden, destek sağlayan bir süreçtir.

Psikoloji biliminin ilk ortaya çıktığı yıllarda dönemin hâkim paradigmalarının pozitivism ve materyalizm olması sebebiyle dine ve maneviyata karşı olumsuz bir tavır söz konusuydu. William James'in *Dinî Tecrübenin Çeşitliliği* isimli eseri ile başlayan din psikolojisi serüveni, din ve maneviyatın psikoloji biliminde yer bulmasına yol açmışsa da 20. yüzyılın ortalarına kadar din ve maneviyat konusu ile ilgilenen az sayıda araştırmacı olmuştur. Bununla birlikte hümanist psikoloji, transpersonel psikoloji ve yakın dönemde pozitif psikolojinin ortaya çıkması ile din ve maneviyat konularına yönelik ön yargının kırılmaya başlandığı söylenebilir. Nitekim 1980'li yıllardan itibaren din/maneviyat ve psikoloji konularını birleştiren çok sayıda çalışma yapılmıştır. Özellikle psikolojide kültüre duyarlı kuramların oluşturulması gerektiği fikri konuşulmaya başlamıştır.<sup>1</sup> Psikolojideki bu açılım sonucu, psikoloji ve teolojinin birleştiği alanlar olarak pastoral psikoloji, manevi danışmanlık, pastoral ve manevi bakım alanları gelişmeye başlamıştır. Bununla birlikte terapötik alanda var olan terapi uygulamalarına din ve maneviyatı dâhil eden entegrasyon çalışmaları hız kazanmıştır.

Manevi danışmanlık ve rehberlik; psikoterapi ve psikolojik danışma yöntemlerinden faydalanılan, dinî ve manevi yöntemler, bilgiler ve kaynakları da danışma sürecine dâhil ederek gerçekleştirilen bir danışma türüdür. Bu bağlamda manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde kullanılacak çok çeşitli yöntemlerden bahsedilebilir. Ancak kullanılacak olan danışma yöntemlerinin kültüre ve dinî yapıya uygunluğunun değerlendirilmesi ve uygulama aşamalarında hangi yöntemlerin ilave edilebileceğinin tartışılması gerekmektedir.

Manevi danışmanlık ve rehberlikte psikoterapinin kullanılmasına yönelik çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bunlar arasında, psikoterapi

<sup>1</sup> Farah Tasleema Rahiem - Hamada Hamid, "Ruh Sağlığı Görüşmesi ve Kültürel Formülasyon", *Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma*, ed. Sameera Ahmed - Mona M. Amer (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015), 51-52.

ve psikolojik danışmada maneviyatın kullanımına yönelik çalışmalar,<sup>2</sup> Şirin'in manevi danışmanlık modelinde bilişsel-davranışçı psikoterapi teknikleri kullandığı modeli,<sup>3</sup> Özdoğan tarafından Pargament'in dinî başa çıkma kuramına dayalı olarak geliştirilen “Değer Odaklı Manevi Bakım Programı,”<sup>4</sup> Gürsu'nun birçok kuram ve tekniği uyarladığı çalışması,<sup>5</sup> manevi danışmanlıkta bibliyoterapi uygulaması,<sup>6</sup> kabul ve kararlılık terapisi ve manevi danışmanlık uygulamaları,<sup>7</sup> manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi tekniği<sup>8</sup> yer almaktadır. Peseschkian'in pozitif psikoterapi modelinin manevi danışmanlık ve rehberlikte uygulanmasına yönelik müstakil bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple çalışmanın manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yapılacak çalışmalara ve manevi danışmanlık uygulamalarına katkı sunması beklenmektedir.

Bu çalışmada literatür ve doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Konu ile ilgili Peseschkian'in pozitif psikoterapi kuramı, manevi danışmanlık ve rehberlik alanı ile ilgili kaynaklar incelenmiş ve Peseschkian'in pozitif psikoterapi kuramı manevi danışmanlık ve rehberliğe uyarlanmaya çalışılmıştır. Bu çalışma, terapötik müdahale olarak kullanılan İslâmî kavram ve pratiklerin Peseschkian modeli pozitif psikoterapi bağlamında uygulanışını tartışmayı amaçlayan bir çalışmadır. Bu çalışma manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında söz konusu psikoterapi tekniğinden faydalanılmasına yönelik bir öneri niteliğindedir. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında ele alınan yöntemden faydalanmanın alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

### 1. Peseschkian'in Pozitif Psikoterapi Kuramı

Pozitif psikoloji ekolü her ne kadar 2000'li yıllara doğru ortaya çıkmış ve bu tarihten sonra yaygınlaşmaya başlamış olsa da pozitif psikoterapik

<sup>2</sup> Halil Ekşi (ed.), *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamaları* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2017).

<sup>3</sup> Turgay Şirin, *Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2018).

<sup>4</sup> Öznur Özdoğan, “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının Geliştirilmesi ve Uygulanması”, ed. Ö. Güngör, 5. *Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi* (Üsküp: Uluslararası Balkan Üniversitesi, 2019), 907-913.

<sup>5</sup> Orhan Gürsu, *Manevi Danışmanlık İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2022).

<sup>6</sup> Fatıma Zeynep Belen, *Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulanması* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014).

<sup>7</sup> Melike Nursultan Akkaya, *Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Manevi Danışmanlık Uygulamaları* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022).

<sup>8</sup> Merve Can, *Varoluşçu Psikoloji Bağlamında Manevi Danışmanlık Süreci* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023); Hişyar Dilan - Hasan Kayıklık, “Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapi Tekniği”, *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 6 (2022), 39-66.

müdahalelerin kökeninin daha eskiye dayandığı görülmektedir.<sup>9</sup> Hümanist psikolojinin de etkisi ile 1960'lı yıllardan itibaren mutluluk ve değer gibi konular, pozitif ruh hâlleri araştırmacıların konusu hâline gelmiştir. Psikoterapi geleneğinde de olumluyla ilgilenme eğilimi kendisini göstermeye başlamıştır. 1970'li yıllarda Nossrat Peseschkian tarafından psikodinamik ve hümanistik terapilere dayalı, çatışma çözme odaklı, bütüncül ve transkültürel özellikte yeni bir psikoterapi yaklaşımı geliştirilmiştir.<sup>10</sup> Peseschkian'ın "Pozitif Psikoterapi" adını verdiği bu yaklaşım Martin Seligman'ın pozitif psikoloji ekolüne dayanan pozitif psikoterapi yaklaşımından hem kuram hem de uygulama yöntemleri açısından farklıdır. Ancak pozitif olanı psikoterapik uygulamalara dâhil etme bakımından pozitif psikolojik bir müdahale tekniği olarak kabul edilmektedir.

Peseschkian'ın geliştirdiği pozitif psikoterapi, psikoterapötik ve meta-teorik bir yaklaşımdır. Avrupa Psikoterapi Derneği (EAP) ve Dünya Psikoterapi Konseyi (WCP), bu yaklaşımı doğal ve sistematik olarak bütünleştirici bir yöntem olarak onaylamıştır. Elli yılı aşkın bir süredir, özellikle klinik psikiyatri, psikosomatik tıp ve psikoterapi alanındaki gelişim ve daha sonra yaklaşık 33 bölgesel ve ulusal merkezden oluşan küresel ağ oluşturulmuştur. Dr. Nossrat Peseschkian, bu yaklaşımı 1968'de kaynak odaklı, kültürler arası bir yöntem olarak geliştirmiş ve 1977'de *Pozitif Psikoterapi* adlı kitabında bu terimi bilim dünyasına tanıtmıştır.<sup>11</sup>

Peseschkian tarafından kurulmuş olan pozitif psikoterapi; gelenekler, hikâyeler, bilgelikler ve çeşitli kültür türlerinde verilen örnekler aracılığıyla kültürel farklılıklara, değerlere ve potansiyellere odaklanır. Dolayısıyla, belirli bir kültürde geçerli olan ve bireyin sosyalleşmesi için etkili olan belirli kavramlara, normlara, değerlere, davranış kalıplarına, güdülere ve bakış açılarına hitap eder.<sup>12</sup> Peseschkian'ın pozitif psikoterapi kuramına göre gerçek ve potansiyel olan sadece çatışmalar ve düzensizlikler değil, aynı zamanda her insanın sahip olduğu kapasitelerdir.<sup>13</sup>

<sup>9</sup> Martin E. P. Seligman - Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction", *American Psychologist* 55/1 (2000), 5; I. S. Jorgensen - H. E. Nafstad, "Positive Psychology: Historical, Philosophical and Epistemological Perspectives", *Positive Psychology in Practice*, ed. P. Alex Linley - Stephen Joseph (Hoboken, N.J.: Wiley, 2004), 16.

<sup>10</sup> Derya Yanık, *İnfertilite Tedavisi Gören Kadınlarda Pozitif Psikoterapi Temelli Eğitimin Psikolojik İyi Oluş ve Umuda Etkisi* (Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021), 11.

<sup>11</sup> Ewa Dobiala - Peter Winkler, "'Positive Psychotherapy' According to Seligman and 'Positive Psychotherapy' According to Peseschkian: A Comparison", *International Journal of Psychotherapy* 20 (2016), 6.

<sup>12</sup> Dobiala - Winkler, "'Positive Psychotherapy' According to Seligman and 'Positive Psychotherapy' According to Peseschkian", 11-12.

<sup>13</sup> Nossrat Peseschkian, "Positive Psychotherapy: A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy", *Psychotherapy and Psychosomatics* 53 (1990), 39.

Pozitif psikoterapi yönteminin önemli bir özelliği, terapiye sezgi ve hayal gücünü dâhil etme girişiminde bulunmasıdır. Danışanlara onun kavram ve değerlerini doğrudan hedef almadan pozisyon değişikliği önermektedir. Danışanın kendisini başkasının yerine koyabilmesi, onun tek taraflı olarak anlamlandırıldığı kavramlarını başkalarıyla ilişkili olarak görmesine ve yeniden yorumlamasına izin verir.<sup>14</sup>

Peseschkian'ın pozitif psikoterapisinde önemli tekniklerden biri pozitif yorumlamadır. Pozitif yorumlama, terapistlerin bireylerin gösterdikleri ruhsal bozukluk belirtilerinin ve deneyimlerinin olumlu yanlarını bulmaları ve bunu bireylere yansıtmaları demektir.<sup>15</sup> Bu yaklaşımla, hastaya semptomlara yol açan psikik nedenlerinin içeriğini keşfetme şansı vermek için çok sayıda yerleşik psikoterapötik prosedür geliştirilmiştir. Psikoterapötik süreç sırasında dikkat, çatışma alanını çevreleyen yeteneklere yönlendirilir ve insanın fiziksel-ruhsal-zihinsel alanının mevcut yeniden bütünleştirici eğilimlerini harekete geçirmeye çalışır.<sup>16</sup>

Peseschkian Amerikalı, Avrupalı ve Doğulu hastalar üzerinde yaptığı çalışmada, bulunan semptomların tekrarlayan bir takım davranış tarzlarından kaynaklanan çatışmalarla ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Tanımlanan çatışma alanlarının içerikleri esas alınarak birbiriyle ilişkili olanlar birleştirilmiş ve bir envanter hazırlanmıştır. Farklılaşma Analizi Envanteri (FAE) adındaki bu envanter, psikoterapötik bir tutum ve davranış normları ile ilişkili olmanın dışında kapsamlı bir kategori sistemi olarak geliştirilmiştir. Psikolojik ve kişiler arası süreçlerin içindeki somut içerikleri ve gerçek yetenekleri ayırt etmektedir.<sup>17</sup> Gerçek yetenekler Peseschkian'ın kişilik kuramında belirttiği üzere birincil ve ikincil yetenekler olarak iki kategoriye ayrılan kapasitelere karşılık gelmektedir. Pozitif psikoterapinin önemli bir unsuru olarak görülen gerçek yetenekler, kişiler arası ilişkiler ve bireysel deneyimlerde etkili bir faktör olarak görülür. Kişiler arası çatışmalar da bireylerin önemli alanları ile ilgili bir tehdit yaşamaları veya yaşadıklarını düşünmeleri ile ortaya çıkmaktadır.<sup>18</sup>

Peseschkian'ın pozitif psikoterapi yöntemi üç temel ilke varsaymaktadır: Umut ilkesi (olumlu insan anlayışı); denge ilkesi (çatışma dinamiği ve

<sup>14</sup> Peseschkian, "Positive Psychotherapy: A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy", 40.

<sup>15</sup> Ali Eryılmaz, "Yetişkin Öznel İyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Klinik Psikiyatri Dergisi* 14/1 (2011), 26.

<sup>16</sup> Dobiala - Winkler, "'Positive Psychotherapy' According to Seligman and 'Positive Psychotherapy' According to Peseschkian", 10.

<sup>17</sup> Nossrat Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş: Kuram ve Uygulama*, çev. Tuğba Sarı v.dğr. (Ankara: Amı Yayıncılık, 2020), 65.

<sup>18</sup> Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş: Kuram ve Uygulama*, 78.



çatışma içeriği, yaşam dengesi); ve danışma ilkesi (beş aşamalı bütüncü terapi).<sup>19</sup>

*Umut İlkesi/Pozitif başlangıç noktası:* Pozitif psikoterapi, temel insani yetenekler varsayımına ve pozitif bir insan imajına dayanır. Pozitif psikoterapi, çeşitli sosyal sınıflardan insanları tedavi etmek ve kültürler arası sorunları aydınlatmak için iyi bir konumdur. PPT'de kullanılan semptomların olumlu yorumları aracılığıyla, hastanın az gelişmiş temel kapasitelerine erişmesi sağlanmalıdır.<sup>20</sup>

*Denge İlkesi:* Pozitif psikoterapide gerçek yetenekler dört yaşam kalitesi alanı, dört çatışma çözme modunun formüle edilmesine yol açmıştır. Bu dört alan aynı zamanda dört öğrenme ve bilme moduyla bağlantılıdır. İnsanın kendisini ve çevresini nasıl algıladığını ve gerçekliğin ne şekilde test edildiğini görmemizi sağlarlar. Bu dört alan şunlardır: beden/duyular, sebep/başarı, gelenek/temas/ilişki, sezgi/gelecek/fantezi.<sup>21</sup> Beden/duyular alanında, çatışmaları çözme olasılığı psikosomatik ve kişinin kendi bedenini algılama biçimi olarak tanımlanmaktadır. Sebep/başarı alanı, başarı normlarının oluşma ve bunların kişinin kendi benlik kavramına dâhil edilme şekli olarak tanımlanır. Gelenek/temas alanında aile içindeki sosyal aktivitenin, eş/arkadaş ve daha yüksek sosyal birimlerle ilişkinin niteliklerinden bahsedilmiştir. Sezgi/gelecek/fantezi alanı, geleceğe ve ütopyaaya dair fikirlere karşılık gelen alandır. Bu alan, anlık gerçekliğin ötesine geçer, faaliyetin, yaşamın anlamını ve arzu olarak tanımladığımız her şeyi kapsayabilir. Felsefeler ve dinler sezgi ve fantezi kapasitesine girerek daha uzak bir gelecekle bağlantılar kurarlar. Kişi çatışmaya kendi fantezisini harekete geçirerek, bir çözüm hakkında fanteziler kurarak, istenen sonuçları hayal ederek tepki verebilir.<sup>22</sup> Bu dört tepki modu, gerçek yaşam durumunda tipik çatışmalar ve kavramlar olarak modellenir. Her kişi, ortaya çıkan sorunlarla başa çıkmak için kendi tercihlerini geliştirir. Pozitif psikoterapinin bütüncül bakış açısı, dört alanın her birinde ihtiyaçların karşılanmasına ve yeteneklerin gerçekleştirilmesine vurgu yapmaktadır.<sup>23</sup> Pozitif psikoterapide bireylerin ruh sağlıklarını olumlu bir

<sup>19</sup> Peseschkian, "Positive Psychotherapy: A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy", 40.

<sup>20</sup> N. Peseschkian - K. Tritt, "Positive Psychotherapy Effectiveness Study and Quality Assurance", *European Journal of Psychotherapy & Counselling* 1/1 (1998), 96.

<sup>21</sup> Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş: Kuram ve Uygulama*, 132.

<sup>22</sup> Peseschkian, "Positive Psychotherapy: A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy", 42.

<sup>23</sup> Tuğba Sarı, "Pozitif Psikoterapi: Gelişimi, Temel İlke ve Yöntemleri ve Türk Kültürüne Uygulanabilirliği", *The Journal of Happiness & Well-Being* 3/2 (2015), 195.

noktaya taşımak için enerjilerini ve gayretlerini dört temel ihtiyaç alanına dengeli bir biçimde dağıtmaları gerektiği vurgulanmaktadır.<sup>24</sup>

*Danışma ilkesi/Metateori*: Pozitif psikoterapideki beş aşamalı bütünleyici tedavi stratejisi, psikoterapi ve kendi kendine yardımın iç içe geçtiği bir terapötik stratejidir.<sup>25</sup> Bu süreç, danışanların ihtiyaçlarına, becerilerine, işlevsellik düzeyine ve geçmişine bağlı olarak dinamik ve ilişkiseldir.<sup>26</sup>

Peseschkian'ın pozitif psikoterapi ekolünde kişilik kuramı yetenekler ile ilişkili olarak ele alınmaktadır. Pozitif psikoterapi Peseschkian açısından insanı temelde iyi bir insan olarak görür, bu da onun sosyal, empatik ve özgecil olma kapasitesine sahip olduğu, ailesine, sosyal çevresine ve insanlığa iyi bir katkı sağlayabileceği anlamına gelmektedir.<sup>27</sup>

Bu yaklaşım insanları yetenekli, güçlü yönleri olan ve birtakım kaynaklara sahip varlıklar olarak kabul etmektedir.<sup>28</sup> Peseschkian'ın kuramı her insanın iki temel yeteneğe sahip olduğu fikrine dayanmaktadır. Bunlar birincil ve ikincil yetenekler olarak adlandırılır. Birincil yetenekler temelde sevme yeteneğini içerir. Bunlar çoğunlukla duygusal alanları ve gelişimi, özellikle anne babanın önemli bir rol oynadığı ve insan ilişkilerine referans olan kişiler arası ilişkilerde gereksinim göstermektedir. Bireyin duygusal alanı, duygusal ilişkileri olarak adlandırılabilir duygu alanı, sevme kapasitesinin bir ifadesidir. Sevme yeteneği, daha da gelişmesiyle birincil yeteneklere yol açar. İkincil yetenekler bilme yeteneğinin bir ifadesidir ve bilginin aktarımına dayanır. Bireyin sosyal gruptaki başarı normunu yansıtırlar. Birincil yetenekler ikincil yeteneklerin üzerine dayandığı temeli temsil etmektedir, birincil ve ikincil yetenekler zamanla gelişerek kişiliğin bir parçası hâline gelirler.<sup>29</sup>

<sup>24</sup> Ayşe Aypay - Ahmet Kara, “Pozitif Psikoterapi Denge Modeli Bağlamında Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi”, *Sakarya University Journal of Education* 8/3 (2018), 65.

<sup>25</sup> Peseschkian - Tritt, “Positive Psychotherapy Effectiveness Study and Quality Assurance”, 97.

<sup>26</sup> Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş: Kuram ve Uygulama*, 347; Peseschkian - Tritt, “Positive Psychotherapy Effectiveness Study and Quality Assurance”, 98.

<sup>27</sup> Dobiala - Winkler, “‘Positive Psychotherapy’ According to Seligman and ‘Positive Psychotherapy’ According to Peseschkian”, 8.

<sup>28</sup> Yunus Emre Temiz, “Erdem Temelli Müdahalelerin Dinî Danışmanlık ve Rehberliğe Katkısı: Pozitif Psikoloji Yaklaşımı”, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Teori ve Uygulama Alanları* (İstanbul: DEM Yayınları, 2017), 309.

<sup>29</sup> Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş: Kuram ve Uygulama*, 80-83.

**Tablo 1. Birincil ve İkincil Yetenekler<sup>30</sup>**

<b>Birincil Yetenekler (Temel Yetenekler)</b>	<b>İkincil Yetenekler</b>
Sevgi (duygusallık)	Dakiklik
Model alma	Temizlik
Sabır	Düzenlilik
Zaman	İtaat
Temas	Nezaket
Cinsellik	Dürüstlük/Açıklık
Güven	Sadakat
Gizlilik	Adalet
Umut	Çaba/Başarı
İnanç/Din	Tutumluluk
Şüphe	Güvenirlilik
Kesinlik/Netlik	Duyarlılık
Birlik	Vicdanlılık

## 2. Peseschkian'ın Kuramında Terapi Süreci

Pozitif psikoterapide, psikoterapi ve kendi kendine yardım uygulamalarında beş basamaklı bir yol izlenir. İzlenen bu yol, birincil ve ikincil yeteneklerden oluşan gerçek yeteneklere dayanmaktadır.

**Tablo 2. Pozitif Psikoterapi Uygulamaları<sup>31</sup>**

*Birinci basamak: Gözlem ve mesafe koyma.* Bu aşamada hastadan kendisini kim ya da ne sıkıntıya sokuyorsa bunları bir kâğıda ayrıntılı olarak yazması istenir. Hasta, anlık çatışmalarına ilişkin öznel görüşünü (mümkünse yazılı olarak) özetler. Aynı zamanda yaşamında iyi giden durumları yazması istenir. Danışman, metaforları ve halk bilgisini kullanarak semptomların olumlu yorumlarını uygular. Bu, hastanın sorunlarından daha fazla uzaklaşmasını sağlamalı ve nihâyetinde sorunlara bakış açısını genişletmesine yol açmalıdır.

<sup>30</sup> Peseschkian, "Positive Psychotherapy: A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy", 42.

<sup>31</sup> Peseschkian, "Positive Psychotherapy: A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy", 44; Peseschkian, *Pozitif Psikoterapiye Giriş: Kuram ve Uygulama*, 347; Peseschkian - Tritt, "Positive Psychotherapy Effectiveness Study and Quality Assurance", 98.

*İkinci basamak: Envanter oluşturulması.* Yaşam kalitesinin dört alanını kullanarak, hastadan son beş yıl içinde yaşadığı on yaşam olayını (mikro-travma teorisi) detaylandırması ve bunları nasıl ele aldığını veya çözdüğünü ve nasıl başa çıkacağını nereden öğrendiğini ve bunu nasıl yaptığını açıklaması istenir. Bu aşamada, hasta semptomdan çatışmaya geçmelidir. Burada hastanın psiko-sosyal ve ruhsal bakış açısı irdelenir. Ayrıca “Farklılaşma Analizi Envanteri” yardımıyla hastanın kendisini ve eşini veya diğerlerini hangi davranış alanlarında olumlu veya olumsuz olarak tanımladığı belirlenir.

*Üçüncü basamak: Durumsal cesaretlendirme.* Güvene dayalı bir ilişki kurabilmek için hasta eşinin/diğerlerinin olumlu özelliklerini desteklemeyi ve kendi olumsuz özelliklerine dikkatini vermeyi öğrenir. Ayrıca kişisel çatışmalarla ilgili danışanın kişisel kaynakları odak noktası alınarak ve hastayı henüz çözülmemiş sorunlara çözüm bulmaya teşvik etmek gerekir. Bu aşamada şu sorulmalıdır: “Hangi sorunları çözdünüz ve bunları çözerken ne öğrendiniz?”

*Dördüncü basamak: Sözeleştirme.* Bu aşamanın amacı, hastanın kişisel veya kişiler arası çatışmalarının ardındaki motivasyonunu çözmektir. Kişiler arası ilişkilerde içe atmak ya da problemlili bir üslup ile çatışma yaratan bir dil kullanmak yerine eş/diğerleri ile sağlıklı iletişim kurma yolları adım adım öğretilir. Ayrıca, belirlenen çatışmalar tedavi edilir ve hastaya sorunlarını çözmeye aktif olarak yardımcı olmak amacıyla özel teknikler öğretilir.

*Beşinci basamak: Hedeflerin genişletilmesi.* Kişi çatışmayı artık diğer davranış alanlarına yansıtılmaya başlar. Sorunları çözdükten sonra hayatta ileriye dönük bir yönelim uyandırmak için hastaya şu sorular sorulur: “Çözülecek başka sorun kalmadığında ne yapmak istersin? Yaşam kalitesinin dört alanıyla ilgili olarak önümüzdeki dört yıl için hangi hedefleriniz var? Lütfen üç yeni hedef belirtin.”

Psikoterapinin kendisi psikodinamik ve insancıl bir psikoterapi yöntemi olarak görülebilir. Pek çok hümanist ve manevi-dini gelenekte bulunabilen “Kendin ol” talebine hizmet eder. Kendini gerçekleştirme potansiyeli, yalnızca sorunları ele almakla kalmayıp aynı zamanda onları çözüme kapasitelerini de ele alarak en baştan etkinleştirilir. Peseschkian’e göre iyi bir terapide zamanın %25’i geçmişten, %25’i bugünden ve %50’si gelecekteki olasılıklardan konuşulmalıdır.<sup>32</sup>

Peseschkian’ın pozitif psikoterapisinde, danışanlar sorunlarını tartışmak isteseler de pozitif psikoterapinin amacı bunları vurgulamak

<sup>32</sup> Christian Henrichs, “Psychodynamic Positive Psychotherapy Emphasizes the Impact of Culture in the Time of Globalization”, *Psychology* 3/12 (2012), 1151.

değildir. Aksine, pozitif psikoterapi danışanın yaşamının olumlu yönlerini merkeze alır, danışanın içinde başkalarından olumlu geri bildirim almak için bir alan açmaya çalışır, güçlü yönlerin farkındalığını artırır ve yaşamın anlamını keşfetmeye yardımcı olur.<sup>33</sup>

Peseschkian tarafından kurulduğu şekliyle pozitif psikoterapinin, yapılandırılmış bir yaklaşım olarak beş yıllık bir süreye dayanan, 35 terapist ve 500 danışan ile yapılan uzun süreli etkililik çalışmalarında özellikle anksiyete bozuklukları, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluklar ve psikosomatik ve fonksiyonel bozuklukların tedavisinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>34</sup>

### 3. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Nedir?

Literatürde maneviyat kavramı ile ilgili farklı bakış açıları bulunmaktadır. Maneviyatın dindarlığın içinde bir bölüm olarak görülmesi, dinden ayrı bir olgu olarak ele alınması ve dindarlık ile eş anlamlı olarak görülmesi ya da dinden daha kapsamlı olarak görülmesi bunlar arasında yer almaktadır.<sup>35</sup> Bazı araştırmacılara göre bütün manevi deneyimler esasen inanç geleneklerinden ortaya çıkmıştır. Bütün dinler ve inançlar da manevi deneyimi düzenlemeyi amaçlamaktadır. Nitekim din mensupları da din ile maneviyatı birbirinden ayırmamaktadır. Bu sebeple maneviyat ve dinin birbiriyle ilişkili kavramlar olduğu ve birbirinden bağımsız olmadığı söylenebilir.<sup>36</sup>

Modern psikoloji ve psikoterapi, pozitivist ve seküler bir paradigma üzerine inşa edilmiştir. Bu sebeple geleneksel psikoterapiler dinsel sorunları olan danışanların ihtiyacını karşılamada çoğunlukla başarısız olmuşlardır. Hatta psikiyatri alanı hem teori ve araştırmalarında hem de tanı sistemleri ve uygulamalarında hayatın dinî ve manevi boyutunu ya görmezden gelmiş ya da patolojik bir durum olarak değerlendirmiştir.<sup>37</sup> Oysa insan manevi boyutu da olan bir varlıktır. Tarih boyunca insanlar bir

<sup>33</sup> Dobiala - Winkler, “‘Positive Psychotherapy’ According to Seligman and ‘Positive Psychotherapy’ According to Peseschkian”, 9.

<sup>34</sup> Dobiala - Winkler, “‘Positive Psychotherapy’ According to Seligman and ‘Positive Psychotherapy’ According to Peseschkian”, 7.

<sup>35</sup> Sevede Düzgüner, “Nereden Çıktı Bu Maneviyat: Manevi Bakımın Temellerine İlişkin Kültürlerarası Bir Analiz”, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (Cilt-1)*, ed. Ali Ayten v.dğr. (İstanbul: Dem Yayınları, 2016), 25; Sevede Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Diğerleriyle İlişkisi* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013), 1.

<sup>36</sup> Halil Ekşi v.dğr., “Maneviyat ve Psikolojik Danışma”, *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*, ed. Halil Ekşi - Çınar Kaya (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 15.

<sup>37</sup> Turgay Şirin, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dinî Danışmanlık Modeli* (Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013), 2.

dine veya yüce bir güce inanma ihtiyacı hissetmişlerdir. Dinin olmadığı bir toplumdaki bahsedilememiş olması insan gerçekliği ile din ve maneviyatın her dönemde iç içe olduğunu göstermektedir. İnsanın manevi/dinî boyutu ihmal edildiğinde ya da patolojik olarak değerlendirildiğinde yapılan ruh sağlığı faaliyetleri de yetersiz kalacaktır. Dinî inanç ve bağlılık, yaşanan olaylara anlam kazandırırken olumsuz yaşam olaylarına veya hastalıklara karşı da bir destek sunmaktadır.<sup>38</sup>

Manevi danışmanlık Batı’da pastoral psikoloji uygulamaları ile birlikte ortaya çıkmıştır. Pastoral psikoloji, manevi rehberlik ve klinik psikoloji arasındaki sınır bölgede etkinlik gösteren din psikolojisine ait alanlardan birisidir. Bu açıdan pastoral psikoloji, din psikolojisi yaklaşımları ile teolojik yaklaşımları birbirine bağlar.<sup>39</sup> Ülkemizde hem din eğitimi alanında<sup>40</sup> hem de ağırlıklı olarak din psikolojisi alanında manevi danışmanlık ve rehberlik konusuna ilgi her geçen gün artmaktadır. Ülkemizde manevi danışmanlık ile ilgili hem teorik tartışmaların olduğu çalışmalar yapılmakta hem de uygulamaya yönelik rehber niteliğinde eserler yazılmaktadır. Manevi danışmanlıkta İslâm geleneğini merkeze alan kuram ve uygulamalar arasında transpersonal psikolojinin Türkiye’deki yansımalarından olarak “nefs psikolojisi”<sup>41</sup> ve “sufi psikolojisi”<sup>42</sup> yaklaşımları, tasavvufi kavramlar ve pratikler merkezli manevi danışmanlık yaklaşımları<sup>43</sup> bulunmaktadır. Manevi danışmanlık konusu “manevi bakım” başlığı altında son yıllarda sağlık ve sosyal hizmet alanı kapsamında da ele alınmaktadır.<sup>44</sup>

Din ve maneviyatın psikoterapi ile birlikteliği konusunda temelde iki yaklaşım söz konusudur. Bazı araştırmacılar psikoterapi kuramlarını merkeze alarak maneviyat ve din konularının, dinî/manevi uygulamaların

<sup>38</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York London: The Guilford Press, 1997), 54.

<sup>39</sup> Özdoğan, “İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji”, 128-129.

<sup>40</sup> Suat Cebeci, “Bir Din Öğretimi Yaklaşımı Olarak Dinî Danışma ve Rehberlik”, *Değerler Eğitimi Dergisi* 8/19 (2010), 56.

<sup>41</sup> Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2022); Mustafa Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014).

<sup>42</sup> İbrahim Işıtan, *Sufi Psikolojisi* (İstanbul: Divan Kitap, 2020).

<sup>43</sup> Esmâ Sayın, *Tasavvuf Terapisi* (İstanbul: Nesil Yayınları, 2014); Esmâ Sayın, “Manevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi”, *Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* 17/33 (2022), 65-75.

<sup>44</sup> Ali Seyyar, *Tıbbi Sosyal Hizmetlerde Manevi Bakım* (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2010); Meltem Erişen - Sibel Karaca Sivrikaya, “Manevi Bakım ve Hemşirelik”, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 6/3 (2017), 184-190; Esmâ Sülü Uğurlu, “Hemşirelikte Manevi Bakımın Uygulanması”, *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 5/3 (2014), 187-191; Yeliz Yelen Akpınar - Nesrin Aşti, “Maneviyat, Manevi Bakım ve Manevi Bakımın Hemşirelikte Önemi”, *YOBU Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2/3 (2021), 127-140.

ilgili ekole entegre edildiği manevi yönelimli psikoterapi uygulamaları önermektedir. Ülkemizde de Ekşi'nin koordine ettiği, psikoterapi yaklaşımlarının kuramdan uygulamaya maneviyat ve din çerçevesinde yeniden değerlendirildiği çalışmalar bulunmaktadır.<sup>45</sup> Bir diğer yaklaşım ise din psikolojisi ve din eğitimi konusunda çalışan uzmanların manevi danışmanlık yaklaşımlarıdır.<sup>46</sup> Bu yaklaşımda genel psikolojik danışma yöntem ve teknikleri kullanılarak ve gerekirse belli bir psikoterapi ekolu veya farklı psikoterapi ekollerindeki uygulamalardan faydalanarak manevi/dinî bakım ve danışmanlık hizmeti sunmak esastır. Türkiye’de Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesinde verilen manevi danışmanlık hizmeti bu kapsama girmektedir. Burada pastoral psikolojik bakış açısının hâkim olduğu söylenebilir. Ayrıca din görevlileri dinî ve manevi danışmanlık hizmetinde çoğu zaman manevi-psikolojik sorunlara da çözüm üretme gayretinde olmuşlardır. Bu sebeple manevi danışmanın psikolojik danışma ve rehberlik ilkelerini bilmesi öncelikle önemlidir. Bunun yanı sıra psikoloji ekolleri ve psikoterapi yöntemleri hakkında bilgi sahibi olması ve bu bilgiden danışmanlık esnasında faydalanması, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarını zenginleştirecektir. Burada önemli olan bir husus, psikoterapi ve psikolojik danışma tekniklerinden faydalanmak ile psikoterapi uygulamak ve terapi yapmanın aynı şey olmadığıdır. Bununla birlikte ülkemizde “manevi danışman” olarak görev yapan personelin psikolojik danışma ve rehberlik yöntem ve teknikleri ile ilgili ilave eğitimler alması, manevi danışmanlık hizmetinin daha verimli olarak yürütülmesine katkı sağlayacaktır.

Farklı ülkelerdeki Müslüman psikolog, psikiyatr ve psikolojik danışmanlar, danışma sürecine İslâmî öğelerin katılması konusunda önerilerde bulunmuşlardır. Bu bağlamda Malik Bedri'nin öncülerinden olduğu “İslâmî psikoloji” akımı Müslüman psikologların kendi dinî ve kültürel kodlarını dikkate alarak yeni kuramlar oluşturmaları gerektiğini

<sup>45</sup> Halil Ekşi v.dğr., “Kavramsal Çerçeve”, *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*, ed. Halil Ekşi - Çınar Kaya (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016); Ekşi, *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamaları*.

<sup>46</sup> Ali Ayten (ed.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Farklı Alanlardan Araştırma Bulguları ve Değerlendirmeler* (İstanbul: Dem Yayınları, 2019); Düzgüner, “Nereden Çıktı Bu Maneviyat”; Üzeyir Ok, “Dinî Danışmanlık: Tanım ve Tarihi”, *Dinî Danışmanlık ve Din Hizmetleri*, ed. Mustafa Köylü - Nurullah Altaş (Ankara: Gündüz Yayınları, 2012), 37-58; Ömer Faruk Söylev, *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi* (Ankara: DİB Yayınları, 2020); Turgay Şirin, “Manevi Danışma ve Rehberlik’te Yeni Bir Model Önerisi: İ.H.S.A.N. Modeli ve Vaka Sunumu”, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt-1*, ed. Ali Ayten v.dğr. (İstanbul: DEM Yayınları, 2018); Mustafa Koç, *Manevi-Psikolojik Danışmanlık Müslüman-Türk Diasporası Örneği* (Bursa: Emin Yayınları, 2017); Öznur Özdoğan, *İsimsiz Hayatlar Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş* (Ankara: Özdenöze Yayınevi, 2010).

iddia etmektedir.<sup>47</sup> İslâmî psikoloji bağlamında ortaya çıkan “İslâmî psikolojik danışma” anlayışı, psikoloji kuramlarını kullanmakla birlikte Müslüman danışanlar için özel uygulamaların olması gerektiğini iddia eder.<sup>48</sup> Bu yaklaşımla ilişkili olarak Ali ve Aboul-Fotouh, Müslümanların hem depresyon hem de ruhsal olmayan semptomlar için dinî başa çıkmayı kullandıklarını söylerler. Onlara göre Müslümanlar zorluklarından kurtulmak, rehberlik almak ve olası zorlukları önlemeye yönelik stratejiler geliştirmek için temel kaynaklar olarak Kur’an ve hadislere yönelirler, saygı duyulan bir âlimi (müftü gibi) ya da aile büyüklerini başvuru kaynağı olarak görebilirler.<sup>49</sup> Bu sebeple psikolojik danışmanların dinî/kültürel öğeleri dikkate almaları ve manevi danışmanlarla iş birliği hâinde olmaları önemlidir.

Batı’da yaşayan Müslümanlar arasında ruh sağlığı uzmanlarının kendi inançlarına saygı duymadığı ya da İslâmî değerler hakkında bilgi sahibi olmadığı ve bu yüzden de kendi inanç sistemleri ile örtüşmeyen bir terapi önerdikleri yönünde giderek artan bir kaygı söz konusudur.<sup>50</sup> New York’ta yaşayan Müslüman bir örneklem üzerinde yapılan bir araştırmaya göre katılımcıların %88’i ruhsal bozuklukların tedavisi için Kur’an’a dayalı tedavi ile Batılı anlamda psikoterapi ve ilaç tedavisinin birlikte olması gerektiğine inanmaktadır.<sup>51</sup>

Maneviyat ve din, insanın hayatı anlamlandırmasında, kendi varlığını ve kainattaki her şeyi bir anlam şemasına yerleştirmesinde büyük bir kaynak olarak işlev görmektedir. Maneviyat ve din, insana sosyal yaşamında bir kimlik kazandırmak ve hayatına yön vermek için güvenli bir sığınak, sorunlarla başa çıkmada etkili bir referans olmaya devam etmektedir. Bu bağlamda manevi danışmanlık ve rehberliğin, psikolojik danışma ve psikoterapi gibi ruh sağlığı müdahaleleri ile birlikte uygulama alanının artırılması gerekmektedir.

#### 4. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamaları

Günümüzde insanlar sıklıkla stres, kaygı, anlam arayışı gibi ruhsal

<sup>47</sup> Malik Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkması* (İstanbul: Mahya Yayınları, 2023).

<sup>48</sup> Sameera Ahmed - Mona M. Amer, *Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma*, çev. Vahap Yorgun (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015).

<sup>49</sup> Osman M. Ali - Frieda Aboul-Fotouh, “Geleneksel Ruh Sağlığı, Başa Çıkma Stratejileri ve Yardım Arama Davranışı”, çev. Vahap Yorgun, *Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma*, ed. Sameera Ahmed - Mona M. Amer (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015), 33-34.

<sup>50</sup> Mona M. Amer - Baland Jalal, “Bireysel Psikoterapi/Psikolojik Danışma”, *Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015), 88.

<sup>51</sup> Abu-Ras Wahiba v.dğr., “The Imam’s Role in Mental Health Promotion: A Study at 22 Mosques in New York City’s Muslim Community.”, *Journal of Muslim Mental Health* 3/2 (2008), 155-176.



sorunlarla karşılaşabilmektedir. Manevi danışmanlık bu tür zorluklarla baş etme ve içsel gelişim konularında rehberlik sunar. Manevi danışmanlık kişinin içsel huzurunu artırmaya, yaşam amacını bulmaya, değerlerini keşfetmeye ve ruhsal gelişimini desteklemeye odaklanır.

Manevi danışmanlar, bireylerin yaşamlarında anlam ve amaç arayışlarını desteklerken ruhsal denge ve uyum sağlamalarına yardımcı olurlar. Bu süreçte danışmanlar, bireylerin duygusal zorluklarını anlamak, onlara empati ile yaklaşmak ve içsel dönüşüm süreçlerinde onlara rehberlik etmek için çeşitli teknik ve yaklaşımları kullanırlar. Manevi danışmanlık uygulamalarında psikolojinin veri ve yöntemlerinden yararlanmak profesyonel bir hizmet için vazgeçilmezdir. Çünkü manevi danışmanlığın kendine has bir metodu yoktur ve tarihi boyunca görüşme metodları felsefe ve psikolojiden almıştır. Bunun için pastoral psikoloji, psikolojik bilgiler sunar, bunların manevi bakım için anlam ve kullanılabilirliğine bakar ve bu bilgileri ilgili teolojik bağlama yerleştirir.<sup>52</sup>

Koç, manevi danışmanlık ve psikoloji ilişkisini şu şekilde açıklamıştır:

“Manevi danışmanlar, bireylerin hayatlarının önemli bir parçası olan dinden yararlanarak fakat bunun yanı sıra psikolojiyle ilgili teorik bilgileri de yadsımadan ve bunları da teolojiyle harmanlayarak danışmanlarına daha iyi hizmet vermeye çalışmaktadırlar. Dolayısıyla manevi danışmanlar, konuyu sadece teolojik bir perspektiften görmeyip dinin de birey hayatının önemli bir parçası olduğunu bilerek ve psikoloji alanındaki gelişmeleri de sürece dâhil ederek manevi temelli bir danışmanlık hizmeti üretmektedirler.”<sup>53</sup>

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde danışmanlık teknikleri arasında aktif dinleme, konuşmaya davet, soru sorma, yakından ilgilenme, içeriği yansıtma, sorumlulukların paylaşılması, yorumlama ve özetleme teknikleri önemli bir yere sahiptir.<sup>54</sup> Manevi danışmanlık bir ilişki ve iletişim olduğundan baş başa yapılan görüşmeler önem arz etmektedir. Bu birebir görüşmelerin en önemli özelliği mahremiyet içinde yapılmalarıdır. Ağilkaya-Şahin, manevi bakım ve danışmanlığın özellikleri ile ilgili olarak, manevi bakımın ruhun huzurunu amaçlayan ve dinî/manevi konulara eğilebilen bir görüşme olduğunu; gönüllü, zaman olarak sınırlı ve bir sıkıntının giderilmesine yönelik, insanın bütününe, sözlerine, duygularına, bilinçli ve bilinçsiz ifadelerine dikkat ettiğini; özgür ve mahrem bir görüşme olduğunu vurgulamaktadır.<sup>55</sup>

<sup>52</sup> Zuhul Ağilkaya Şahin, *Manevi Bakım ve Danışmanlık* (İstanbul: Marmara Akademik Yayınları, 2021), 46-47.

<sup>53</sup> Mustafa Koç, “Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Hastanelerdeki Mânevî Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri (1995-2015): Sınırlılıklar ve Bir Eğitim Programı Önerisi”, *Diyanet İlmî Dergi* 53/4 (2017), 203.

<sup>54</sup> Ömer Faruk Söylev, *Türkiye’de Dinî Danışmanlık ve Rehberlik -Alanları, İmkanları ve Yöntemleri-(Diyanet İşleri Başkanlığı Örneği)* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014), 235-241.

<sup>55</sup> Ağilkaya Şahin, *Manevi Bakım ve Danışmanlık*, 33-34.

Söylev ise dinî danışmanlık ve rehberliğin genel ilkelerini şu şekilde sıralamıştır:

“Her birey seçme özgürlüğüne sahiptir. İnsan saygıya değer bir varlıktır. Dinî danışma ve rehberlik hizmetlerinde bireysel farklara saygı esastır. Dinî danışma ve rehberlik hizmetlerinden yararlanmak isteğe bağlıdır. Dinî danışma ve rehberlik hayat boyu yararlanılabilecek bir hizmettir. Dinî danışma ve rehberlik tüm bireylere açık bir hizmettir. Dinî danışma ve rehberlik hizmetlerinde gizlilik esastır. Dinî danışma ve rehberlik sürecinde iletişimin niteliği önemlidir. Dinî danışma ve rehberlik hizmetleri ilgililerin iş birliği ile yürütülmelidir.”<sup>56</sup>

Şirin’in manevi danışmanlık modelinde teknik olarak, bilişsel-davranışçı psikoterapi tekniklerinin yanı sıra dinî teknikler de kullanılmıştır. Bu teknikleri aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür: Tövbe, zikir, tefekkür, imanın bütünleştirilmesi, nefis muhasebesi, Kur’an okumaları, dinî tebliğ ve telkinler, olumsuz dinî inanç ve tutumların tartışılması ve dinî bilgi verilmesi, olumlu dinî başa çıkmanın güçlendirilmesi, dinî hikâye anlatma, dua, ibadet, grup (cemaat) çalışmaları.<sup>57</sup> Canşı da psikoterapi sürecinde manevi temelli müdahaleler olarak dua, tövbe, namaz, maneviyat içerikli bibliyoterapiyi önermiştir.<sup>58</sup>

Manevi danışmanlık ve rehberlik insanın ruh sağlığı ve manevi iyi oluşunda önemli bir yere sahiptir. Bununla birlikte manevi danışman her danışana müdahale etmemeli, sağlık personelleri, psikiyatr ve psikologlarla iş birliğine açık olmalıdır. Manevi danışmanın danışanlarda gözlemlediği patolojik bir durum varsa ve psikolog ya da psikiyatr müdahalesi gerekiyorsa, danışanı ilgili birime yönlendirmesi gerekmektedir.<sup>59</sup> Aynı zamanda psikolog, psikolojik danışman ve psikiyatrlar da danışanlarının dinî/manevi konularla ilgili bir problemi olduğunu düşünüyorsa, onları manevi danışmana yönlendirmelidir. Danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde uzmanlar tarafından iş birliği yapılması, ruh sağlığına bütüncül yaklaşım açısından çok önemli bir ihtiyaçtır.

## 5. Peseschkian’in Psikoterapi Modelinin Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Uygulanması

Manevi bakım ve danışmanlık uygulamalarında psikoloji özellikle

<sup>56</sup> Söylev, *Türkiye’de Dinî Danışmanlık ve Rehberlik -Alanları, İmkanları ve Yöntemleri- (Diyanet İşleri Başkanlığı Örneği)*, 227-231.

<sup>57</sup> Şirin, “Manevi Danışma ve Rehberlik’te Yeni Bir Model Önerisi: İ.H.S.A.N. Modeli ve Vaka Sunumu”, 196-199.

<sup>58</sup> Canşı, “Psikoterapi Sürecinde Manevi Temelli Müdahaleler”, 105-109.

<sup>59</sup> Hatice Kılınçer, “Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Üzerine: Psikoloji, İlahiyat ve Tıp Alanlarında Maneviyat ve MDR Algısı”, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Teori ve Uygulama Alanları*, ed. Ali Ayten (İstanbul: DEM Yayınları, 2017), 38.

de psikoterapilerden yararlanan uygulamalar, terapötik manevi bakım yaklaşımına dayalı türlerdir. Psikoterapi yöntemlerinin manevi danışmanlığa uyarlandığı terapötik psikolojik manevi danışmanlık, bugün Batı dünyasında gittikçe yaygınlaşmaktadır.<sup>60</sup> Yapılan çalışmalar Müslüman danışanlar için dinsel temaların psikoterapiye entegre edilmesinin avantajlarını ortaya koymaktadır. Razali ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, bilişsel davranışçı terapi ile birlikte dinî-kültürel müdahale yapılmış grupta depresyon ve kaygı semptomlarında daha hızlı bir azalma görülmüştür.<sup>61</sup> Bu çalışmalar manevi danışmanlıkta psikoterapi kuramlarından faydalanılması kadar psikoterapi uygulamalarında dinî/manevi temaların, içerik ve uygulamaların dâhil edilmesinin de danışan ruh sağlığı için önemli katkılarının olacağını kanıtlamaktadır.

Peseschkian modeli psikoterapi, müdahalelerdeki esnekliği ve bağlam duyarlılığı sebebiyle danışanın dinî ve manevi değerlerine alan açan bir ekol olarak değerlendirilebilir. Peseschkian modelinde hikâyeler terapötik müdahalede oldukça önemlidir. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında da Kur'ân-ı Kerîm ve hadislerde yer alan kıssalar, sahâbe hayatları, önemli din âlimlerinin eserlerinde yer alan hikâye ve örnek olay anlatıları sıklıkla kullanılmaktadır. Özellikle tasavvuf eserlerinde hikâyeler yoluyla insanın daha derinlere inmesi ve algısal kapasitesinin geliştirilmesi sağlanır.<sup>62</sup> Hem Peseschkian modeli psikoterapide hem de manevi danışmanlıkta hikâye ve metaforlar yoluyla yaşantısal bir öğrenme amaçlanmaktadır.

Peseschkian modeli pozitif psikoterapide danışanların kültürel bağlamları önem taşımaktadır. Bu psikoterapi modeli dinî ve kültürel öğelerin terapi esnasında kullanılabilmesine imkân vermektedir. Pozitif psikoterapi eksenli manevi danışmanlıkta var olan durumlar gerçekliği ile anlaşılmaya çalışılır. Ancak bu esnada sadece sorunlar değil bireyin yetenekleri ve olumlu durumlar da danışma sürecine dâhil edilir. Bireyin yetenekleri ile birlikte pozitif bakış açısı kazandırılmaya çalışılır; olaylar, durumlar, sıkıntı ve sorunlar bu bakış açısı ile yeniden yorumlanır.

Denge modeli Peseschkian'ın psikoterapi modelinde önemli bir kavramdır. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları yapılırken yaşamın boyutlarının da göz önüne alınması gerekmektedir. Peseschkian yaşamın dört temel alanından bahsetmektedir: Beden/duyular alanı, sebep/

<sup>60</sup> Ağılkaya Şahin, *Manevi Bakım ve Danışmanlık*, 499.

<sup>61</sup> S. M. Razali v.dğr., "Religious - Sociocultural Psychotherapy in Patients with Anxiety and Depression", *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 32/6 (1998), 867-872.

<sup>62</sup> Simel Parlak, "Manevi Danışmanlığın Gelişimi", *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 36.

başarı alanı, gelenek/temas/ilişki alanı, sezgi/fantezi/gelecek alanı. Manevi danışmanlık bağlamında kişinin yaşamında bu boyutlara ne kadar önem verdiği öğrenilir. Bu şekilde kişinin yaşadığı çatışmalar ve sorunlarla baş edebilmek için hangi alana yoğunluk verdiği tespit edilmeye çalışılır. Denge modeline göre bireyin sağlıklı ve üretken olabilmesi için her dört yaşam alanına da dengeli bir şekilde önem vermesi gerekir. Manevi danışmanlıkta özellikle sezgi alanı üzerinde çalışılabilir.

Manevi danışmanlık uygulamalarında danışanın beden/duyu alanıyla ilgili şu sorulara cevap aranabilir: Kendi sağlığına zaman ayırıyor mu? Düzenli besleniyor mu? Uyku saatleri ile ilgili hassas davranıyor mu? Dış görünüşünün düzenliliğine ve temizliğine dikkat ediyor mu? Bu alanla ilgili bir ihmal söz konusu ise yaşam alanındaki denge bağlamında bu konu üzerinde durulması gerekmektedir. Danışana beden sağlığına, temizliğine ve düzenliliğine dikkat etmenin önemi ile ilgili âyet ve hadislerden örnekler verilebilir. Bedenin Allah'ın bir emaneti olduğu ve ona önem vermenin kulluk vazifesini yerine getirmek anlamına gelmekle beraber kişinin iyi oluşuna da katkıda bulunacağı belirtilebilir.

Yaşam alanlarından ikincisi Peseschkian modeline göre başarı alanıdır. Danışanın iş ve başarı alanı ile ilgili bir sorun yaşayıp yaşamadığını tespit etmek danışma sürecine dâhil edilir. Danışanın çalışmak ve başarılı olmak konusunda kendisini motive edip edemediği, yaşamında başarı ve iş hayatının ne durumda olduğu anlaşılmaya çalışılır. Bireyin günlük hayatta görevlerini yerine getirme ile ilgili her durum aslında başarı alanına girmektedir. Bir öğrenci için başarı ders çalışmak ve öğrenmek ile ilgili durumlar iken bir ev hanımı için ev işleri, çocuk bakımı vb. işlerle ilgili görevlerini yerine getirmek olabilir. Kişinin kendini tanımladığı kimlik ile ilgili sorumlulukları (annelik, babalık, öğretmenlik, öğrencilik, ev hanımlığı) onun iş başarı alanına dâhil edilebilir. Burada dakiklik, temizlik, düzenlilik ve çaba/başarılı olma yetenekleri üzerinde durulur. Manevi danışmanlık bağlamında bu yeteneklerin geliştirilmesi ile ilgili Kur'an ve hadis-i şeriflerden örnekler verilebilir. *“İnsan için ancak çalıştığı vardır.”*<sup>63</sup> âyeti ile *“Kesinlikle hiç kimse kendi el emeğinin karşılığında daha hayırlı bir yemek yememiştir.”*<sup>64</sup> hadis-i şerifi üzerinde konuşulabilir. Ayrıca İnşirâh Sûresinde, bir işte yorulduğunda başka bir işi yapmanın tavsiye edilmesi ile göğsün genişlemesi ve rahatlaması açısından davranış değişikliğine dikkat çekilmektedir. Dolayısıyla ilgili âyette bir davranış tamamlandığında diğerine geçme ya da bir davranışta yorulduğunda başka

<sup>63</sup> en-Necm 53/39.

<sup>64</sup> Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâil el-Buhârî, *el-Câmiu's-sahih* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992), “Büyü”, 15.

bir işe geçme tavsiyesi ile çalışmak ve yaşamda aktif olmanın ruh sağlığı açısından önemine dikkat çekilebilir.<sup>65</sup>

Üçüncü yaşam alanı olan temas/ilişkiler alanı manevi danışmanlık uygulamalarında önemli bir alandır. Bu alan danışanın kendisi dışındaki insanlarla olan yakınlığı ile ilgilidir. Manevi danışman bireyin bu alanla ilgili sorununu tespit etmek için sorular yöneltebilir. Onun anne babasıyla, kardeşleriyle, akrabaları ve arkadaşları ile ne sıklıkta görüştüğü, onlarla olan ilişkisinin niteliği anlaşılabilir. Toplumsal ilişkilerin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumlu katkısından bahsedilebilir. Yakın akraba, komşu ve arkadaşlarla ilişkinin önemi ile ilgili âyet ve hadisler üzerinden konuşulabilir. Bu konu ile ilgili “...*Anaya babaya, akrabaya, yetimlere, yoksullara, yakın komşuya, uzak komşuya, yanınızdaki arkadaşta, yolcuya ve eliniz altında bulunan kimselere iyilik edin!*.”<sup>66</sup> âyeti üzerinde konuşulabilir. Kişide yoğun öfke, kıskançlık, kızgınlık ve kin duyguları varsa bu duygular üzerinde çalışılabilir. Affetmenin önemi, Hz. Peygamber’in hayatından örnekler ile anlatılır. Allah’ın affedici olduğu ve affedici olanları sevdiği vurgusu yapılabilir. Peseschkian modeline göre yapılan manevi danışmanlıkta kişinin olumsuz duygulardan kurtulması önemli bir aşamadır. Bu bağlamda toplumsal ilişkilerde yaşanan olumsuz duygular üzerinde çalışmak ve olumlu bakış açısı kazandırmak manevi danışmanlıkta önem arz etmektedir.

Peseschkian modeline göre sezgi alanı yaşam alanının dördüncü boyutunu oluşturmaktadır. Manevi danışmanlık açısından oldukça büyük bir öneme sahip olan bu boyut kişinin manevi/sezgisel duyu ve yaşantılarını kapsamaktadır. Manevi danışmanlıkta danışanın düşünce ve duyu dünyası anlaşılabilir çalışılır. Olayları yorumlarken hissettiği duygular, dinî/manevi konular ile ilgili olumlu veya olumsuz duygularını anlamak bu aşamada önem arz etmektedir. Danışanın korku ve kaygıları, gelecek ile ilgili beklentileri, geçmiş yaşantıları ile ilgili yaptığı çıkarımlar bu aşamada ele alınabilir. Allah ile ilgili duyu ve düşünceler, ibadet esnasındaki hissiyat üzerinde de konuşulabilir. Burada çeşitli dua örnekleri danışma sürecine dâhil edilebilir. Allah’la olan yakın ilişkiyi güçlendirmek için şükür, tefekkür duaları meditatif etkisi bağlamında her gün belli bir zaman ayırarak uygulanmak üzere ödev olarak verilebilir. Dua etkili bir olumlu dinî başa çıkma yöntemidir. Tefekkür ve şükür duaları kişiyi Rabbine yaklaştırıp onunla samimi bir yakınlık kurmasına vesile olurken dilek ve istek duaları da kişide güven ve teslimiyet duygusu sağlamaktadır. Dua ile kişi belki kimseyle paylaşmadığı sorunlarını ve isteklerini, her şeye gücü

<sup>65</sup> Naci Kula, “Zorluk ve Sıkıntılarla Başa Çıkma Süreçlerinde Manevi Destek Örneği Olarak İnşirah Suresi Üzerine Psikolojik Analizler”, *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3 (2021), 19.

<sup>66</sup> en-Nisâ 4/36.

yettiğine ve kendisine yardım edeceğine inandığı Allah'a sunarak O'ndan yardım ister. Bu durum kişide güven ve umut duygusunun aktifleşmesine de katkı sağlamaktadır.

Peseschkian'ın psikoterapi modelinde hikâyeler ve özlü sözler önemli bir yere sahiptir. Manevi danışmanlıkta da sezgi ve hayal gücünü danışma sürecinde aktif etmek, terapide olumlu bakış açısını geliştirmek için Kur'an ve Hz. Peygamber'in hadislerinde geçen kıssalar, tasavvufî metinlerdeki hikâyeye ve örnek olaylar, İslâm kültür ve medeniyetinin önemli edebî eserlerinde yer alan metinler, atasözleri, fıkralar, yazılı veya sözlü halk hikâyeleri manevi danışman ve danışan arasında aracı olarak kullanılabilir. Dinî metin ve gelenekler insanların yaşam içerisinde karşılaştıkları olumlu veya olumsuz durumlar karşısında nasıl ahlâkî bir tavır alması gerektiğini göstermektedir. İslâm dininde kişinin öfkelenildiği zaman öfkesini nasıl kontrol etmesi gerektiği<sup>67</sup>, doğru sözlülüğü bir karakter özelliği hâline getirmek için ne yapılması gerektiği<sup>68</sup> veya insanlara karşı şükran duyguları içerisinde olma<sup>69</sup> gibi birçok mesele ile ilgili ahlâkî emir tavsiyeler bulunmaktadır.

Manevi danışmanlıkta danışma sürecine dâhil etmek ve danışana ödev olarak vermek üzere bibliyoterapi metinleri ile ilgili kültürümüzde zengin bir birikim vardır. Manevi danışmanlıkta kullanılacak önemli metinlerden biri de Mevlâna Celaleddin-i Rumi'ye ait olan *Mesnevi* isimli eserdir. *Mesnevi*'de anlatılan bazı hikâyeler kişiye farkındalık kazandırmaktadır. Yunus Emre şiirleri de insanlara duygu ifadelerini tekrar yaşamasını sağlayarak tedavi edici bir etki sunmaktadır.<sup>70</sup> Önemli İslâm felsefecilerinden Kindî *Üzüntüden Kurtulma Yolları* adlı eserinde bireyin mutluluğunu engelleyen üzüntünün ne olduğu ve üzüntünün giderilmesi ile ilgili yöntemler üzerinde durmuştur.<sup>71</sup> Bu bağlamda manevi danışmanlık ve rehberlikteki öngörülen terapötik etkileri ile söz konusu metinler danışma sürecine dâhil edilebilir.

Peseschkian'ın birincil yetenekleri arasında yer alan sabır, dinî/manevi danışmanlıkta da kazandırılmaya çalışılan önemli değerlerden biridir. Sabır duygusu kişinin olumsuz olaylar karşısında metanetini koruyabilmesi, ruhsal dengesinin bozulmadan hayatına devam edebilmesini sağlayan önemli bir değerdir. Kur'an-ı Kerim'de özellikle Asr Sûresi sabrın tavsiye

<sup>67</sup> Bk. Süleyman b. Eş'as es-Sicistânî Ebû Dâvûd, *es-Sünen* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992), "Edeb", 4.

<sup>68</sup> Bk. Buhârî, "Edeb", 69.

<sup>69</sup> Bk. Ebû İsa Muhammed b. İsâ et-Tirmizî, *Sünen* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992), "Birr", 35.

<sup>70</sup> Belen, *Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulanması*, 131-133.

<sup>71</sup> Mahmut Kaya, *İslâm Filozoflarından Felsefe Metinleri* (İstanbul: Klasik Yayınları, 2005), 51.

edilmesi ile ilgili örnek gösterilebilir. Özellikle bir hastalık ya da bir kayıp ve yas durumuyla baş etme durumunda Kur'an'da yer alan Hz. Eyyüb kıssası danışmanlık sürecine dâhil edilebilir. İslâm dinî geleneğinde genellikle sabır değeri ile birlikte zikredilen önemli bir değer de şükürdür. Şükür ise özelde Allah'a, genelde de minnettarlık olarak hayattaki her kişi ve duruma karşı bir memnuniyet ve kabul duygusunu beraberinde getirir. Sabır ve şükür değerlerinin, dinî metinlerden yola çıkarak danışma süreci içine dâhil edilmesi, danışanın ruhsal dengesini sağlaması açısından oldukça faydalıdır.<sup>72</sup>

Peseschkian'ın birincil yeteneklerinde bulunan ve manevi danışmanlık için büyük bir öneme sahip olan bir değer de güven değeridir. Kişideki güven duygusu Allah'la olan ilişkisinde dinî kaynaklarda “tevekkül” olarak ifade edilmiştir. Tevekkül, kulun kendisini Allah Teâlâ'nın ilâhî iradesine teslim etmesi olarak tanımlanır. Ruh-kalp-beden bütünlüğü içerisinde Allah'a güven ve teslimiyetin en samimi hâlidir.<sup>73</sup> Tevekkül Allah'ın mutlak hâkimiyet ve evrenin her alanında kontrol sahibi olduğuna dair inanç ve farkındalık anlamına gelir. Böyle bir zihinsel çerçeve, işleri Allah'a havale eden ve Allah'ın insanlara yardım edeceğine gönülden inanan insanlarda kaygı ve endişeyi azaltabilir.<sup>74</sup> Danışanlarda tevekkül ve güven duygusunun geliştirilmesi için “*Kararını verdiği zaman da artık Allah'a dayanıp güven. Çünkü Allah kendisine dayanıp güvenenleri sever.*”<sup>75</sup>; “*...Allah bize kâfidir. O ne güzel vekildir, derler.*”<sup>76</sup> âyetleri okunup üzerinde konuşulabilir, üzerinde düşünülmesi için ilgili âyetler ödev olarak verilebilir.

Manevi danışmanlıkta Peseschkian modeli uygulanırken beş basamaklı terapi süreci devreye konulur. Burada danışmanın ilk aşaması gözlem aşamasıdır. Gözlem aşamasında danışanın dinî/manevi veya psikolojik sorunları, bu sorunların kendisinde nasıl bir etki bıraktığı, psiko-sosyal sağlığının bu sorunlardan nasıl etkilendiği konuları üzerinde gözlem yapılır. Danışandan kendi sorununu anlatan metin yazması istenebilir. Bu durum danışana sorunlarına dışarıdan bir gözle bakabilmeyi sağlar. Aynı zamanda yaşamında iyi giden durumları da anlatması ve yazması istenir. Danışman, dinî/manevi bilgi ve tecrübeleri ile semptomların olumlu yorumlarını uygular. Gözlem aşaması bazen tek görüşme ile tamamlanırken bazen birkaç görüşme gerekebilir.

Pozitif psikoterapinin ikinci aşaması olan envanter kullanmada manevi

<sup>72</sup> Akkaya, *Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Manevi Danışmanlık Uygulamaları*, 51.

<sup>73</sup> Sayın, “Manevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi”, 72.

<sup>74</sup> Aisha Hamdan, “Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective”, *Journal of Muslim Mental Health* 3/1 (2008), 107.

<sup>75</sup> Âl-i İmrân 3/159.

<sup>76</sup> Âl-i İmrân 3/173.

danışman, danışana birtakım envanterler uygulayarak içinde bulunduğu manevi-psikolojik durum ile ilgili analizler yapabilir. Bu konuda, dindarlığın farklı boyutlarını ölçen çeşitli ölçeklerden, dindarlık, dinî başa çıkma, Tanrı tasavvuru, bağlanma, semptom belirleme, depresyon, mutluluk ve yaşam doyumu ölçekleri kullanılabilir.

Manevi danışmanlıkta pozitif psikoterapi modelinin üçüncü aşamasında cesaretlendirme yer almaktadır. Bu aşamada kişinin daha önce kullandığı manevi başa çıkma yöntemleri, dua, namaz, zikir, tefekkür gibi uygulamaları, bu uygulamalar esnasında ve sonrasında ne hissettiği üzerinde konuşulur. Ayrıca kişinin kendisinde ahlâkî ve dinî değer olarak gördüğü olumlu özelliklerin neler olduğu üzerinde tartışılır. Kişinin bu yeteneklerinin kendisini manevi ve psikolojik anlamda nasıl güçlendirdiğini fark etmesi sağlanmaya çalışılır. Manevi danışmanların danışanlarında dikkat etmesi gereken önemli bir durum, danışanın Allah tasavvurudur. Şayet bireyde cezalandırıcı ve olumsuz Allah imajı yoğunlukta ise âyet ve hadisler ışığında Allah tasavvuru üzerinde çalışılır. Danışanın Allah tasavvurunun âyet ve hadislerdeki Allah tasavvuru ile uygun olup olmadığı tartışılır. Allah'ın affeden, seven, güven veren, koruyup kollayan olduğu yönünde bilgiler verilerek danışanın Allah ile yakın manevi bir ilişki kurabileceği vurgulanır.

Manevi danışmanlığın dördüncü aşaması olan sözelleştirme aşaması, danışmanlık seansları boyunca daha önceki üç aşamada farkındalık kazanılan durumların söze döküldüğü, danışanın yaşamı ile ilgili yaşanmışlıklarını ifade ettiği aşamadır. Burada danışanın olumlu manevi/dinî başa çıkma yöntemlerinin hangilerini ne sıklıkla kullandığı ve bunlardan nasıl istifade ettiğini söylemesi sağlanır. Ayrıca hangi yeteneklerin kendisinde hâkim olduğu ve bunların manevi-psikolojik sağlığına nasıl katkıda bulunduğu konuşulur. Danışanın Allah tasavvurunun danışmadan önce ve sonrasında nasıl bir değişime uğradığı danışanın bu konuda geçtiği aşamalardan bahsetmesi sağlanır. Burada danışanın kendisinin manevi danışmanlık sürecinde hangi konular üzerinde gelişme gösterdiği ile ilgili farkındalık kazanması sağlanır.

Manevi danışmanlığın beşinci aşaması, bireyin dinî/manevi hayatı ile ilgili amaçlarının genişletildiği bölümdür. Bu aşamada birey danışmanlık sürecinde öğrenmiş olduğu olumlu dinî başa çıkma stratejilerini hayatına yansıtmayı, pozitif düşünme becerisini ve öğrendiği teknikleri kendi kendisine de uygulamayı öğrenir. Kendi kendine yardım ilkesi Peseschkian'ın psikoterapi modelinde çok önemli bir aşamadır. Bireyin danışmanlık süreci boyunca öğrendiği yöntem ve tekniklerin onun bakış açısını değiştirmesi ve bu yöntemleri daha sonra da devam ettirebilmesi amaçlanır. Bu aşamada manevi danışmanlık süreci sonlandırılırken danışanın manevi iyi oluş için yaptığı/yapacağı etkinlikler planlanabilir. Bu



bağlamda danışanın günün belli saatlerinde dua, tefekkür ve zikre zaman ayırması tavsiye edilebilir. Zikir ile bilişsel yetiler ve bilinçdışı arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Zikir, zikreden kişinin benliğinde değişim ve dönüşüme neden olan dinamik bir bilgi kaynağıdır.<sup>77</sup> Zikrin çeşitleri danışan ile birlikte tespit edilebilir. Hadis-i şeriflerde geçen zikir örneklerinden bahsedilebilir. el-Esmâü'l-Hüsna'da geçen Allah'ın isimlerinin zikredilmesi her bir ismin anlamı üzerinde düşünülerek motive olunması şeklinde bir uygulama tavsiye edilebilir. Sıkıntı ve zorluklarla başa çıkmada Kur'an'dan Duhâ ve İnşirâh sûrelerinin anlamları üzerinde derin düşünülerek okunması tavsiye edilebilir. Ayrıca namaz, oruç gibi ibadetlerin yerine getirilmesi esnasındaki farkındalığın artırılması ve Allah ile olan ilişkinin duygu boyutunun canlandırılmasına gayret edilmesi tavsiye edilebilir.

Manevi danışmanlıkta pozitif psikoterapinin kullanıldığı modelde “kendi kendine yardım” ilkesi gereğince danışan, kendisi, ailesi ve çevresi için yardım süreçlerini kullanma konusunda cesaretlendirilir. Böylece kişi, kendi kendine yardım için kullanabileceği olanakların farkına varır. Burada danışan yakın çevresine de yardımcı olabilecek hâle gelmektedir. Danışanın hem danışan hem danışman rolünü uygulaması manevi danışmanlıkta pozitif psikoterapinin kullanıldığı modelin ayırt edici bir özelliğidir. Manevi danışmanlıkta Peseschkian'ın pozitif psikoterapi yönteminin uygulanması, danışana pozitif bir bakış açısı getirecektir. Bu teknik, olumlu duyguların artarak olumsuz duyguların azalmasını, yaşam alanlarında çatışmaların çözülerek dengenin sağlanmasını, yeteneklerin ve değerlerin geliştirilmesini sağlayacaktır. Aynı zamanda hikâye ve metaforlarla duygu ve bilinç alanında kalıcı değişiklikler yapabilme ve danışana kendi kendine yardım etme becerisini kazandırma da bu yöntemin manevi danışmanlıkta başarılı bir şekilde uygulanabileceğini göstermektedir.

### **Sonuç**

Manevi danışmanlık bireyin ruhsal iyilik hâli üzerinde olumlu etki yaratmayı hedefleyen bir süreçtir. Manevi danışmanlık bireyin yaşam krizleri, kayıpları, ilişki sorunları gibi zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Manevi danışmanlık ve rehberlik ruh sağlığı açısından insanı bir bütün olarak değerlendirmede önemli bir alandır. Manevi danışmanlık uygulamalarında psikolojinin veri ve yöntemlerinden yararlanmak profesyonel bir hizmet için vazgeçilmezdir. Bu bağlamda çeşitli psikoterapi yöntemlerinin manevi danışmanlık ve rehberliğe uyarlanarak bu yöntemlerden faydalanılması danışma sürecine katkı sağlayacaktır.

Günümüzde hem Batı'da hem de ülkemizde psikolojik danışmanlık ve

<sup>77</sup> Özer Çetin, “Sufilerce Kendini Dönüştürme Eğitimi Olarak Uygulanan Zikir Ritüelinin Bilişsel Psikoloji Açısından Analizi”, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/31 (2017), 1.

psikoterapide din ve maneviyatın terapi sürecine dâhil edilmesi bir yöntem olarak sunulmaktadır. Müslüman danışanlar için İslâm dininin esasları ve uygulamalarının psikoterapik etkilerinden istifa edilebilir. Bu durumda psikoterapistlerin dinî/manevi konular ile ilgili eğitim alması, bilgi sahibi olması doğru uygulamalar için gereklidir. Aynı şekilde manevi danışmanlık ve rehberlikte herhangi bir psikoterapi yönteminden faydalanmak isteyen bir manevi danışman da psikoloji, psikoterapi, psikolojik danışma yöntem ve teknikleri ile ilgili bilgi sahibi olmalı, bu konularda eğitim almış olmalıdır. Bununla ilgili Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesinde görev yapan manevi danışmanların öncelikle “Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı”nda veya “Din Psikolojisi” alanında tezli veya tezsiz yüksek lisans yapmaları teşvik edilmelidir. İlave olarak psikoloji kuramları, psikolojik danışma yöntem ve teknikleri ile ilgili eğitimleri de tamamlamış olmaları sağlanmalıdır.

Peseschkian’ın psikoterapi kuramı, gelenekler, hikâyeler, bilgelikler ve çeşitli kültür türlerinde verilen örnekler aracılığıyla kültürel farklılıklara, değerlere ve potansiyellere odaklanır. Peseschkian’ın pozitif psikoterapi kuramının, kültürel farklılıklara odaklanması bu modelin manevi danışmanlık bağlamında danışma sürecinde bir model olarak kullanılabilirliğini göstermektedir. Peseschkian’ın psikoterapi kuramında denge önemli bir kavramdır. Bu kuramda bireyin beden, başarı, ilişkiler ve sezgi alanının denge içerisinde olması gerektiğinden bahsedilir. Modelde bireyin manevi/sezgisel yönünün ihmal edilmemiş olması manevi danışmanlık ve rehberlik açısından önemlidir. Peseschkian’ın kişilik kuramında dinlerin önem verdiği ve manevi danışmanlıkta çokça kullanılan değerleri birincil ve ikincil yetenekler bağlamında ele alması, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında bu modelin kullanımı ile ilgili oldukça önemlidir. Bu bağlamda manevi danışmanlık uygulamalarında çeşitli psikoeğitim metotları ile değer kazanımları da sağlanabilir. Peseschkian’ın psikoterapi kuramında kişinin öz kontrolünü sağlayacak kendi kendine yardım becerisi kazanmasını teşvik etmesi, manevi danışmanlığın elde edilen düşünme özellikleri ve öğrenilen uygulamaların danışma sonrasına da aktarılması açısından önem arz etmektedir.

Peseschkian’ın pozitif psikoterapi modelinin hem önleyici hem de sağaltıcı özelliği göz önüne alındığında manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında kullanılmasının özellikle manevi danışmanlar açısından pozitif bir güç olacağı düşünülmektedir. Manevi danışmanlar pozitif psikoterapinin yöntemlerini kullanarak bireylere olumlu düşünme alışkanlıkları kazandırabilir, içsel motivasyonlarını artırabilir ve yaşamlarında olumlu değişimler yapmalarına yardımcı olabilir.

## Kaynakça

Ağılkaya Şahin, Zuhâl. *Manevi Bakım ve Danışmanlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2021.

Ahmed, Sameera - Amer, Mona M. *Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma*. çev. Vahap Yorgun. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.

Akkaya, Melike Nursultan. *Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Manevi Danışmanlık Uygulamaları*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.

Ali, Osman M. - Aboul-Fotouh, Frieda. “Geleneksel Ruh Sağlığı, Başa Çıkma Stratejileri ve Yardım Arama Davranışı”. çev. Vahap Yorgun. *Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma*. ed. Sameera Ahmed - Mona M. Amer. 33-47. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.

Amer, Mona M. - Jalal, Baland. “Bireysel Psikoterapi/Psikolojik Danışma”. *Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma*. 87-117. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.

Aypay, Ayşe - Kara, Ahmet. “Pozitif Psikoterapi Denge Modeli Bağlamında Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi”. *Sakarya University Journal of Education* 8/3 (2018), 63-79.

Ayten, Ali (ed.). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Farklı Alanlardan Araştırma Bulguları ve Değerlendirmeler*. İstanbul: DEM Yayınları, 2019.

Bedri, Malik. *Müslüman Psikologların Çıkmazı*. İstanbul: Mahya Yayınları, 2023.

Belen, Fatıma Zeynep. *Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulanması*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.

Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl. *el-Câmiu's-sahîh*. 8 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.

Can, Merve. *Varoluşçu Psikoloji Bağlamında Manevi Danışmanlık Süreci*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.

Canş, Firdevs. “Psikoterapi Sürecinde Manevi Temelli Müdahaleler”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 4 (2021), 97-111.

Cebeci, Suat. “Bir Din Öğretimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma ve Rehberlik”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 8/19 (2010), 53-69.

Çetin, Özer. “Süflilerce Kendini Dönüştürme Eğitimi Olarak Uygulanan Zikir Ritüelinin Bilişsel Psikoloji Açısından Analizi”. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/31 (2017), 1-28.

Dilan, Hişyar - Kayıklık, Hasan. “Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapi Tekniği”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 6 (2022), 39-66.

Dobiala, Ewa - Winkler, Peter. “‘Positive Psychotherapy’ According to Seligman and ‘Positive Psychotherapy’ According to Peseschkian: A Comparison”. *International Journal of Psychotherapy* 20 (2016), 5-13.

Düzgüner, Sevde. *Maneviyat Algısı ve Diğerkamlıkla İlişkisi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.

Düzgüner, Sevde. “Nereden Çıktı Bu Maneviyat: Manevi Bakımın Temellerine İlişkin Kültürlerarası Bir Analiz”. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (Cilt-1)*. ed. Ali Ayten vd. 17-43, 2016.

Ebû Dâvûd, Süleyman b. Eş’as es-Sicistânî. *es-Sünen*. 15 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.

Ekşi, Halil. v.dğr. “Kavramsal Çerçeve”. *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. ed. Halil Ekşi - Çınar Kaya. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.

Ekşi, Halil. v.dğr. “Maneviyat ve Psikolojik Danışma”. *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. ed. Halil Ekşi - Çınar Kaya. 13-28. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.

Ekşi, Halil. ed. *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramlar ve Uygulamalar*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2017.

Erişen, Meltem - Karaca Sivrikaya, Sibel. “Manevi Bakım ve Hemşirelik”. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 6/3 (2017), 184-190.

Eryılmaz, Ali. “Yetişkin Öznel İyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 14/1 (2011), 17-28.

Gürsu, Orhan. *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2022.

Hamdan, Aisha. “Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective”. *Journal of Muslim Mental Health* 3/1 (2008), 99-116.

Henrichs, Christian. “Psychodynamic Positive Psychotherapy Emphasizes the Impact of Culture in the Time of Globalization”. *Psychology* 3/12 (2012), 1148-1152.

Işıtan, İbrahim. *Sufi Psikolojisi*. İstanbul: Divan Kitap, 2020.

Jorgensen, I. S. - Nafstad, H. E. “Positive Psychology: Historical, Philosophical and Epistemological Perspectives”. *Positive Psychology in Practice*. ed. P. Alex Linley - Stephen Joseph. N.J: Wiley, 2004.

Kaya, Mahmut. *İslâm Filozoflarından Felsefe Metinleri*. İstanbul: Klasik Yayınları, 2005.

Kılınçer, Hatice. “Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Üzerine: Psikoloji, İlahiyat ve Tıp Alanlarında Maneviyat ve MDR Algısı”. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Teori ve Uygulama Alanları*. ed. Ali Ayten. 19-60. İstanbul: DEM Yayınları, 2017.

Koç, Mustafa. “Diyanet İşleri Başkanlığı’nın Hastanelerdeki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri (1995-2015): Sınırlılıklar ve Bir Eğitim Programı Önerisi”. *Diyanet İlmî Dergi* 53/4 (2017), 201-241.

Koç, Mustafa. *Manevi-Psikoloji Danışmanlık Müslüman-Türk Diasporası Örneği*. Bursa: Emin Yayınları, 2017.

Kula, Naci. “Zorluk ve Sıkıntılarla Başa Çıkma Süreçlerinde Manevi Destek Örneği Olarak İnşirah Suresi Üzerine Psikolojik Analizler”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3 (2021), 9-23.

Merter, Mustafa. *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2022.

Merter, Mustafa. *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014.

Ok, Üzeyir. “Dini Danışmanlık: Tanım ve Tarihi”. *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*. ed. Mustafa Köylü - Nurullah Altaş. 37-58. Ankara: Gündüz Yayınları, 2012.

Özdoğan, Öznur. “Değer Odaklı Manevî Güçlenme ve Bakım Programının Geliştirilmesi ve Uygulanması”. 5. *Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi*. ed. Ö. Güngör. 907-913. Üsküp: Uluslararası Balkan Üniversitesi, 2019.

Özdoğan, Öznur. “İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/2 (2006), 127-141.

Özdoğan, Öznur. *İsimsiz Hayatlar Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş*. Ankara: Özdenöze Yayınevi, 2010.

Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York London: The Guilford Press, 1997.

Parlak, Simel. “Manevi Danışmanlığın Gelişimi”. *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. 29-46. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.

Peseschkian, Nossrat - Tritt, K. “Positive Psychotherapy Effectiveness Study and Quality Assurance”. *European Journal of Psychotherapy & Counselling* 1/1 (1998), 93-104.

Peseschkian, Nossrat. “Positive Psychotherapy: A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy”. *Psychotherapy and Psychosomatics* 53 (1990), 39-45.

Peseschkian, Nossrat. *Pozitif Psikoterapiye Giriş: Kuram ve Uygulama*. çev. Tuğba Sarı v.dğr. Ankara: Anı Yayıncılık, 2. Basım, 2020.

Rahiem, Farah Tasleema - Hamid, Hamada. “Ruh Sağlığı Görüşmesi ve Kültürel Formülasyon”. *Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma*. ed. Sameera Ahmed - Mona M. Amer. 51-69. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.

Razali, S. M. v.dğr. “Religious-Sociocultural Psychotherapy in Patients with Anxiety and Depression”. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 32/6 (1998), 867-872.

Sarı, Tuğba. “Pozitif Psikoterapi: Gelişimi, Temel İlke ve Yöntemleri ve Türk Kültürüne Uygulanabilirliği”. *The Journal of Happiness & Well-Being* 3/2 (2015), 182-203.

Sayın, Esmâ. “Manevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi”. *Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* 17/33 (2022), 65-75.

Sayın, Esmâ. *Tasavvuf Terapisi*. İstanbul: Nesil Yayınları, 2014.

Seligman, Martin E. P. - Csikszentmihalyi, Mihaly. “Positive Psychology: An Introduction.” *American Psychologist* 55/1 (2000), 5-14.

Seyyar, Ali. *Tıbbi Sosyal Hizmetlerde Manevi Bakım*. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2010.

Söylev, Ömer Faruk. *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi*. Ankara: DİB Yayınları, 2020.

Söylev, Ömer Faruk. *Türkiye’de Dini Danışmanlık ve Rehberlik -Alanları, İmkanları ve Yöntemleri- (Diyanet İşleri Başkanlığı Örneği)*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.

Şirin, Turgay. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.

Şirin, Turgay. *Dini Danışma ve Rehberlik İhsan Modeli Manevi Danışmanlık*. İstanbul: Mim Akademi Yayınları, 2018.

Şirin, Turgay. “Manevi Danışma ve Rehberlik’te Yeni Bir Model Önerisi: İ.H.S.A.N. Modeli ve Vaka Sunumu”. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt-1*. ed. Ali Ayten v.dğr. İstanbul: DEM Yayınları, 2. Basım, 2018.

Temiz, Yunus Emre. “Erdem Temelli Müdahalelerin Dini Danışmanlık ve Rehberliğe Katkısı: Pozitif Psikoloji Yaklaşımı”. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Teori ve Uygulama Alanları*. 301-352. İstanbul: DEM Yayınları, 2017.

Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ. *Sünen*. 6 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.

Uğurlu, Esmâ Sülü. “Hemşirelikte Manevi Bakımın Uygulanması”. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 5/3 (2014), 187-191.

Wahiba, Abu-Ras vd. “The Imam’s Role in Mental Health Promotion: A Study at 22 Mosques in New York City’s Muslim Community”. *Journal of Muslim Mental Health* 3/2 (2008), 155-176.

Yanık, Derya. *İnfertilite Tedavisi Gören Kadınlarda Pozitif Psikoterapi Temelli Eğitimin Psikolojik İyi Oluş ve Umuda Etkisi*. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021.

Yelen Akpınar, Yeliz - Aşti, Nesrin. “Maneviyat, Manevi Bakım ve Manevi Bakımın Hemşirelikte Önemi”. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2/3 (2021), 127-140.