

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE
BİBLİYOTERAPİ TEKNİĞİNİN KIZ KUR'AN KURSU
HAFIZLIK ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI DÜZEYİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BÜŞRA NUR TIĞLI

İstanbul
Ocak-2025

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE BİBLİYOTERAPİ
TEKNİĞİNİN KIZ KUR'AN KURSU HAFIZLIK
ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI DÜZEYİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra Nur TIĞLI

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Faruk KANGER

İstanbul
Ocak-2025

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Faruk KANGER

Üye Doç. Dr. Kamil Arif KIRKIÇ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Gülsüm PEHLİVAN AĞIRAKÇA

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Bibliyoterapi Tekniğinin Kız Kur'an Kursu Hafızlık Öğrencilerinin Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Büşra Nur TIĞLI

ÖN SÖZ

Çalışmamın her aşamasında kıymetli yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Faruk KANGER'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırmanın başlangıcından itibaren desteğini her daim hissettiğim ve bu süreçte her daim yanımda olan canım annem Huriye TIĞLI'ya ve eğitim hayatım boyunca desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili babam Fahri TIĞLI'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak çalışmamın her anında yanımda olan, katkılarını ve dostluğunu esirgemeyen canım arkadaşım Psikolog Ayşe Betül ÖZGÜNAY'a da gönülden teşekkür ederim.

Büşra Nur TIĞLI
İstanbul-2025

ÖZET

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE BİBLİYOTERAPİ TEKNİĞİNİN KIZ KUR'AN KURSU HAFIZLIK ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI DÜZEYİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Büşra Nur TİĞLİ

Yüksek Lisans, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Tez Danışmanı: Doç.Dr. Faruk KANGER

Ocak, 2025 – 130 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, bibliyoterapi tekniklerinin hafızlık eğitimi gören öğrencilerin kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı Kız Kur'an Kursu'nda eğitim gören 14-18 yaş aralığındaki 24 hafızlık öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında öğrenciler deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna sekiz hafta boyunca interaktif bibliyoterapi oturumları uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Katılımcıların kaygı düzeyleri "Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri" (STAI) ile ölçülmüş ve bibliyoterapi tekniklerinin etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları incelendiğinde, Durumluk Kaygı ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuşken ($t=2,568$; $p<0,017$), Sürekli Kaygı ölçeğinde anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($t=2,088$; $p>0,052$). Deney grubuyla kontrol grubunun son test sonuçları karşılaştırıldığında ise, ne Durumluk Kaygı ($t=0,026$; $p>0,079$) ne de Sürekli Kaygı ($t=0,546$; $p>0,091$) ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak, deney grubunun kendi içinde yapılan ön test ve son test karşılaştırmalarında hem Durumluk Kaygı hem de Sürekli Kaygı düzeylerinde anlamlı bir düşüş gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Bibliyoterapi, Hafızlık, Ergenlik

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF THE EFFECT OF BIBLIOTHERAPY TECHNIQUE IN SPIRITUAL COUNSELLING AND GUIDANCE ON THE ANXIETY LEVEL OF HIFZ STUDENTS IN GIRLS' QUR'AN COURSE

Büşra Nur TIĞLI

Master Thesis, Spiritual Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Faruk KANGER

February, 2025 – 130 Pages

The aim of this study is to examine the effects of bibliotherapy techniques on the anxiety levels of students undergoing Hifz (Quran memorization) education. The research was conducted on 24 female Hifz students aged 14–18, enrolled in a Girls' Quran Course affiliated with the Presidency of Religious Affairs. Participants were divided into experimental and control groups. The experimental group received interactive bibliotherapy sessions for eight weeks, while no intervention was applied to the control group. Participants' anxiety levels were measured using the "State-Trait Anxiety Inventory" (STAI), and the effects of bibliotherapy techniques were analyzed. According to the study's findings, an examination of the pre-test results of the experimental and control groups revealed a statistically significant difference in the State Anxiety scale ($t=2.568$; $p<0.017$), whereas no significant difference was observed in the Trait Anxiety scale ($t=2.088$; $p>0.052$). However, when the post-test results of the experimental and control groups were compared, no statistically significant difference was found in either the State Anxiety ($t=0.026$; $p>0.079$) or Trait Anxiety ($t=0.546$; $p>0.091$) scales. Nevertheless, within-group comparisons of the experimental group's pre-test and post-test results showed a significant decrease in both State Anxiety and Trait Anxiety levels.

Keywords: Spiritual Counseling and Guidance, Bibliotherapy, Memorization, Adolescence

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR.....	x

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Varsayımlar	3
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Hipotezler	4
1.7. Araştırma İle İlgili Literatür.....	4

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik.....	7
2.1.1. Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Tanımı	9
2.1.2. Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Tarihsel Süreci	10
2.1.3. İslami Gelenekte Manevi Danışmanlık	12
2.1.4. Manevi Danışma ve Rehberliğin Amaç ve Görevleri.....	13
2.1.5. Manevi Danışma ve Rehberlikte Gözetilen Temel İlkeler ve Kullanılan Bazı Özel Teknikler	14

2.2. Bibliyoterapi Kavramı.....	20
2.2.1. Türkiye’de Bibliyoterapi Çalışmaları.....	22
2.2.2. Bibliyoterapi Çeşitleri	24
2.2.3. Bibliyoterapi Aşamaları	25
2.2.4. Bibliyoterapi Kullanım Amaçları.....	26
2.3. Manevi Bibliyoterapi	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HAFIZLIK EĞİTİMİ ve KAYGI.....	30
3.1. Hafızlık Eğitimi.....	30
3.1.1. Hafızlık Eğitiminde Ezber Yöntemleri	32
3.1.2. Farklı Ülkelerde Hafızlık Eğitim	32
3.1.3. Türkiye’de Hafızlık Eğitimi.....	33
3.1.4. Hafızlık Eğitiminde Bireylerin Psiko-Sosyal ve Bilişsel Özelliklerinin Rolü.....	35
3.2. Hafızlık-Kaygı İlişkisi.....	37
3.3. Ergenlik Dönemi	42
3.3.1. Ergenlik Dönemi ve Fiziksel Gelişim	45

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	48
4.1. Araştırmanın Modeli	48
4.2. Araştırmanın Süreci	48
4.3. Araştırmanın Grubu	50
4.4. Veri Toplama Aracı.....	50
4.5. Veri Analizi.....	51

BEŞİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI.....	53
5.1. Normallik Testi ve Güvenirlik Analizi	53
5.2. Değişken Analizleri.....	54
5.3. Değişken Analizleri ve Test Grupları Karşılaştırılması	55

ALTINCI BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ.....	57
6.1. Tartışma.....	57
6.2. Sonuç ve Öneriler.....	58
KAYNAKÇA	61
EKLER.....	71
ÖZGEÇMİŞ.....	118



TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1: Araştırma Süreci	49
Tablo 5.1: Cronbach's Alpha Güvenirlik Katsayısı.....	53
Tablo 5.2: Deney ve Kontrol Grubunun Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Karşılaştırılması	54
Tablo 5.3: Deney ve Kontrol Grubunun Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Ön Testlerinin ile Karşılaştırılması Bağımsız T-Testi Tablosu	55
Tablo 5.4: Deney ve Kontrol Grubunun Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Son Testlerinin ile Karşılaştırılması Bağımsız T-Testi Tablosu	55
Tablo 5.5: Deney ve Kontrol Grupları Durumluk ve Sürekli Karşılaştırılması Eşleştirilmiş Örneklem T-Testi Tablosu(Ön-Son Testi).....	55

KISALTMALAR LİSTESİ

A.g.e.	: Adı Geçen Eser
Akt.	: Aktaran
Çev.	: Çeviren
DİB	: Diyanet İşleri Başkanlığı
D.K.	: Durumluk Kaygı
Ed.	: Editör
PDR	: Psikolojik Danışma ve Rehberlik
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
Sf.	: Sayfa
S.K.	: Sürekli Kaygı
SPSS	: (Statistic Packets For Social Sciencens) Sosyal Araştırmalar için İstatistiksel Program Paketi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Antik Thebes Kütüphanesi'nin kapısında yer alan "insanın ruhunun iyileştirildiği yer" ifadesi, kitapların yalnızca bir bilgi kaynağı olmadığını, okuyucuların ruhsal iyileşme ve derinleşme süreçlerine anlamlı bir katkı sağladığını açıkça ortaya koymaktadır (Riordan & Wilson, 1989: 506). Bu ifade kitapların sadece zihinsel açıdan değil, duygusal ve ruhsal olarak da insanları zenginleştirdiği, içsel bir keşif ve iyileşme yolculuğuna rehberlik ettiği anlamına gelir. Kitaplar yalnızca bilgi aktarmakla kalmayıp aynı zamanda insanların duygu dünyasını zenginleştirmekte ve ruhsal iyileşmeye katkıda bulunmaktadır.

Kitaplar, okuyucuya sundukları her yaşam öyküsünde bireyin kendi deneyimlerine benzerlik veya farklılık içeren birçok ayrıntıyı keşfetme fırsatı sunar. Bu deneyimleri karşılaştırma süreci, bireye yeni perspektifler kazandırarak değerlendirmeler yapma becerisi kazandırır. Okuyucu, bazı karakterlerle duygusal bir bağ kurarak özdeşimler oluşturabilirken, diğer karakterlerden ve durumlardan nasıl uzak durulacağını anlama yeteneği geliştirir. Kitaplar aracılığıyla bu özdeşimler ve farklılaşmalar bireyin duygusal zenginleşmesine olanak sağlar. Öner'e (2007: 134) göre kitaplar, bireyin kendisini keşfetmesine, çevresini anlama ve etkileşimde bulunma becerilerini artırmasına yardımcı olan önemli araçlardır.

Hafızlık süreci, öğrencilerin zihinsel, duygusal ve ruhsal açıdan yoğun çaba sarf ettikleri kritik bir dönemdir. Bu süreçte karşılaşılan kaygı, öğrencilerin performansını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Özellikle erken yaşlarda aileden ayrı kalmanın, öğrencilerin özgüven ve sosyal gelişimleri üzerinde olumsuz etkileri olduğu; bu durumun, kaygıyla ve stresle başa çıkma konusunda zorluklar oluşturduğu gözlemlenmiştir (Güneş, 2020: 281). Bu süreçte karşılaşılan kaygı, öğrencilerin performansını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. İmam hatip ortaokullarındaki hafızlık eğitimi üzerine yapılan bir araştırma kapsamında elde edilen verilere göre hafızlık öğreticileri, stresle başa çıkmakta zorlanan öğrencilerin yaşadıkları zorlukların genel yaşam kalitelerini olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Bu durum, hafızlık eğitimi sürecinde öğrencilerin

karşılaştığı stres faktörlerinin sadece akademik başarılarını değil, aynı zamanda genel iyi olma hallerini de etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Araştırma, öğrencilerin stresle baş etme becerileri konusunda verilecek rehberlik hizmetinin hafızlık sürecinde kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Adıgüzel vd., 2018).

Algur'un 2018 yılında gerçekleştirmiş olduğu araştırma da öğrencilerin hafızlık sürecini zor ve stresli bir dönem olarak değerlendirdiklerini göstermektedir (Algur, 2018: 273). Bu durum, hafızlık eğitiminin bireyler üzerinde zaman zaman stres ve kaygı içeren bir etki bırakabileceğini ve öğrencilerin motivasyonunu olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Araştırma bibliyoterapi tekniğinin öğrencilerin kaygı düzeylerini yönetme sürecinde nasıl bir etki sağlayabileceğini anlayabilmek açısından önemlidir. Dolayısıyla bu çalışma hafızlık eğitimi sürecinde kaygı bozukluğuyla başa çıkma stratejilerini geliştirmek amacıyla bibliyoterapi tekniklerini uygulayarak öğrencilerin yaşadığı zorlukları anlamayı ve çözüm önerileri sunmayı hedeflemektedir. Bu da manevi danışmanlara ve eğitimcilere, hafızlık öğrencilerinin psikososyal ihtiyaçlarını daha iyi anlama ve bu ihtiyaçlara uygun müdahaleler geliştirme konusunda rehberlik edebilecek bilgiler sunmayı amaçlamaktadır.

1.1. Problem

Hafızlık eğitimi sürecinde öğrencilerin karşılaştıkları stres ve kaygı düzeyleri hem akademik başarılarını hem de genel yaşam kalitelerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum, öğrencilerin özgüvenini zayıflatmakta ve sosyal gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle aileden ayrı kalmanın getirdiği zorluklar, öğrencilerin kaygı ile başa çıkma yeteneklerini zorlaştırmakta ve bu süreçte etkili başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmanın problemi, hafızlık sürecindeki öğrencilerin kaygı düzeyleri ve bibliyoterapi tekniğinin bu kaygıların yönetimindeki etkinliğidir.

1.2. Amaç

Bu çalışmanın temel amacı, interaktif bibliyoterapi uygulamalarının hafızlık öğrencilerindeki kaygı düzeyini azaltmadaki etkisini belirleyebilmek adına yarı deneysel bir araştırma yapmaktır. Çalışma özellikle Kur'an-ı Kerim ezberleme sürecindeki öğrencilerin karşılaştıkları kaygı bozuklukları ile başa çıkma konusuna

odaklanmaktadır. Bibliyoterapi uygulamaları aracılığıyla, öğrencilerin kaygı yönetim becerilerini geliştirerek, bu süreçte yaşadıkları psikolojik zorlukların üstesinden gelmelerine katkı sağlanması hedeflenmektedir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan deney ve kontrol grupları aracılığıyla "Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri" (STAI) kullanılarak ölçülmüştür. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamış, böylece bibliyoterapi uygulamalarının kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, hafızlık eğitimi sürecinde öğrencilerin yaşadığı kaygıyı yönetmeye yönelik bir yöntem olarak bibliyoterapinin etkisini anlamayı amaçlamaktadır. Hafızlık sürecinin öğrenciler üzerinde zaman zaman stres ve kaygı oluşturabileceği göz önünde bulundurulduğunda bibliyoterapinin bu kaygıyı azaltmada nasıl bir rol oynayabileceğini incelemek, öğrencilerin iyi olma hâllerini desteklemek ve eğitim sürecini daha verimli hâle getirmek açısından önem arz etmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin veri toplama aracında yer alan soruları içtenlikle cevapladıkları ve objektif davrandıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesindeki Kız Kur'an Kursu'nda hafızlık eğitimi alan on dört-on sekiz yaş aralığındaki 24 öğrenci ile sınırlıdır.

1.6. Hipotezler

Çalışmaya ilişkin ana hipotezler ve alt hipotezler aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

H₁: Kaygı testlerinde deney ve kontrol grubunun ön testleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{1a}: Durumluk Kaygı testlerinde deney ve kontrol grubunun ön testleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{1b}: Sürekli Kaygı testlerinde deney ve kontrol grubunun ön testleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H₂: Kaygı testlerinde deney grubuyla kontrol grubunun son testleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H_{2a}: Durumluk Kaygı testlerinde deney grubuyla kontrol grubunun son testleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H_{2b}: Sürekli Kaygı testlerinde Deney grubuyla kontrol grubunun son testleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H₃: Kaygı testlerinde Deney grubunun ön testiyle son testi arasında anlamlı farklılık vardır.

H_{3a}: Durumluk Kaygı testlerinde Deney grubunun ön testiyle son testi arasında anlamlı farklılık vardır.

H_{3b}: Sürekli Kaygı testlerinde Deney grubunun ön testiyle son testi arasında anlamlı farklılık vardır.

H₄: Kaygı testlerinde Kontrol grubunun ön testiyle son testi arasında fark yoktur.

H_{4a}: Durumluk Kaygı testlerinde Kontrol grubunun ön testiyle son testi arasında fark yoktur.

H_{4b}: Sürekli Kaygı testlerinde Kontrol grubunun ön testiyle son testi arasında fark yoktur.

1.7. Araştırma ile İlgili Literatür

Hafızlık eğitimi, öğrencilerin yüksek düzeyde motivasyona sahip olmalarını ve yoğun zihinsel çaba sarf etmelerini gerektiren bir süreçtir. Bu eğitim sırasında öğrenciler sıklıkla kaygı, umutsuzluk ve depresyon gibi psikolojik zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Literatürde, hafızlık eğitimi sürecindeki duygusal değişimlerden ziyade eğitimin yapısal ve yöntemsel yönlerine odaklanıldığı görülmektedir (Cingöz, 2024; Coşkun, 2022; Göksün, 2022; Özden, 2024). Hafızlık eğitimi sürecinde yaşanan kaygı, umutsuzluk ve depresyon gibi duygusal durumların öğrencilerin başarıları üzerinde önemli etkiler oluşturduğu bilinmektedir. Kayseri’de hafızlık eğitimi alan öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada, katılımcıların %14,5’inde şiddetli anksiyete, %15,6’sında şiddetli umutsuzluk ve %22’sinde şiddetli depresyon olduğu belirlenmiştir (Bakaç ve Ulu, 2023). Ünsal (2006), hafızlık eğitimi sürecinde öğrencilerin statü, program ve gelecek kaygısı gibi çeşitli sorunlarla karşılaştığını vurgulamaktadır. Adıgüzel (2018), hafızlık öğreticilerinin stresle başa çıkmakta zorlanan öğrencilerin genel yaşam kalitelerinin olumsuz etkilendiğini belirtmiştir. Algur (2018), hafızlık sürecinin öğrenciler tarafından zor ve stresli bir dönem olarak

değerlendirildiğini ifade ederek hafızlık eğitimi alan bireylerde stresin yaşa bağlı olarak arttığını ve en düşük seviyenin ilköğretim düzeyinde olduğunu belirtmiştir. Kutlu ve arkadaşları (2019) ise hafızlık eğitimini tamamlayan katılımcıların anksiyete puanlarının, eğitimi tamamlamayanlara göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bursa ili örnekleminde Kur'an kurslarında öğrenim gören 280 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, Kur'an kursu öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yüksek olduğu, orta düzeyde anksiyete puanına sahip oldukları, ancak hafızlık eğitimi alan öğrencilerde anksiyete puanının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çoban, 2021).

Bibliyoterapi tekniklerinin, hafızlık eğitimi sürecinde öğrencilerin kaygı ve stresle başa çıkma becerilerini destekleyeceği öngörülmektedir. Öğrencilerin yaşadıkları duygusal zorlukları daha derin bir farkındalıkla anlamalarına ve bu zorluklara yönelik etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda bibliyoterapinin, manevi danışmanlar ve eğitimciler için hem bir rehber hem de bir araç olarak işlev görerek hafızlık öğrencilerinin psikososyal ihtiyaçlarını daha detaylı bir şekilde anlamalarına ve bu ihtiyaçlara yönelik uygun müdahale yöntemleri geliştirmelerine olanak sağlayabilir.

Literatürde bibliyoterapiye yönelik çeşitli alanlarda birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Pamaksız Günay (2023), bibliyoterapi temelli eğitim programının 5-6 yaş çocukların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisini incelemiştir. Araştırmanın nicel bulguları, fiziksel sağlık, öz düzenleme ve psikolojik dayanıklılık gibi alt boyutlarda anlamlı bir yükseliş olduğunu göstermiştir. Nitel bulgular ise, çocukların duygusal farkındalıklarını artırdığını, duygularını tanıma ve ifade etme becerilerini geliştirdiğini ortaya koymuştur. Tanhan (2021), şema terapi ve bibliyoterapi temelli psikoeğitim programlarının öğretmenlerin depresyon ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerini karşılaştırmıştır. Her iki programın da depresyon seviyelerini düşürdüğü ve mutluluk seviyelerini artırdığı gözlemlenmiştir.

Belen (2014), manevi danışmanlıkta bibliyoterapi tekniğinin uygulanabilirliğini araştırmış ve on iki oturumlu manevi metinlerle yapılan bibliyoterapi uygulaması sonucunda, deney grubunun algılanan stres düzeyinin anlamlı şekilde azaldığını, olumlu dini başa çıkma düzeyinin arttığını ve olumsuz dini başa çıkma düzeyinin azaldığını tespit etmiştir. Ayrıca, olumlu Allah tasavvuru düzeylerinin yükseldiği ve

olumsuz Allah tasavvuru düzeylerinin düştüğü bulunmuştur. Bu bulgular, bibliyoterapinin manevi danışmanlıkta etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

İlter (2015), bibliyoterapi tekniğinin üstün yetenekli çocukların mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Yedi oturumluk bibliyoterapi temelli eğitim programı sonucunda, deney grubunun mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir azalma gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, hafızlık eğitimi alan öğrenciler üzerinde bibliyoterapinin etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Dolayısıyla, bu alanda yapılacak bir araştırmanın, mevcut literatüre yeni ve özgün bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde maneviyat kavramının tanımı yapılacak ve bu çerçevede manevi danışmanlık ve rehberlik kavramlarının anlamı, tarihsel gelişimi ve İslami gelenekteki yeri incelenecektir. Ayrıca manevi danışmanlık ve rehberliğin amaçları, görevleri, temel ilkeleri ve uygulamada kullanılan özel teknikler detaylı bir biçimde ele alınacaktır. Sonrasında bibliyoterapinin tarihsel kökenleri, gelişim süreci ve Türkiye’deki uygulamalarına değinilerek bibliyoterapi süreçlerinin aşamaları ve bu yaklaşımın farklı kullanım alanları anlatılacaktır.

2.1. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Maneviyat kelimesi, sözlükte “Maddi olmayan, inanç, ahlak, erdem vb. değerler bütünü, karşılaşılan zorluk ve tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü” şeklinde tanımlanır (Maneviyat, 2024).

Maneviyat (spirituality), literatürde oldukça tartışmalı ve farklı tanımlamalara konu olan bir kavramdır. Bu kavramın farklı kültürel, dini ve felsefi bağlamlarda değişen şekillerde ele alınması kesin ve evrensel bir tanım yapılmasını oldukça zorlaştırmaktadır. Tarihi süreç içerisinde maneviyat üzerine çeşitli yaklaşımlar ortaya konmuştur. Bu yaklaşımların bir sonucu olarak kimileri dindarlık ve maneviyatı aynı kavramlar olarak görürken, kimileri maneviyatın dindarlıktan daha geniş bir kapsamda ele alındığını düşünmektedir. Tam tersine, bazıları dindarlığı daha geniş bir kavram olarak kabul ederken, maneviyatı bu kavramın alt kategorisi olarak görmektedir. Bazıları da dindarlık ile maneviyat arasında keskin bir ayrım olduğunu savunarak, bunların zıt kutuplarda yer aldığını ileri sürmektedir (Düzgüner, 2021).

Modern dönemde toplumsal değişimlerin etkisiyle maneviyat ve dindarlık kavramlarına ilişkin tanımlamalarda bazı değişiklikler ön plana çıkmaktadır. (Hökelekli, 2010). Batı toplumlarında son kırk yılda dinin öneminin azaldığı ve

maneviyatın daha öncelikli hale geldiği, Amerika Birleşik Devletleri'nde dinin etkisinin azaldığı ve insanların daha çok manevi deneyimlere yöneldiği ifade edilmektedir. Bu durum psikologların dindarlık ve maneviyata dair yaklaşımlarının değişmesine neden olmuştur (Atak, 2016). Maneviyat kavramı sadece geleneksel dini inançları değil, aynı zamanda Batı'da ortaya çıkan 'new age' olarak adlandırılan akımları ve hatta dini inancı olmayan bireylerin iç dünyalarındaki kavrayışları da kapsamaktadır (Göka, 2021: 19). Bu perspektiften bakıldığında maneviyat insanların yaşama amacını, değerlerini ve ideallerini belirleyen temel bir anlam kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla maneviyat kavramı çeşitli kültürel ve dini bağlamların ötesinde geniş bir anlam yelpazesini kapsamaktadır.

Maneviyat kavramının temelini oluşturan unsurlardan biri olan aşkınlık, bireylerin daha büyük bir varlıkla veya yüce bir güçle ilişki kurma arzusunu ifade eder. Bireyler, daha büyük ve karmaşık varlıkla bütünleşme isteğiyle benliklerini aşmayı veya derinleştirmeyi amaçlarlar (Emmons vd., 1998). Bu ilişki genellikle Tanrı'ya veya güçlü bir varlığa inanma ve bu kutsal ile kişisel bir bağ kurma şeklinde ifade edilir (Zinnbauer vd., 1997).

Hökelekli'ye göre dindarlık ve maneviyat, ayrı yapılar olmalarına rağmen, birbirleriyle iç içe geçebilir ve birbiriyle bütünleşebilirler (Hökelekli, 2010). Dierendonck ve Mohan'a göre maneviyat kavramı sadece dini ritüellerle sınırlı olmayan ve doğrudan din topluluğuna üyelikle ilişkilendirilmeyen daha geniş bir yaşam tarzını ifade etmektedir. Bu bakış açısı, maneviyatın kişisel deneyimler, içsel değerler ve anlamlarla bağlantılı olduğunu ve farklı şekillerde ifade edilebileceğini öne sürmektedir. (Dierendonck & Mohan, 2006).

Pargament'e göre maneviyatın merkezi insanların hayatlarında kutsalı arama, koruma ve gerekirse dönüştürme çabalarıyla ilgilidir. Maneviyat sıradan olandan ayrı tutulan, hürmete layık görülen şeyleri ifade eder. Ona göre maneviyat bireysel deneyimlerden kurumsal pratiklere kadar çeşitli şekillerde ifade edilebilir. Örneğin, bir kişi için maneviyat doğa yürüyüşleri sırasında yaşadığı derin bağlantı olabilirken, başka bir kişi için dua etmek veya ibadet etmek şeklinde dini ritüellerle ilişkilendirilebilir. Bu nedenle maneviyatın kişisel ve kurumsal deneyimler arasında farklılık gösterebileceğini anlamak önemlidir. Maneviyat dinin kalbi ve ruhudur. Dolayısıyla kutsal arayışı dinin en merkezi işlevidir. Din ve maneviyat arasındaki ilişkiyi

açıklarken, dinin maneviyattan daha geniş bir yapı olduğunu ve maneviyatın belirli bir anlam nesnesi olan kutsal arayışına odaklandığını belirtir (Pargament, 1999).

2.1.1. Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Tanımı

Manevi danışmanlık, danışanın bireysel anlam dünyası ve inanç yapısını merkeze alan, bireysel veya grup temelli görüşmeler üzerine yapılandırılmış bir süreçtir. Danışan odaklı bir yapıya sahip olan bu yaklaşım, danışman ile danışan arasındaki etkileşimde danışanın manevi ihtiyaçlarının belirlenmesi ve desteklenmesi esasına dayanır. Manevi rehberlik ise bireylerin manevi yönlerini geliştirmeyi ve bu alanda farkındalık kazanmalarını hedefleyen, bilgi ve beceri temelli bir hizmettir. Herkese açık, planlı ve çeşitli etkinlikler yoluyla yürütülebilir bir yapı arz eder. Bu süreçte bireyler bir veya birden fazla kişilik gruplar halinde bilgilendirilir ve yönlendirilir. Manevi danışmanlık ve rehberlik arasındaki ayrım, hizmetin hedef kitlesi ve uygulama bağlamına göre şekillenmektedir. Örneğin hastanelerde, bağımlılıkla mücadele alanında veya cezaevlerinde sunulan manevi hizmetler genellikle danışmanlık kapsamında değerlendirilirken; gençlere yönelik yönlendirme ve gelişim programları daha çok manevi rehberlik çerçevesinde ele alınır (Ayten ve Düzgüner, 2020).

Ruhsal sıkıntılarla başa çıkma ve iç huzuru bulma arayışında olan birçok insan yaşadıkları sıkıntılar konusunda dini ve manevi kaynaklardan destek almayı tercih etmektedir. Kişiler patolojik durumlarla veya manevi krizlerle karşılaştıklarında, olaylara dinsel veya manevi bir bakış açısıyla yaklaşmayı ve bu yaklaşımı benimsemeyi tercih ederler. Bu şekilde psikolojik acılar ve kritik durumlarla başa çıkabilmek için ruhsal kurtuluş yolları aramakta ve manevi danışmanlık hizmetlerine ihtiyaç duyabilmektedirler (Koç, 2017).

Pastoral psikoloji, bireylerin ruhsal, psikolojik ve manevi ihtiyaçlarını ele alan, teolojik ve psikolojik yaklaşımları harmanlayan disiplinler arası bir alan olarak tanımlanır. Bu yaklaşım, danışanların dini inançları, manevi değerleri ve kişisel deneyimlerini dikkate alarak bütüncül bir destek sunmayı amaçlar. Hıristiyan kültürü ve geleneklerine dayanan pastoral psikoloji, tarihsel olarak günah çıkarma pratiği ile ilişkilendirilmiştir. Ancak 20. yüzyılda psikolojik sağaltım mekanizmalarının öneminin fark edilmesiyle, kiliseler din adamlarını klinik ve danışma psikolojisi alanlarında uzmanlaşmaya teşvik etmiştir. Bu süreç, pastoral psikolojinin bilimsel bir

araştırma alanı olarak gelişmesine zemin hazırlamıştır. Pastoral psikoloji, dini ve manevi perspektiflerin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini inceleyerek bireylere yaşamlarında anlam bulma, manevi arayışlarını anlama ve iç huzur elde etme konularında destek sağlar. Manevi inançlar, dini pratikler ve değer sistemleriyle ilişkili sorunların çözümüne odaklanır. Bireylerin kişisel sorunlarına bütüncül bir yaklaşımla rehberlik eder ve manevi yönelimlerinin psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkisini değerlendirir (Şirin, 2013).

Din ve psikolojinin psikoterapötik amaçlı entegrasyonu konusunda Batı'da birçok kişi ve kurum katkı sağlamıştır. Kiliseler, psikolojik destek ve rehberlik hizmetlerini daha etkin bir şekilde sunabilmek için psikoloji eğitimi alan din adamlarının yetişmesine önem vermiştir. Bu şekilde din ve psikoloji alanları bir araya gelerek maneviyatın psikolojiyle entegrasyonunu sağlamış ve manevi danışmanlık ve rehberlik alanının gelişimine katkıda bulunmuştur. Bu yaklaşımın kökenleri ve gelişimi Hristiyan kültürü ve geleneğiyle ilişkilendirilse de günümüzde farklı inanç ve kültürlerle sahip bireylerin maneviyatlarına yönelik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri de sunulmaktadır. Bu şekilde din ve maneviyatın psikolojiyle entegrasyonu daha kapsayıcı bir perspektife doğru genişlemektedir (Şirin, 2018).

2.1.2. Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Tarihsel Süreci

Tarihin eski dönemlerinden itibaren, ruhsal hastalıkların tespiti ve tedavisi için başvurulmuş merciler genellikle Papazlar, medyumlar veya şamanlar gibi manevi liderlerdir. Bu dönemlerde akıl hastalıklarının kötü metafizik güçlerin etkisiyle ortaya çıktığı düşünülmekteydi (Holm, 2004: 141). Modern tıbbın ve psikolojinin gelişmesiyle birlikte psikolojik rahatsızlıkların nedenleri ve tedavisi daha bilimsel ve rasyonel yaklaşımlarla ele alınmaya başlandı.

Batı'da din ve maneviyatın seyrine bakıldığında, Orta çağ Avrupa'sında Hristiyanlığın yaygın bir inanç sistemi olduğu görülmektedir. Bu dönemde dini liderler, dini mesajları halka yayma ve inançları güçlendirme amacıyla etkin bir rol oynamışlardır. Rahipler ve papazlar aracılığıyla manevi rehberlik ve öğretim faaliyetleri yürütülmüş ve toplumun dini ihtiyaçları karşılanmıştır.

Amerikalı bir papaz olan Anton Boisen, pastoral danışmada öncü olarak kabul edilen bir isimdir. 20. yüzyılın başlarında zihinsel sağlık sorunları yaşamış ve akıl

hastanesinde tedavi görmüştür. Bu süreçte geçirdiği 15 ay boyunca tıp ve din arasındaki ilişkinin potansiyelini derinden keşfetmiştir. Bu deneyimler ileride pastoral psikoloji ve hastane papazlığı alanlarında yapacağı çalışmalar için önemli bir temel oluşturmuştur.1926 yılında pastoral hizmetin metoduna dair gerçekleştirdiği çalışmada, bireyin kendi içine dönmesini ve yaratıcı ile irtibat kurarak ona daha da yakınlaşmasını vurgulamıştır. (Şirin, 2013: 34 Özdoğan, 2006: 128). Yine bu dönemlerde dinî liderlerin, özellikle rahiplerin kilise dışına çıkarak sosyal hizmet kurumlarında, çoğunlukla hastanelerde, profesyonel bir şekilde çalışmaya başladıkları, psikolojik ve sosyal sorunlarla da yakından ilgilendikleri görülmüştür.

Bu süreçten itibaren manevi danışmanlık, bireylerin ruhsal ihtiyaçlarını anlamalarına ve içsel sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla daha profesyonel bir hal almıştır. Kilise liderleri teoloji ve psikoloji bilgisini birleştirerek insanlara destek olmaya başlamışlardır. Böylece manevi danışmanlık ve rehberlik, insanların yaşadıkları dini veya manevi krizlerle başa çıkabilmeleri için uzman bir rehberlik ve destek arayışına uygun bir yanıt olarak şekillenmiştir (Cebeci, 2012: 64).

Türkiye'de manevi danışmanlık ve rehberlik süreci, geçmişten günümüze çeşitli aşamalardan geçerek kurumsal bir kimlik kazanmıştır. Özellikle ceza ve infaz kurumlarında, manevi danışmanlık hizmetlerine duyulan ihtiyaç ve talep 1982 yılından itibaren artarak devam etmektedir (Özdemir, 2002: 66-67). Bu süreçte Diyanet İşleri Başkanlığı (DİB) liderliğinde, 2003 yılında Aile ve Dini Rehberlik Büroları hizmete sunulurken alandaki resmi yapılanma güçlenmiştir. Daha sonra 2011'de Adalet Bakanlığı ile Diyanet İşleri Başkanlığı arasında iş birliği protokolleri imzalanmış ve görev tanımları resmi olarak belirlenmiştir. Bu dönemde Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD), Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı ve Yeşilay gibi kurumlarla yapılan iş birlikleri sayesinde manevi rehberliğin kurumsal alanı daha geniş bir çerçeveye yayılmıştır. Halihazırda manevi danışmanlık ve rehberlik personel eğitimi, atama ve süreç takibi gibi sorumlulukları organize eden kurum ise Diyanet İşleri Başkanlığı'dır (Söylev, 2014: 192).

2.1.3. İslami Gelenekte Manevi Danışmanlık

İslam dini, müntesiplerinin bireysel anlam arayışlarına katkıda bulunurken, aynı zamanda toplumsal birlikteliği güçlendirmeyi amaçlamıştır. Bu çerçevede, çeşitli etkinlikler aracılığıyla toplumsal dayanışmayı güçlendirmiş ve bireyselliği gidermeye çalışmıştır. Cemaatle yapılan ibadetler sayesinde Müslümanların bir araya gelerek birlik ve beraberliği hissetmelerine imkân tanımıştır. Aynı şekilde selamlaşma ve güzel sözler söyleme gibi adetlerle insanların birbirlerine karşı sevgi, saygı ve hoşgörüyle yaklaşmalarını teşvik etmiştir. İyiliği tavsiye etme ve kötülükten menetme prensibiyle toplumun bireylerine karşı sorumluluklarını hatırlatmış ve bu yolla yardımlaşma ile dayanışmayı güçlendirmiştir. Hasta ziyareti gibi etkinliklerle toplum üyelerinin birbirlerine duyduğu ilgi ve şefkati ortaya koymuş, hastaların moralini yükseltmiş ve toplumsal bağları kuvvetlendirmiştir. Bu tür faaliyetlerle bireylerin yalnızlık hissini gidermeye katkıda bulunmuş ve topluluk içindeki dayanışmayı artırarak manevi gelişimi desteklemiştir (Baygeldi, 2018).

İlahi emirlerin insanlara aktarılmasında ve doğru bir şekilde anlaşılmasında peygamberlerin rolü büyüktür. Peygamber Efendimiz, Allah'ın vahyiyle gönderilen hükümleri insanlara tebliğ etmekle görevlendirilmiş, dinî hükümlerin, ahlaki değerlerin ve ibadetlerin nasıl yerine getirileceğini insanlara aktarmıştır. Bu durum Müslümanların her türlü meselede dinî kaynaklara, din adamlarına ve dinî otoritelere danışma geleneğinin başlangıcını oluşturmuştur. Peygamber Efendimizin yerine getirmiş olduğu vazife ilahi emirlerin insanlara iletilmesi ve doğru bir şekilde anlaşılmasında kilit rol oynamaktadır. Ashab, Peygamber Efendimizin sorularına, rehberliğine ve öğretilerine sık sık başvurmuş ve dinî meselelerde onun otoritesini kabul etmiştir. Peygamber Efendimizin öğretileri sahabenin yaşantılarına yansımış ve onların da sonraki nesillere rehberlik etmesini sağlamıştır. Bu geleneğin devam etmesiyle birlikte Müslümanlar, dinî konularda doğru bilgiye ulaşmak, hükümleri anlamak ve doğru bir şekilde uygulamak için din adamlarına ve ilim ehli kişilere danışma yolunu tercih etmişlerdir. Bu da doğru dinî bilginin aktarımını, sahil öğrenme sürecini ve nihayetinde de toplumsal bir dayanışma örneğini oluşturmuştur. Peygamber Efendimiz, ashabının yaşadığı sorunlara çözüm bulmak için ömrünün sonuna kadar danışmanlık ve rehberlik vazifesini icra etmiş, ashabının her türlü derdiyle hemhal olmuştur. Manevi rehberlik rolünü sadece sözlü öğütlerle değil, aynı zamanda aktif bir model olarak da yerine getirmiştir. Özellikle aile problemleri, tevbe

arayışı, hayata anlam katma, hastalık ve ölüm gibi dünyevi ve uhrevi konularda ihtiyaç duyanlara hem vahiylerle hem de günlük yaşamda sunduğu destekle rehberlik etmiştir. İnsanlarla iletişim kurarken sadece nasihat vermekle kalmamış, aynı zamanda onlara ilham verecek sözler, düşündürücü sorular ve örnekler sunarak düşünsel gelişimlerine de katkıda bulunmuştur (Koç, 2020:162).

2.1.4. Manevi Danışma ve Rehberliğin Amaç ve Görevleri

Manevi danışma ve rehberliğin amaçları, farklı yaklaşımlara ve anlayışlara bağlı olarak değişebilir. Kerigmatik yaklaşıma göre, manevi bakımın asıl amacı kişiyi İlahâya yaklaştırmak ve Tanrı-insan ilişkisini merkeze alarak bireyde davranış değişikliği oluşturmaktır. Bu yaklaşımda, daha iyi bir dini yaşam hedefi bulunurken, manevi açıdan kusursuzluktan ziyade dini-ahlaki bakımdan ideal olana ulaşmak ve cemaatin irşadını sağlamak önemlidir (Ağılkaya Şahin, 2016: 54).

Manevi danışma ve rehberliğin diğer dini amaçlarla beraber temel hedefi, insanları cesaretlendirmek, potansiyellerine odaklanmalarını sağlamak ve benliklerini yeniden inşa etmelerine fırsat tanımaktır. Danışanların kendilerini keşfetmelerine, onur ve önemlerini anlamalarına yardımcı olmak da önemlidir. Danışman, bireye kendi düşüncelerini dayatmadan, onun daha anlamlı bir yaşam sürmesine katkıda bulunmayı amaçlar. Bu süreçte, bireyin kişisel arayışına eşlik eder, kararlarına saygı gösterir ve kendini açık bir şekilde ifade etmesine imkân tanır. Ayrıca, bireyin sorumluluk olarak yaşamını bilinçli bir şekilde şekillendirmesine destek olur.

Manevi danışma sürecinde, ümit dolu bir yaklaşım benimsenir ve danışana gerçekçi bir umut aşılansarak durumuyla başa çıkmasına yardımcı olunur. Danışman, danışanın tek başına çözüm bulamadığı meseleye dair ümit verici bir tutum sergiler ve onlara destek olur. Bu süreçte, danışanın kendi içindeki gücü keşfetmesi ve sorunlarına çözüm bulması teşvik edilir (Ağılkaya Şahin, 2016). Bu noktada Kur'an kursları, yalnızca dini bilgilerin aktarıldığı eğitim kurumları olmanın ötesinde, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin de önemli bir parçası haline gelmiştir. Özellikle hafızlık eğitimi gibi uzun soluklu süreçlerde, öğrencilerin karşılaşabileceği psikolojik ve sosyal zorluklarla baş edebilmeleri için manevi rehberlik büyük bir gereklilik arz etmektedir. Bu bağlamda Kur'an kursu öğreticileri, sadece bilgi aktaran kişiler

olmanın ötesine geçerek, öğrencilerinin ruhsal ve duygusal ihtiyaçlarını anlayan ve onlara rehberlik eden bireyler olarak da sorumluluk üstlenmektedirler.

Bu durum, din görevlilerinin toplum içindeki daha geniş çaplı rollerini de gözler önüne sermektedir. Zira manevi danışmanlık, sadece eğitim kurumlarıyla sınırlı kalmayıp, sosyal yaşamın farklı alanlarında da önemli bir destek mekanizması oluşturur. Özellikle sosyal ve psikolojik krizler yaşayan bireyler, aile desteğinin yetersiz kaldığı durumlarda ilk olarak din görevlilerine başvurma eğilimindedirler (İnce, 2017: 133). Her ne kadar Kur'an kursu öğreticileri profesyonel psikolojik danışmanlık hizmeti sunma yetkinliğine sahip olmasalar da, ihtiyaç duyan bireyleri sosyal hizmetler kapsamında profesyonel destek alabilecekleri kurumlara yönlendirme konusunda etkin bir rol oynamaktadırlar. Bu da manevi danışmanlığın, dini rehberliğin yanı sıra bireylerin psikolojik ve sosyal refahını gözeten çok boyutlu bir alan olduğunu göstermektedir (İnce, 2017: 133).

2.1.5. Manevi Danışma ve Rehberlikte Gözetilen Temel İlkeler ve Kullanılan Bazı Özel Teknikler

a. Saydamlık

Saydamlık, kişinin düşüncelerini çarpıtmadan ve düzgün bir dil kullanarak karşı tarafa ifade etmesidir. Bu, danışan ve danışman arasındaki iletişimi olumlu yönde etkiler ve danışanın kendisini olduğu gibi anlatmasına yardımcı olur. Saydamlık, görüşme sırasında savunucu ve suçlayıcı bir tutumdan kaçınarak danışanı kaygılardan uzaklaştırmayı amaçlar. Ancak şeffaf olmanın hem olumlu hem de olumsuz yanları olabilir. Herhangi bir konuda hissettiğimiz duyguları paylaşırken tüm bunların düşüncesizce ifade edilmemesi önemlidir. Kendini açma davranışı, uygun bir zamanda ve uygun bir şekilde yapılmalıdır. Bu, karşılıklı güvenin oluşturulduğu ve iletişim ortamının destekleyici olduğu bir atmosferde gerçekleştirilmelidir (Şimşek, 2019).

b. Koşulsuz Kabul

Danışma sürecinde danışmanın danışanı koşulsuz bir şekilde kabul etmesi oldukça önemlidir. Bu, karşılıklı güvenin oluşmasını ve etkili bir iletişim ortamının sağlanmasını destekler. Danışma ilişkilerinde ilerleme kaydetmek için danışmanın danışana saygı duyması önemli bir baş etme yöntemidir. Saygı; danışmanın, danışanını duyguları, düşünceleri ve eylemleriyle ayrı bir birey olarak kabul etmesidir. Danışman,

danışanını diline, dinine, ırkına, yaşına, cinsiyetine bakmaksızın koşulsuz ve önyargısız bir şekilde kabul etmelidir. Danışmanın görevi, danışana herhangi bir önyargı veya koşul olmaksızın sevgi, saygı ve anlayış gösterdiğini jestleri, mimikleri ve sözleriyle ifade etmektir (Söylev, 2014).

c. Empatik Yaklaşım

Empati, doğru bir şekilde gerçekleştirildiğinde, danışman danışanın dünyasına tam olarak dahil olur ve onların farkındalık düzeyini artırır, ayrıca anlamlandıramadıkları konuları da açığa çıkarır. Empati, muhatabın dikkatle dinlenmesini, duygularının anlaşılmasını ve anlaşılan duyguların da yaşanmasını ifade eder. Bu sürecin gerçekleşebilmesi için danışanın kendisini iyi tanıması ve var olan psikolojik sorunlarını çözmüş olması gerekmektedir. Aksi takdirde, danışman kişisel sorunlarına çözüm üretmeden danışma sürecine girdiğinde yardım süreci başarısız olmaya mahkumdur (Koç, 2020).

d. Somutluk

Somutluk, anlatımın belirgin ve açık olması anlamına gelir. Mecaz, kapalı ifadeler veya genellemelerin kullanılmamasını gerektirir. Özellikle önemli soruların somut olarak ele alınması ve soyut veya kapalı ifadelerden kaçınılması önemlidir. Danışmanın danışanını tam manasıyla anlaması, sorunu doğru bir şekilde tanımlayabilmesi ve yardımcı olması için somutluk önemlidir (Voltan Acar, 2009: 23).

e. Baskısız Danışma Atmosferi Oluşturma

Danışma sürecinde, danışanın kendini rahat hissedip sorunlarını olduğu gibi ifade etmesi önemlidir. Bu nedenle, danışanın hiçbir şekilde baskı altında hissetmemesi gerekmektedir. Danışmanın görevi, danışanı yargılamak veya suçlamak yerine anlamaya odaklanmaktır. Danışmanın danışana karşı yargılayıcı veya suçlayıcı bir tutum sergilememesi, güven ve açıklık ortamının korunması açısından büyük önem taşır. Danışanın deneyimlerini özgürce paylaşabilmesi ve kendini kabul edilmiş hissetmesi, danışma sürecinin etkili olabilmesi için gereklidir (Mollaoğlu, 2013).

f. Güven

Sağlıklı bir danışma ortamının etkili bir şekilde gerçekleşmesi için hem danışmanın hem de danışanın güvenilirlik ve tutarlılık sergilemesi gereklidir. Bu sayede doğru bilgi paylaşımı ve etkili danışma süreci gerçekleşmiş olur. Danışmanın danışanına

güven telkin etmesi, sağlıklı bir danışma ortamının oluşturulmasında temel bir öneme sahiptir. Güven ortamı, danışanın kendini rahat hissedip duygularını açıklıkla ifade etmesini sağlar. Bu nedenle güvenilirlik danışmanın en önemli ilkelerindendir (Sözcün, 2017: 212).

Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte kullanılan bazı özel teknikleri ise şu şekilde sıralamak mümkündür;

a. Niyet ve İhlas

İhlâs, bir bireyin yaptığı her türlü eylemi sadece Allah'ın hoşnutluğunu kazanmak amacıyla gerçekleştirmesidir. Bu, kişinin niyetinin samimi olması ve içtenlikle Allah'ın rızasını gözeterek hareket etmesiyle sağlanabilir. İhlâs, İslam inancında büyük bir öneme sahiptir ve müminler için önemli bir kaynaktır.

Kur'an-ı Kerim'de, peygamberlerin yaptıkları iyilikleri sadece Allah'tan bir karşılık bekledikleri ve tüm eylemlerini ibadet olarak gördükleri vurgulanmaktadır. Bu, müminler için önemli bir örneklik teşkil etmektedir (Kur'an, 99: 7). İhlâsın bir diğer önemli yönü, bireyin insanlardan beklentilerini azaltması ve yaratılanlara merhametle yaklaşmasına imkan sağlamasıdır. Bireyin her türlü olumlu davranış ve tutumunu ibadet olarak nitelendirmesi, kişinin yaşamış olduğu her anın ibadet değeri taşımasına olanak sağlar. Bu da karşılık beklentisinden sıyrılıp ilişkilerinde daha olgun bir tutum sergilemesine yardımcı olur. İhlâs duygusunun güçlendirilmesi ve bireyin ruhsal olarak daha sağlıklı bir duruma ulaşması için manevi danışmanın desteği önemlidir.

Bu teknik, danışanın işlevsiz alışkanlıklarını veya düşüncelerini değiştirmesi için Allah'ın rızasını bir motivasyon kaynağı olarak kullanmayı amaçlar. Örneğin, Hudiyanti'nin (2021) yaptığı bir araştırma, oyun bağımlılığı yaşayan danışanlar üzerinde uygulandığında, ihlâsın olumlu sonuçlar verdiğini ortaya koymuştur. Danışan Allah'ın rızasını kazanma amacıyla hareket etmeyi öğrenerek, hayatında yapıcı değişiklikler yapma yolunda ilerler. Bu yaklaşım, danışanın kendisini daha sağlıklı bir şekilde yönlendirmesine ve olumsuz alışkanlıklarından kurtulmasına yardımcı olabilir (Hudiyanti ve ark., 2021, akt. Ekşi, 2022).

b. Tövbe

Tövbe, danışanın geçmişte yaptığı hatalardan dolayı pişmanlık duyması ve bu hatalardan dönerek Allah'tan af dilemesini içeren bir manevi pratiktir. Bu süreç,

danışanın kendi hatalarını kabul etmesi ve bu hatalardan ders çıkarması için bir fırsat sunar. Tövbe, kişinin manevi bir iyileşme ve dönüşme sürecine girmesine ve daha olumlu bir yöne doğru ilerlemesine yardımcı olabilmektedir. Hatanın tekrarlanmaması niyetiyle yapılan tövbe, danışanın gelecekteki davranışlarını şekillendirme ve olumsuz alışkanlıklardan kurtulma yolunda bir adım atması açısından önemlidir.

Tövbenin ruhsal sağaltım sürecine katkı sağlaması, danışanın kendi iç dünyasıyla barışık olmasına ve ruhsal dengeyi sağlamasına yardımcı olabilmektedir. Tövbe süreci, kişinin yaşamış olduğu zorluklarla yüzleşmesine ve bunları aşmasına olanak tanımaktadır. Bu noktada danışana Allah'ın merhameti konusunda çeşitli hatırlatmalarda bulunulabilir. Peygamber Efendimiz'in (s.a.v), "Siz günah işlemeyen kimseler olsaydınız Allah bu fiili işleyen başka topluluklar yaratır ve onların günahlarını bağışlardı." (Müslim, Tevbe, 9) hadisi üzerine konuşulabilir.

Danışanın tövbe sürecinde, Allah'ın sonsuz merhameti ve bağışlayıcılığı hakkında hatırlatmalar, onun manevi iyileşme ve dönüşüm sürecine olumlu bir katkı sağlayabilmektedir. Kur'an-ı Kerim'de birçok ayette Allah'ın merhametinin vurgulandığını danışana hatırlatmak, onun hatalarından dolayı umutsuzluğa kapılmamasını sağlayabilir. (Örneğin: "Allah'ın rahmeti genişir ve O, çok bağışlayandır." - En-Nisa Suresi, 4:129) Danışana tövbenin Allah'ın affediciliği ve merhametiyle ilişkilendirilmesinin önemini vurgulamak, tövbenin Allah'ın rahmetine açılan bir kapı olduğunu hatırlatmak ve O'nun bağışlayıcılığına güvenmesi gerektiğini belirtmek oldukça önemlidir (Şirin, 2013: 215-217).

c. Zikir

"Zikir" terimi, Arap dilinde oldukça zengin ve derin anlamlara sahip olan bir kelimedir. Kur'an-ı Kerim'de sık sık geçmesi ve çeşitli bağlamlarda kullanılması, bu terimin semantik zenginliğine ve önemine işaret etmektedir. Zikir kelimesi, temel olarak bir şeyi dil veya kalp ile hatırlamak, hafızada tutmaya çalışmak, ezberlemek, tekrarlamak ve sürekli olarak hatırdaki tutmak anlamlarını içermektedir. Bu bağlamda, zikir aynı zamanda unutmayı önleme eylemi olarak da kabul edilir; yani, sürekli olarak bellekte canlı tutulan bir kavram veya düşünceyi ifade eder. (Polat, 2019)

İslamî terminolojide, zikir genellikle Allah'ı anma ve O'na ibadet etme eylemini ifade eder. Bu bağlamda, bir müminin zikri, Allah'ı kalbinde sürekli olarak hatırlama, O'na yönelme ve O'nun isimlerini anma pratiği olarak anlaşılır. Kur'an-ı Kerim'de zikir,

Allah'ın isimleri ve nimetleri üzerinde düşünme, O'na şükretme ve O'na dua etme gibi eylemlerle birlikte anılmaktadır. Zikir, kul ile Allah arasındaki bağın güçlenmesine ve Allah'a yaklaşılmaya hizmet eden önemli bir ibadet olarak kabul edilir. Bu ibadet, kulun Rabbine duygusal ve manevi bir bağ kurmasına yardımcı olurken, aynı zamanda kul ile Allah arasındaki iletişimi canlı ve etkili bir şekilde sürdürür.

Zikir pratiği, kulun dünya kaynaklı engelleri ve dikkat dağıtıcı unsurları bir kenara bırakarak Allah'a daha derin bir odaklanma ve O'nun huzurunda kalmayı sağlar. Müminler için, zikir Allah'a yaklaşmanın ve O'nun rahmetine ulaşmanın bir yolu olarak kabul edilir. Bu nedenle, zikir ibadeti, ruhsal bağların güçlenmesine, manevi derinliğin artmasına ve Allah'a yakınlığın pekişmesine hizmet eder.

Yapılan araştırmalar, zikrin psikolojik değişkenler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Örneğin, alkol bağımlıları üzerinde yapılan araştırmalar zikrin öz denetimi artırdığını, (Nafisa vd., 2017) yaşlılarda kaygı düzeyini azalttığını, stres ve depresyon düzeylerini düşürdüğünü, (Ulfiiana vd., 2021) üniversite öğrencilerinde akademik stresi azalttığını (Reza vd., 2021) ve ameliyat üzere olan hastalarda kaygıyı azalttığını (Wulandari & Huriyati, 2015) göstermektedir. Benzer şekilde ergenlerde zikrin duygusal zeka düzeylerini geliştirdiği (Ni'matuzzakiyah, 2020) bulunmuştur. Bu araştırmalarda zikir genellikle günlük belirli bir süre uygulama veya ses kayıtları aracılığıyla danışanın uygulaması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Zikrin tıbbi etkilerinin incelendiği araştırmalarda ise doğrudan uygulandığı görülmüştür.

Zikir, bireyin Allah ile olan bağlantısını güçlendirerek dünyevi dertlerden uzaklaşmasına ve manevi sıkıntılardan feraha çıkmasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Yoğun kaygı yaşayan veya manevi sıkıntılar içinde olan danışanlar için uygun bir metot olduğu düşünülmektedir. Ayrıca Müslüman olan ve dini pratikleri hayatlarının bir parçası olan danışanlar için özellikle uygun görülmektedir.

d. Tevekkül

Tevekkül terimi Arapça kökenli "vekl" kökünden türemiştir ve "birinin işini üstlenme, birine güvence verme, işini başkasına havale etme, ona güvenme" gibi anlamları ifade eder. Bu bağlamda tevekkül, insanın Allah'a güvenerek O'na bel bağlama ve işlerini O'na emanet etme eylemini simgeler. İnsan tevekkül ile kendi kapasitesini aşan durumlarla karşılaştığında Allah'a yönelir ve işini O'na havale eder. Bu da kişinin

dünya işlerini yürütürken aynı zamanda Allah'ın takdirine boyun eğmesini ve O'na tam bir güven duymasını ifade eder (Çağırıcı,2012).

Gazali'ye göre tevekkülün temeli tevhide dayanır. Tevekkül kişinin Allah'ın birliğine ve O'nun her şeye gücünün yettiğine olan inancından kaynaklanır. Mümin, rabbinin kudretinin her şeyin üstünde olduğuna ve her şeyi yarattığına inandığında tevekkül etmenin ön şartını yerine getirmiş olur. Tevekkül bu inanca dayanarak Allah'a güvenme ve O'nun takdirine teslim olma anlamını taşır.

İslam dininde tevekkül, inanç ve davranış boyutlarını içeren önemli bir kavramdır. Tevekkülün inanç boyutu Allah'a güvenme ve O'na teslim olma anlamına gelirken, davranış boyutu ise gündelik hayatta tevekkül inancının gerektirdiği davranışları sergileme anlamını taşımaktadır. Din eğitiminin insanların yaşamlarını etkileyen ve davranışlarını yönlendiren tevekkül kavramını ele alması önemlidir. Bu kavramın bütüncül olarak anlaşılabilmesi için inanç ve davranış yönlerinin birlikte ele alınması gerekmektedir. Doğru bir tevekkül anlayışına sahip olan kişi, İslam'ın öğrettiği şekilde çalışma hayatında ve rızık temininde davranışlarını belirler. İslam dininin, dünya hayatını ihmal etmeden ahiret hayatına hazırlanmayı öğütlediği ve bu dengeyi sağlamayı teşvik ettiği unutulmamalıdır (Eren,2023).

Manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde tevekkül tekniği yoğun çaba harcayan, kendini yorgun hisseden ve yaşamın getirdiği ağırlıklar altında ezilen danışanlar için oldukça uygun bir yöntemdir.

e. Şükür

Sözlükte şükür, "yapılan bir iyiliği bilmek, onu başkalarıyla paylaşmak, iyilik yapana takdir etmek ve minnettarlık duymak" anlamına gelmektedir. Terim olarak ise Allah'tan veya kullarından gelen herhangi bir nimet veya iyilik için minnettarlık göstermek, bu iyiliklere karşılık vermek için söz ve eylemde bulunmak, Allah'ın buyruklarına uymak ve günah işlemekten kaçınarak nimetin gereğini yerine getirmek" şeklinde tanımlanabilmektedir (Çağırıcı, 2010).

Şükür, bir iyiliği elde ettikten sonra onun değerini fark edebilme yeteneği, bu iyiliğe daha güzel bir karşılık verebilme isteği ve sonuç olarak bu iyiliği takdir edebilme durumudur. Şükür, bir iyiliğin ya da nimetin farkına varma, değerini anlama ve ona karşı minnettarlık duyma sürecidir. Bu süreçte, kişi elde ettiği iyiliği ya da nimeti tanır, değerlendirir ve bu iyiliği kendisine sağlayan kaynağa karşı minnettarlık hisseder.

Şükür sadece iyiliği tanımakla kalmaz, iyiliği daha iyi bir şekilde değerlendirmeye ve ona uygun bir şekilde karşılık vermeye de dayanır. Bu durum, bir nimetin kaynağına karşı saygı ve minnet duygularını içerir, kişi bu nimeti sağlayanın değerini takdir eder. Bu anlamda, şükür kişinin sahip olduğu nimetlerin farkında olması, onlara minnettarlık duyması ve bu nimetleri sağlayan kaynağa karşı saygı göstermesidir.

Şükür, sadece bir duygu olarak düşünülmemelidir. Düşünce, tutum, alışkanlık ve ahlaki bir erdem olarak da ifade edilmelidir. Şükür bireyin bilinçli bir farkındalık içinde olması ve elde ettiği nimetlerin değerini anlamasıyla ilgilidir (Göcen,2015). Şükür verilen her nimetin Allah'tan geldiğinin bilincinde olup bu bilinci dil ile ifade etmektir. Elde edilemeyenler için üzölmek yerine sahip olunanların değerini fark etmek ve yaşamı gönöl huzuru içinde sürdürmektir. Modern toplumun insanı ellerindekiyle yetinmek yerine sürekli olarak daha fazlasını talep etmekte ve var olanlardan şikâyet etmektedir. Ancak şükür insanın taleplerini belirli bir ölçüde tutmasını sağlamaktadır.

Araştırmalar bireysel ve grupta yapılan şükür egzersizlerinin birçok olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Göcen (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, şükür günlüğü etkinliğinin kullanıldığı bir grup çalışmasında çocuklar ve ergenlerde yaşam memnuniyeti, Allah'a yakınlaşma düşünceleri ve davranışlarında olumlu etkiler bulunmuştur. Aynı şekilde, 11-12 yaş grubuyla yapılan başka bir çalışmada da şükür düzeyinin artmasıyla maneviyatın artması arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Göcen, 2016).

2.2. Bibliyoterapinin Tarihi

Antik dönemdeki kütüphaneler, sadece bilgi depolama mekanları olmanın ötesinde, ruhsal ve zihinsel iyileşmeye katkı sağlayan önemli merkezler olarak değerlendirilmiştir. Thebes Kütüphanesi'ne atfedilen bir kitabede kütüphane, "ruhun iyileştiği yer" olarak tanımlanmıştır. Benzer bir ifadeye İskenderiye Kütüphanesi'nde de rastlanmış, burada ise kütüphanelerin "zihin için ilaç" olduğu ifade edilmiştir. Bu anlayış, kütüphaneleri sadece bilgi saklama ve paylaşma yerleri olarak değil, aynı zamanda insanların bilişsel ve duygusal dünyalarını zenginleştiren, onları ruhsal olarak güçlendiren yerler olarak görmemize olanak tanımaktadır (Riordan & Wilson, 1989: 506).

Bibliyoterapi, bireylerin tedavi sürecinde kitaplar veya diğer yazılı materyaller aracılığıyla özellikle baş karakterlerin deneyimlerinden yararlanarak kendi duygusal durumlarını ve düşüncelerini keşfetmelerine odaklanan bir terapi yöntemidir. Bu terapötik yaklaşım, bireylerin içsel dünyalarını daha derinlemesine anlamalarını ve duygusal farkındalıklarını artırmalarını hedeflemektedir. Baş karakterlerin yaşadığı olaylar, karşılaştıkları duygusal zorluklar ve bu zorluklara yönelik çözüm yolları, bireylerin kendi yaşam deneyimlerine paralel bir bakış açısı geliştirmelerine olanak sağlar. Bireyin kendi yaşadığı sorunları bir kitap karakterinin perspektifinden değerlendirmesi, bibliyoterapinin temel ilkelerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu durum, bireylerin sorunlarını daha nesnel bir biçimde analiz etmelerine ve çözüm yollarını daha etkili bir şekilde belirlemelerine katkı sağlamaktadır (Büyüksakallı, 2022).

Bibliyoterapi, bireylerin duygusal, zihinsel ve ruhsal sağlıklarını kitaplar ve okuma aracılığıyla iyileştirme amacını taşıyan köklü bir terapi yaklaşımıdır. Bu yöntem, insanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahiptir ve çeşitli medeniyetlerde kitaplar ile yazılı eserlerin, insanların sağlığını etkileyen önemli bir araç olarak kabul edildiği ve kullanıldığı bilinmektedir (R. Karaköse ve Ş. Karaköse, 2011).

1916'da Atlantic Monthly'de yayımlanan bir makalesinde Bibliyoterapi terimini ilk kez kullanan Samuel McChord Crothers'a göre bibliyoterapi hem kurgu hem de kurgu olmayan belirli edebi metinlerin çeşitli rahatsızlıklar için iyileştirici olarak tavsiye edildiği bir süreci ifade etmektedir (Bibliyoterapi, 1982).

Bibliyoterapi, 1920'li yıllarda Alabama'daki bir hastanede kütüphane şefi olarak çalışan Sadie Peterson Delaney tarafından, gazilerin ruhsal ve fiziksel hastalıklarının tedavisinde de kullanılmıştır. Delaney, bibliyoterapi uygulamalarını dünya çapında tanıtmış ve 1924 ile 1958 yılları arasında bir dizi konferans düzenlemiştir (Jack & Ronan, 2008).

Bibliyoterapinin psikolojik temelleri üzerine düşünen isimlerden biri de Caroline Shrodes'dir. Kendisi bibliyoterapinin okuyucunun hayal gücü ve edebi eserlerin etkisiyle bireyin belirli gelişme ve uyum süreçlerini destekleyen bir mekanizma olduğunu düşünmektedir. Ona göre bibliyoterapi süreci psikoterapinin önemli aşamalarına karşılık gelen özdeşim kurma, yansıtma, dışa vurup rahatlama, katarsis ve içgörü gibi faktörlere dayanır. Okuyucu kitaptaki karakterle sorunlarını paylaştığında

özdeşim kurma ve yansıtma gerçekleşir. Kitaptaki karakter sorunu çözdüğünde ise dışa vurup rahatlama ve katarsis meydana gelir. Okuyucu, karakterin çözümünü içselleştirerek içgörü elde eder (Jones, 2006).

Rhea Joyce Rubin, 1939'da yayımladığı çalışmasında, bibliyoterapinin bilim olup olmayacağı sorusuna odaklanarak, bu alandaki önemli bir tartışmayı ele almıştır. Çalışmasında, bibliyoterapinin yalnızca bir sanat değil, aynı zamanda bir bilim olarak kabul edilebilmesi için deneysel verilere olan ihtiyacı vurgulamıştır. Kütüphanecilerin, kitapların insanlar üzerinde etkili olduğunu bilmelerine rağmen Rubin, ruh sağlığı uzmanlarının bibliyoterapi üzerine titiz araştırmalar yaparak bilimsel kanıtlar sunmalarının gerekliliğini vurgulamıştır. Ruh sağlığı uzmanları, meta analiz ve çeşitli istatistiksel yöntemleri kullanarak bibliyoterapi çalışmalarının sentezini yapmış ve bazı durumlarda bibliyoterapinin etkili olduğunu tespit etmişlerdir (Jones, 2006). Bibliyoterapi, ilerleyen süreçte ruh sağlığı uzmanları tarafından da kabul görmüş, terapötik bir yardım aracı olarak işlevsel hale getirilmiş ve danışanlara tavsiye edilmeye başlanmıştır (Marrs, 1995). Varoluşsal yaklaşımlar, insanların yaşamın anlamı, ölüm, özgürlük gibi derin konularla başa çıkmalarını ve varoluşsal ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlamak için bibliyoterapiyi bir terapi aracı olarak benimsemiştir (Bálint & Magyari, 2020).

2.2.1. Türkiye’de Bibliyoterapi Çalışmaları

Ülkemizde bibliyoterapi konusundaki girişimler ve araştırmalar genellikle tıp, psikiyatri, psikoloji ve eğitim psikolojisi disiplinlerinde yoğunlaşmıştır (Dursun, 2021). Ülkemizde yayımlanan ilk bibliyoterapi makalesi hastane kütüphaneleri ve kütüphaneciler aracılığıyla bibliyoterapi uygulamalarını ele almış, kitapla sağaltımın hastane kütüphaneleri tarafından nasıl gerçekleştirilebileceğini ortaya koymuştur (Altay, 1969). Son yıllarda ise bibliyoterapi alanında giderek daha fazla çalışma yapılmakta ve farklı disiplinlerde uygulanabilirliği incelenmektedir.

Akgül ve Tekel (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, 11-12 yaşlarındaki Bilim ve Sanat Merkezi (SAC) öğrencilerine yönelik bibliyoterapi oturumlarının sosyal ve duygusal becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Uygulama sekiz hafta sürmüştür ve bibliyoterapi yöntemi ile hazırlanan grup rehberlik programına katılan

öğrenciler ile katılmayanlar arasında sosyal duygusal becerilerde anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Cerrahoğlu ve Yanık tarafından (2024) gerçekleştirilen araştırma, Samsun ilinin çeşitli ilçelerinde yetişkin psikolojik danışmanlığı yapan 34 psikolojik danışman ile yürütülmüştür. Araştırma psikolojik danışmanların %74'ünün danışmanlık sürecinde maneviyatın önemli bir rol oynadığını ve danışanlarının bu yönünün dikkate alınması gerektiğini savunduklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca psikolojik danışmanların, danışanların sorunlarını ele alırken rüya analizi, logoterapi ve bibliyoterapi gibi teknikleri kullandıkları belirlenmiştir. Bibliyoterapi uygulamalarında, hadislerden veya Kur'an-ı Kerim'den uygun ayetler ve kıssaların danışmanlık sürecinde ele alındığı tespit edilmiştir.

Koyuncu ve Akın (2024), çocuk edebiyatında ölüm ve yas temalarını "Ağlamak Güzeldir" adlı eser örneğiyle ele almışlardır. Araştırmada ölüm teması, çocuğa yönelik ilkesine mutabık olarak somutlaştırılmış ve çocuğun algılamasını kolaylaştırmak amacıyla bir hikâye üzerinden anlatılmıştır. Çocuğun ölümü anlamlandırabilmesi ve yas sürecini daha kolay atlatabilmesi açısından kitabın bibliyoterapi aracı olarak kullanılabilmesi sonucuna varılmıştır.

Akbaş'ın uygulamış olduğu çalışmada ise huzurevinde yaşayan yaşlı bireyler üzerinde dua ve tevbe içerikli manevi metinlerle oluşturulmuş bibliyoterapi programının etkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların çoğunda dua ve tevbe konularındaki tutum ve davranışlarda pozitif değişimler gözlenmiş, ayrıca ölüm korkularının da hafiflediği tespit edilmiştir (Akbaş, 2023).

Yavilioğlu, (2017) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Tefvîznâme adlı şiir metninin pozitif psikoloji ve manevi danışmanlık ve rehberlik alanları için önemli bir kaynak olduğunu ifade etmiştir. Çalışma Tefvîznâme'nin bibliyoterapi tekniğiyle uygulanabileceğini ve bu yolla danışanlara fayda sağlayabileceğini vurgulamaktadır. Şiirler hem pozitif psikoloji hem de manevi danışmanlık açısından incelenmiş, metnin şerhi yapılarak iki alana da katkı sağlayabileceği ortaya konmuştur (Yavilioğlu, 2017). Doğanay'ın çalışmasında da bibliyoterapinin bir psikoterapi yöntemi olarak nasıl kullanıldığı ve dinî öğretilerin yas sürecindeki kişilere nasıl rehberlik edebileceği incelenilmiştir. Araştırma Kehf Suresi'nde yer alan "Bilge Kişi ve Musa" kıssasının, yas tutan bireylere bilişsel ve

duygusal destek sağlayarak bibliyoterapik bir işlev üstlenebileceği sonucuna varmıştır. Çalışmada manevi telkinlerin ve dinî öğretilerin, psikoterapi teknikleriyle benzer hedefler doğrultusunda bireylere iç görü kazandırabileceği vurgulanmıştır (Doğanay, 2023).

2.2.2.Bibliyoterapi Çeşitleri

Bibliyoterapi, kişisel gelişimi desteklemek için bireylere kendi kendine yardım modeli olarak uygulanmasının yanı sıra, rehber eşliğinde terapötik amaçlara ulaşmak için interaktif (etkileşimli) bir süreç olarak da kullanılabilir.

Bibliyoterapinin klinik ve gelişimsel olmak üzere iki ana kategoride incelendiği görülmektedir. Klinik bibliyoterapi, çoğunlukla yapılandırılmış bir ortamda uygulanmaktadır. Duygusal veya davranışsal sorunlar yaşayan bireylerin iyileşme sürecinde terapist veya psikolog tarafından kullanılmaktadır. Gelişimsel bibliyoterapi ise daha çok okullar için uygun görülmektedir. Okuyucuların kişilikleri ve edebi eserler arasında etkileşimin sağlandığı rehberli bir okuma sürecini içermektedir. Genellikle öğretmenler tarafından kullanılabilen bir araçtır. Bu yaklaşım öğrencilerin stres, anksiyete, yas gibi duygusal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Cook, 2006: 92).

Bibliyoterapinin temel uygulama biçimleri "reaktif" ve "interaktif" olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Reaktif bibliyoterapi, bireylerin duygu, düşünce veya davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olabilecek her türlü yazılı materyali terapötik bir araç olarak kullanmayı esas almaktadır. Bu noktada kişiler kendilerine sunulan yazılı materyallerle etkileşime girerek katarsis, iç görü veya edebi karakterlerin davranışlarını örnek alarak değişim yaşarlar. Reaktif bibliyoterapinin etkinliği, kullanılan materyallerin uygunluğu ve danışanın okuma becerisi, isteği ve bu materyallerle etkileşimine bağlıdır. İnteraktif bibliyoterapi ise danışan merkezli iyileşme süreçlerini ön planda tutarak gelişim ve değişimi hedeflemektedir. Danışanların bireysel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak terapötik etkileşimin daha derin ve kişiselleştirilmiş bir şekilde gerçekleşmesini amaçlar (Gladding & Gladding, 1991).

Gladding ve Gladding (1991)'e göre yazılı materyaller, "biblioguidance" ve "bibliocounseling" adı verilen iki temel kullanım şekline sahiptir. Biblioguidance, sınıf

ortamında tematik kitap veya şiirlerin okunarak gerçekleştirildiği bir rehberlik biçimidir. Danışman, sınıfın odaklanacağı konuyu belirler ve evrensel temalara sahip kitap veya şiirler okuyarak oturuma başlar. Oturumlar, kullanılan materyallerin öğrenciler üzerindeki etkisine göre devam eder veya sona erdirilir. Bibliocounseling ise bireysel veya grup danışmanlığı olarak uygulanabilmektedir. Bu yaklaşımda sadece yazılı materyaller değil, ses, video kayıtları ve film kareleri gibi çeşitli araçlar da kullanılabilir. Danışman, katılımcılardan okunan parçanın kendilerinde uyandırdığı izlenimleri paylaşmalarını isteyerek etkileşim sağlar. Bu yöntem grup oturumlarında kullanıldığında öğrencilerin birbirlerinin düşüncelerinden ve deneyimlerinden faydalanmasına olanak sağlamaktadır (Akt. Belen, 2014: 210).

Schlichter ve Burke'a (1994) göre bibliyoterapinin temel hipotezi kitapların dinamik ve etkileşimli doğasıdır. Bireyler kitap okudukça yazarın ifadeleri onların deneyimlerine, sorunlarına ve ihtiyaçlarına rehberlik eder. Okuyucu, hikâyedeki karakterler ve olaylarla duygusal bir bağ kurarak, kendi sorunlarına dışarıdan bakma olanağı elde eder. Bu sayede sorunlarla doğrudan yüzleşmeden, problemi daha güvenli ve daha rahatlatıcı bir şekilde ele alma imkânı bulur. (Akt. Aracı, 2007: 4).

2.2.3. Bibliyoterapi Aşamaları

Bireyin kitaplar aracılığıyla kendi duygusal ve bilişsel süreçlerini keşfetmesine, anlamasına ve yönetmesine yardımcı olan bu terapi süreci genellikle üç temel aşamadan geçer: özdeşleşme-yansıtma, arınma-katarsis ve içgörü-bütünleşme (Yeşilyaprak, 2009).

Özdeşleşme ve yansıtma aşamasında birey kitapla buluşturulur ve öyküdeki kahramanın sorununa benzer bir sorunu yaşayan okuyucunun öykü kahramanı ile özdeşleşmesi sağlanır. Psikolojik danışman, kahramanın kişilik özelliklerini tanımasına ve kişilik dinamiklerinin işleyişini anlamasına yardımcı olacak açıklamalar yapar. Ayrıca, bireyin öyküdeki ilişkileri anlaması ve yorumlaması için yönlendirme yapar. Böylelikle danışan hikaye kahramanını tanır ve onunla kendisi arasındaki ortaklıkları fark eder. Bu aşama danışanın kendi sorunlarının benzersiz olmadığını anlaması ve benlik kavramını genişletmesi için önemlidir. Danışman, danışana kahramanın kişiliği hakkında açıklamalar yaparak ve öyküdeki ilişkileri yorumlayarak

destek olur. Özdeşleşme tamamlandığında, danışanın duygularını ifade etmesi ve arınma-katarsis sürecine geçmesi teşvik edilir (Afolayan, 1992: 140).

Bu aşamada, birey rahatsız olduğu ve bastırıldığı duygularını açığa çıkararak duygusal olarak arınır. Ayrıca bu süreçte öykü kahramanının hisleriyle birlikte kendisinin de göz ardı ettiği ve isimlendiremediği duyguları tanır ve adlandırır. Danışmanın müdahalesi olmadan, danışan kendi içsel süreçlerini keşfeder ve duygusal boşalım sağlanır (Yeşilyaprak, 2009: 122-133).

İçgörü ve bütünleşme aşamasında, danışan sorunlarını anlamaya başlar ve içsel bir farkındalık geliştirir. Bu aşamada, danışan kendi iç gücüyle sorunlarına çözümler üretir ve kendi bütünlüğüne ulaşır. Danışman, danışana cesaret vererek ve yeni bir bakış açısı sunarak bu süreci destekler. Danışan, öyküden edindiği içgörülerini kendi yaşamına uygulayarak ve kendi çözümlerini geliştirerek ilerler. Danışmanın yardımıyla danışan yeni çözüm seçenekleri üretmeye başlar, kendini algılayışı değişir ve farkında olmadığı yönlerini keşfeder. Bu evre bireyin kendi öyküsünü yeniden oluşturmasına katkıda bulunur.

2.2.4. Bibliyoterapi Kullanım Amaçları

Bibliyoterapi, çocukların duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmek için kitapların kullanılması üzerine kurulu bir yöntemdir. Bibliyoterapinin rehber eşliğinde, etkileşimli bir süreç olarak uygulanmasının daha etkili olduğu düşünülmektedir. Danışanların yalnızca kitap okumakla kalmayıp okudukları üzerinde düşünmeleri, tartışmaları ve rehberin yönlendirmesiyle bu süreçte aktif bir rol oynamaları onların terapidenden daha etkili şekilde faydalanmalarına olanak sağlamaktadır (Cook, 2006: 92).

Pardeck (1995: 83), bibliyoterapinin kullanımına yönelik altı temel hedef belirlemiştir:

Bilgi sağlamak: Danışanların belirli bir konu hakkında daha fazla bilgi edinmelerine yardımcı olmak.

Belirli bir deneyim veya durum hakkında farkındalık kazandırmak: Danışanların yaşadıkları durum veya deneyimle ilgili daha derin bir anlayış geliştirmelerini sağlamak.

Soruna alternatif çözümler sunmak: Danışanlara mevcut problemleri çözmek için farklı yollar göstermek.

Gerçek sorunun ne olduğunu tartışmayı teşvik etmek: Danışanların yaşadıkları problemin kaynağını daha iyi anlamaları için tartışma ortamı oluşturmak.

Sorunla ilgili yeni değerler ve tutumlar kazandırmak: Danışanların karşılaştıkları problemle ilgili bakış açılarını değiştirmelerine yardımcı olmak.

Öğrencilere bu sorunu yaşayan tek kişi olmadıklarını anlamalarına yardımcı olmak: Danışanların yalnız olmadıklarını ve başkalarının da benzer deneyimler yaşadığını fark etmelerini sağlamak.

Öğretmen, ders sırasında bir hikâye ya da roman karakterinin yaşadığı zorlukları anlayış ve empatiyle ele aldığı anda, öğrencilere "Sizi de anlayabilirim, sizin de yaşadığınız zorlukları hissedebilirim" mesajını verir. Bu durum, öğrencilerin öğretmenlerine güvenle yaklaşabilmelerini sağlar. Ayrıca, öğretmen canlı bir dil kullanarak, içtenlikle anlatım yaparak ve kişisel dünyasından bir parça paylaşarak, kendisini samimi bir şekilde açığa çıkarır. Bu, öğretmen için bir tür güven eylemidir; çünkü kendisi hakkında kişisel bir şey paylaşmak, öğrencilerle arasındaki bağı güçlendirir. Çocuklar, öğretmenlerinin bu dürüst ve içten yaklaşımına duyarlı bir şekilde tepki verirler ve bu da sınıfta bir güven ortamı oluşturur (Pardeck, 1995: 84).

2.3. Manevi Bibliyoterapi

Allah-u Teâlâ, insanlık tarihinin başlangıcından itibaren ilahi mesajlarını sahifeler veya kitaplar aracılığıyla insanlara iletmiştir. Dolayısıyla okuma, ilahi bilgiyi edinmenin ve onu hayata geçirebilmenin aracı olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda İslam medeniyetinin temelinde okuma ve öğrenme kültürünün yer aldığını söylemek mümkündür. Günümüzde bibliyoterapi olarak adlandırılan bu yaklaşım, her ne kadar modern bir kavram gibi görünse de esasında İslam kültüründeki köklü bir geleneğin yansıması olduğu aşıkardır. Özellikle İslam tasavvufu, insanların hayatlarında karşılaştıkları problemlere geniş bir dini, felsefi ve edebi birikimle rehberlik sunmaktadır. Mevlânâ, Ahi Evran, İmam Gazali, Hacı Bektaş-i Veli, Yunus Emre, Fuzûlî, Niyazi Mısri, Şeyh Galip, Sadi Şirazi ve Nasreddin Hoca gibi büyük İslam düşünürleri ve edebiyatçıları, eserlerinde insanları doğruya yönlendiren, maneviyatı güçlendiren ve toplumsal ahlakı geliştiren öğeler sunmuşlardır (Belen, 2014: 126).

Manevi bibliyoterapinin psikolojik problemleri olan danışanlar için de etkili olduğu düşünülmektedir. Bu etkinin temel nedenlerinden biri, danışanın dini ve manevi arka

planına uygun tekniklerin kullanılmasını sağlamasıdır. Bu teknikler, danışanın bilişsel, duygusal ve davranışsal sorunlarıyla çalışırken daha etkili bir terapi süreci oluşturur. Literatürde, dini ve manevi boyutun önemsenmesi ve psikiyatrik problemleri olan bireylerin uyumsuz davranışları ve bilişsel çarpıtmalarıyla başa çıkarken manevi bibliyoterapinin kullanımının önerildiği belirtilmektedir. Danışmanların terapi sürecini dini ve manevi boyutları dikkate alarak zenginleştirmesi, daha etkili sonuçlar elde etmelerine yardımcı olabilmektedir (Koenig & Pritchett, 1998).

Manevi bibliyoterapi, danışanın psikolojik problemleriyle başa çıkmak için kullanıldığı gibi, kişinin manevi ve varoluşsal konularla ilgili yaşadığı bilişsel ve duygusal zorlukları hafifletme amacıyla da kullanılabilir. Bálint ve Magyari (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bibliyoterapinin kanser hastalarının manevi ihtiyaçlarını karşılamada etkili bir yöntem olduğu görülmüştür (Bálint & Magyari, 2020).

İslam dininde kitaba ve okumaya verilen önem, dini metinlerin ve öğretilerin yayılması ve toplumun eğitimi açısından temel bir unsur olarak kabul edilir. İslam'ın temel kaynağı olan Kur'an-ı Kerim'in ilk emri olan "oku" emri, Müslümanlar için bilgiye ve öğrenmeye verilen önemi vurgulamaktadır. Dinin okumaya verdiği önem, tedavi ve sağlık alanında da kendini göstermiştir. Tarihsel kayıtlara göre, Müslüman hekimler hastanelerde tedavi amaçlı olarak Kur'an-ı Kerim'i okumayı uygulamışlardır. Uygulama, hastaların ruhsal ve zihinsel iyileşmesine katkıda bulunmak amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda kitabın tedavi amaçlı kullanımına dair en eski kayıtlardan biri Kahire'de bulunmaktadır. 1272 yılında Al Mansur Hastanesi'nde tedavi yöntemi olarak Kur'an-ı Kerim'in okunduğu bilgisi mevcuttur (Jack & Ronan, 2008). Kur'an-ı Kerim'in terapötik etkileri konusunda yurtdışında birçok araştırma bulunmaktadır. 2014 yılında yayımlanan bir çalışma, Kur'an-ı Kerim'in yüksek sesle okunmasının, Tahran Üniversitesi Tıp Bilimleri'nde çalışan personel üzerinde önemli bir olumlu etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Mahjoob vd., 2014). 2018 yılında Ghiasi ve Keramat tarafından yapılan inceleme, Kur'an-ı Kerim'in farmakolojik olmayan bir tedavi olarak kaygıyı azaltmada etkili olabileceğine dair değerli bulgular içermektedir (Ghiasi & Keramat, 2018).

Depresyonun yönetilmesinde Rahman Suresi'nin etkinliğini araştıran başka bir çalışma, Rahman Suresi'nin majör depresif bozukluk tanısı alan Müslüman kadınlar üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuçlar bu surenin depresyon belirtilerini önemli

ölçüde azaltdığını göstermektedir. Kur'an-ı Kerim tilavetini dinleyen deney grubu, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında depresyon düzeyinde belirgin bir azalma yaşamıştır. (Rafique vd., 2017). Benzer bir çalışma, Kur'an-ı Kerim'in dinlenmesinin, okunmasının veya ezberlenmesinin stresi, depresyonu ve kaygıyı azaltma konusunda ve Müslümanlar arasında yaşam kalitesini artırma noktasında faydalı bir araç olduğunu belirtmektedir (Rozali vd., 2022). Deneysel bir araştırma kapsamında, Kur'an-ı Kerim terapisinin psikolojik ve manevi hastalıkların tedavisindeki etkinliği üzerinde durulmuştur. Bu çalışmada rastgele seçilmiş 121 hastaya Kur'an-ı Kerim'den ayetler dinletilmiş ve daha sonra belirli bir tedavi programı uygulanmıştır. Elde edilen verilere göre, katılımcıların %92,6'sı Kur'an-ı Kerim'in önemli bir iyileştirici etkisi olduğuna inanmaktadır. Ayrıca, düzenli Kur'an-ı Kerim terapi seanslarının başarılı iyileşmelere katkı sağladığı ve katılımcıların %81,8'inin bu terapinin sağlık ihtiyaçlarını karşıladığına inandığı görülmüştür (Saged vd., 2018).

Ülkemizde yürütülen manevi yönelimli psikolojik danışmanlık uygulamalarında, bibliyoterapide Kur'an-ı Kerim kıssaları, peygamberlerin hayat öyküleri ve mesneviler gibi dini metinler sıkça kullanılmaktadır (Belen, 2018; Kula, 2007). Kur'an-ı Kerim'deki kıssaların Hz. Peygamber'e ve onun izinden giden diğer davetçilere yönelik manevi destek sağlama amacını belirtmek önemli bir husustur. Bu kıssaların Hz. Peygamber'e nübüvvet vazifesi verilenlerin ilkinin sadece kendisi olmadığını hatırlatarak, ona ve mümin davetçilere moral, motivasyon ve dayanıklılık kazandırmayı hedeflediği gözlemlenmektedir. Hûd Suresi'nde yer alan "Peygamberlerin kıssalarından senin gönlünü ferahlatacak bütün haberleri sana anlatıyoruz" (Hûd 11/120) ayeti, kıssaların geçmişte yaşanmış olaylarla sınırlı olmayıp, Hz. Peygamber'in ve ashabının karşılaştığı zorluklar karşısında manevi bir destek ve motivasyon kaynağı olarak işlev gördüğünü ifade etmektedir.

Kur'an'ın içerdiği kıssalar, insan psikolojisi üzerinde derin etkiler bırakabilmekte ve müminlere zorlukları aşma ve anlamlı bir yaşam sürmede rehberlik etmektedir. Dolayısıyla kıssalar, tarihî hikayeler olmanın ötesinde Müslümanların ruhsal tedavisinde önemli bir kaynak olarak işlev görmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HAFIZLIK EĞİTİMİ VE KAYGI

Bu bölümde hafızlık eğitimi ile kaygı arasındaki ilişki kapsamlı bir şekilde ele alınacaktır. Hafızlık kavramının tanımı yapıldıktan sonra hafızlık eğitiminde kullanılan ezber yöntemleri, farklı ülkelerde uygulanan hafızlık eğitim modelleri, Türkiye’deki hafızlık eğitimi süreçleri, hafızlık sürecinde bireylerin psiko-sosyal ve bilişsel özelliklerinin bu eğitime olan etkisi detaylı bir şekilde incelenecektir. Sonrasında hafızlık eğitimi sürecinde bireylerde ortaya çıkabilecek kaygı faktörleri değerlendirilecek ve bu faktörlerin bireylerin öğrenme süreçleri üzerindeki etkileri ele alınacaktır. Ergenlik dönemi ise bu bağlamda ayrı bir başlık altında incelenecek; dönemin tanımı yapılarak fiziksel ve ruhsal gelişim süreçleri değerlendirilecektir.

3.1. Hafızlık Eğitimi

Arapça’da “hıfz” kökünden türeyen bir sıfat olan ve koruyup gözetmek, ezberlemek, anlamak, bellemek manalarına gelen hafız kelimesi terim olarak Kur’an’ı Kerim’in tamamını baştan sona ezberleyen kimseler için kullanılmaktadır (Bozkurt, 1997). Peygamber Efendimiz ile başlayan bu süreç sahabe ile devam etmiş ve ilerleyen süreçte birçok Müslüman, Peygamber Efendimizin sünnetini uygulamak için hafızlık yapmıştır. Bu sistem zamanla gelenek haline gelmiş, kurumsal bir kimliğe bürünmüştür (el-Humsî, 2014: 20-26).

Kur’an-ı Kerim’in inmiş olduğu toplumun ekseriyetinin ümmi olması, sözlü kültürün gelişmiş olması, yazıya dair malzemelerin sınırlı olması Kur’an-ı Kerim’in korunmasının hafızlık müessesesi aracılığıyla oluşmasına zemin hazırlamıştır. Arapların kuvvetli bir hafızaya sahip olmalarının yanında Kur’an-ı Kerim’in öğrenilmesine ve ezberlenilmesine dair yüreklendirici ayetler ve hadisler, namaz esnasında Kur’an kıraatının gerekliliği, İslam dinine karşı duyulan heyecan da Kur’an-

1 Kerim'in sözlü kültür içerisinde hızlı bir şekilde gelişebilmesine imkân tanımıştır (Yıldız, 1998: 322).

Kur'an-ı Kerim'in ilk muhatabı olan Hz. Peygamber (s.a.v), Kur'an-ı Kerim'in nesiller boyu muhafaza edilmesi için ayetlerin ezberlenilmesine büyük önem vermiş ve sahabeyi bu konuda teşvik etmiştir. Kuşkusuz verdiği bu önemin ardında henüz yazı yoluyla kayda alınmamış ayetlerin korunması ve ilahi emirlerin insanlara doğru bir şekilde aktarılması isteği yer almaktadır. Kur'an-ı Kerim'in nüzul sürecinde ayetlerin ezberlenmesi büyük önem taşımaktaydı. O dönemde ezberleme sürecine "cem etme", ezberleyen kişilere ise "Kur'an-ı Kerim'i cem edenler" denilirdi. Mushaf haline getirilen Kur'an-ı Kerim ile birlikte bu süreç yeni bir boyut kazanmış, sahabenin şifahen naklettiği hafızlık eğitiminden Mushaf'a bakarak ezberleme şekline geçiş yapılmıştı (Şulul, 2017: 27).

Hafızlık müessesesi, Hz. Peygamber'in (s.a.v.) bu zincirin ilk halkası ve başlatıcısı olması hasebiyle İslam toplumları için büyük bir önem taşımaktadır. Müslümanlar Kur'an-ı Kerim'i ezberleme geleneğini günümüze kadar sürdürerek hafızlık müessesesinin devamını sağlamışlardır. Allah Teala'nın Kur'an-ı Kerim'de, müminlerin ayetleri okuyup anlamaları için çaba sarf etmelerini, ezberlemelerini ve hayatlarına tatbik etmelerini istemesi bu gayreti daha da pekiştirmiştir (A'la 87/6). Hatta bu durum toplumsal bir sorumluluk olarak görülmüş, farz-ı kifayenin yerine getirilmesi için her bölgeden en az bir hafızın yetişmesi için çaba sarf edilmiştir (Öcal, 2004: 82).

Hz. Peygamber (s.a.v), Kur'an-ı Kerim'in nasıl okunması gerektiğini Cebrail (a.s) vasıtasıyla öğrenmiş, sahabeyle aynı şekilde okuyarak öğretmiştir. Her yıl Ramazan ayında o vakte kadar nazil olan ayetleri sesli şekilde okumuş, sahabe ise kendilerindeki yazılı nüshalar ile karşılaştırıp herhangi bir eksiklik olduysa düzeltmişlerdir. Hadislerden öğrenildiğine göre, Peygamber Efendimiz ve Cebrail (a.s), Kur'an-ı Kerim'i karşılıklı okumak yani mukabele etmek maksadıyla her gece Ramazan ayında bir araya gelirlerdi. Her sene bir kere yapılan bu karşılıklı okuma (mukabele) hadisesi Hz. Peygamber Efendimizin, vefat edeceği sene iki kere olmuştu. Arza-i ahire diye anılmış olan son karşılaştırma Kureyş lehçesi ile gerçekleştirildiği için o vakitten itibaren Kur'an'ı Kerim bu lehçe ile okunmaktadır (Özbek, 2015: 6).

Kur'an-ı Kerim, ayetler halinde indirildiğinden ötürü vahyin ilk muhatapları tarafından belirli parçalara ayrılarak ezberlenmiştir (Kettani, 2003). Hafıza konusunda gerçekleştirilmiş çalışmalar da bilgiyi işleme sürecinde bölme ve gruplama yapmanın, bilginin uzun süreli belleğe taşınmasını oldukça kolaylaştırdığını açıklamaktadır (Gobet ve ark., 2001). Ayrıca tekrar da bunu sağlayan başlıca yöntemlerden biridir. Yapılan araştırmalar, bilginin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe aktarılması için tekrarın önemli bir zemin oluşturduğunu göstermiştir (Craik ve Watkins, 1973). Kur'an-ı Kerim'in Müslümanlara bölümler halinde iletildiği ilk dönemlerde de bir ayet küçük kısımlar halinde ezberlenip üzerinde tefekkür edilmeden bir sonraki ayete geçilmemiştir (Kettani, 2003).

3.1.1. Hafızlık Eğitiminde Ezber Yöntemleri

Kur'an-ı Kerim'i ezberlemede dünya genelinde iki temel yöntem uygulanmaktadır. Bunlar bütün veya parçalara ayrılarak ezberleme metodunu kapsamaktadır. Birinci sayfadan itibaren son sayfaya kadar ezberleme, bütün halinde ezber metodudur. Bu yöntem genellikle ana dili Arapça olan ülkelerde tercih edilmektedir (Bayraktar, 1992). İkinci yöntem ise Kur'an-ı Kerim'i küçük parçalara ayırarak ve bu parçaları zamanla birleştirerek parçadan bütüne doğru ezberleme metodudur. Bu yöntem özellikle ana dili Arapça olmayan ülkelerde yaygındır. Araştırmalar bu ülkelerde hafızlık eğitimi alan bireylerin genellikle ezberledikleri Arapça kelimelerin anlamını bilmediklerini, ancak tecvit adı verilen kurallara göre doğru telaffuz ettiklerini göstermektedir (Algur, 2018; Salehuddin, 2018).

Dzulkifli ve Solihu (2018), metinlerin bütün halinde veya parçalara ayrılarak ezberlenmesinin uzun süreli hafıza üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma anadili dışında bir dilde metin ezberleyen bireyler için parçalara ayrılarak ezberleme yönteminin uygulama açısından daha pratik olduğunu ortaya koymuştur. Ancak bu yöntemle bölünmüş metinlerin bir araya getirilmesinin daha fazla zaman ve çaba gerektirdiği tespit edilmiştir.

3.1.2. Farklı Ülkelerde Hafızlık Eğitim

Hafızlık eğitimi farklı ülkelerde çeşitli yöntemlerle uygulanmaktadır. Bu yöntemler kültürel ve eğitimsel farklılıklara göre şekillenmektedir. Arap ülkeleri Kur'an-ı Kerim'i

edebi bir metin olarak okuyabilme avantajına sahip oldukları için hafızlık eğitimini genellikle günlük hayatın akışı içinde ve daha esnek bir şekilde gerçekleştirmektedirler. Bu ülkelerde hafızlık eğitimi belirli bir zaman kısıtlaması olmadan devam etmekteyken Arapça bilmeyen toplumlarda ezber sistemi daha disiplinli ve zamana bağlı olarak uygulanabilmektedir. Suudi Arabistan'da hafızlık eğitimi belirli bir sistem çerçevesinde yapılmakta ve öğrencilerin hafızlık süreçleri aşamalı olarak denetlenmektedir. Örneğin Medine'deki hafızlık eğitimi yatılı olmayan Kur'an kurslarında yapılmaktadır ve bu kurslar için belirli bir yaş ya da zaman kısıtlaması yoktur. Öğrencilerin hafızlık eğitimi boyunca yıllık olarak beş cüz ezberlemesi öngörülmektedir, ancak öğrencilerin kapasitelerine göre bu miktar artırılabilir. Öğrencilerin hafızlık eğitimine kabulü sırasında herhangi bir seçme sistemi gerçekleştirilmez, her beş cüzü tamamladıklarında o güne kadar yaptıkları tüm ezberlerden sınava tabi tutulurlar. Hafızlık eğitimi Kur'an'ın başından başlayarak sırasıyla devam eder ve her cüz üzerinde derinlemesine çalışılır (Algur, 2018: 60)

Endonezya'da örgün eğitimle birlikte hafızlık eğitimi yürütülmekte olup, öğrenciler sabah erken saatlerde hafızlık derslerini alırken günün kalanında ise genel eğitimlerine devam etmektedirler. Bu model Türkiye'de 2014-2015 yıllarında başlatılan "Örgün Eğitimle Birlikte Hafızlık Eğitimi Projesi"ne benzer niteliktedir (Şahin, 2012: 106). Malezya'da hafızlık eğitiminde derin öğrenme yaklaşımı ön plandadır. Öğrencilerin öncelikle Kur'an metninin anlamını kavramaları teşvik edilmekte, bu da onların akademik başarı düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir (Kuloğlu, 2018: 13). Mısır'da ise dinleyerek ezber yapma metodu ve diksiyon eğitimi önem arz etmektedir. Bu yaklaşım dil öğreniminde işitsel-sözel metodun etkinliğini göstermektedir. Bu yöntemle öğrencilerin Kur'an'ı doğru ve güzel okumaları sağlanmaktadır (Özbek, 2015: 193).

3.1.3. Türkiye'de Hafızlık Eğitimi

Türkiye'de Osmanlı eğitim sisteminden miras kalan geleneksel bir hafızlık metodu kullanılmaktadır. Öğrenciler, cüzlerin son sayfalarından başlayarak ezber yapmaktadırlar. Dolayısıyla Kur'an'ın ezberlenme süreci aşamalı olarak gerçekleştirilir ve belirli bir sıra izlenir. Her cüzün son sayfasından başlayarak cüz başına doğru ilerlenen bir sistem uygulanmaktadır. Hafızlığa yeni başlayan bir öğrenci, ilk gün

birinci cüzün en son sayfasını ezberler, ikinci gün ise ikinci cüzün son sayfasını ezberler. Bu süreç, otuzuncu cüzün son sayfasına kadar aynı şekilde devam eder. Otuzuncu cüzün son sayfasını ezberlediğinde öğrenci birinci dönüşü tamamlamış olur ve ikinci dönüğe başlar. İkinci dönüşte öğrenci her cüzün sondan bir önceki sayfasını ezberler, aynı zamanda önceki sayfadaki ezberini de yeni ezberiyle birleştirir. Bu tekrara dayalı sistem öğrencinin hafızlığını pekiştirmesini sağlar. Önceki dönüşte ezberlediği sayfalar "has" olarak adlandırılırken, yeni ezberlenen sayfa "ham" olarak adlandırılmaktadır. Her dönüşte önceki dönüşlerde ezberlediği sayfalara ek olarak yeni bir "ham" sayfa ekler ve bu şekilde hafızlığı aşamalı olarak ilerletir. Her dönüşte yeni sayfalar ekleyerek devam eder ve yirminci dönüşün sonunda Kur'an'ın tamamını ezberleyerek hafızlık sürecini tamamlar. Bu sistem hafızlığın aşamalı olarak pekiştirilmesini ve öğrenilen bilginin uzun süreli bellekte kalıcı olmasını sağlamaktadır (Özbek, 2015: 186).

Türkiye'de hafızlık eğitimi, Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı Kur'an kurslarında gerçekleştirilmektedir. 2024 yılında hazırlanan Hafızlık Eğitim Programı, bu alandaki tecrübelerle dayalı yöntemleri sistemli bir şekilde planlamayı amaçlamıştır. Programın temel gayesi öğrencilerin yalnızca hafız olmalarını değil, hafızlıklarını sağlam şekilde sürdürebilmelerini sağlamaktır. DİB Eğitim Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından geliştirilen 2024 Hafızlık Eğitim Programı, hem öğrencilerin hafızlık sürecini daha etkili bir şekilde geçirebilmelerini sağlamak hem de onların sosyal, dini ve ahlaki gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla tasarlanmıştır (Diyanet İşleri Başkanlığı, 2024). Program, Kur'an-ı Kerim'i ezberlemenin haricinde öğrencilere temel dini bilgilerin aşılmasını ve Hz. Peygamber'in (s.a.v) hayatının ve örnek ahlakının öğretilmesini hedeflemektedir. Ayrıca öğrencilerin dinlenmesi ve rahatlaması için çeşitli materyaller ve etkinliklerle desteklenmiştir.

Programın genel amaçları arasında, hafızlık eğitimi veren kurslarda; ilke, metot, hedef, uygulama ve değerlendirme birliği sağlanması ve bu geleneğin günümüz şartları çerçevesinde sürdürülmesi yer almaktadır. Ayrıca öğrencilerin yeteneklerine bağlı olarak hafızlıklarını en kısa sürede tamamlamaları ve hafızlığın Kur'an-ı Kerim'i öğrenme sürecinde önemli bir adım olduğu bilincinin oluşturulması hedeflenmektedir. Hafızlık geleneğinin Hz. Peygamber (s.a.v) döneminden günümüze kadar kesintisiz devam eden bir süreç olduğuna dair farkındalık oluşturulması, öğrencilerin Kur'an'ı anlamaları ve hayatlarını Kur'an ile anlamlandırmaları konusunda teşvik edilmeleri

amaçlanmaktadır. Program, İslam dininin ve toplumun hassasiyetlerini göz önünde bulundurarak ahlaki sorumluluklarının farkına varmış Müslümanlar olarak yetişmeleri, çeşitli sosyal becerilerini geliştirerek kendi şahsı ve çevresiyle barışık bireyler olarak bu süreci aktif ve faydalı bir şekilde geçirmeleri ve gerektiğinde bazı dini hizmetleri yapabilmelerini sağlayacak esas becerileri kazanmaları konusunda öğrencilere destek olmayı hedeflemektedir. Kur'an ezberi ile beraber temel dini bilgileri de öğrenciye kazandıracak, Hz. Peygamber'in (s.a.v) üstün ahlakı ve yaşantısını aşılacaktır; çeşitli materyaller ve etkinliklerle harmanlanarak öğrenciyi dinlendirecek nitelikte hazırlanan program, eğitim biliminden yararlanarak geleneksel hafızlık yöntemlerinin sistemleştirilmesi ve güncelleştirilmesi amacıyla yapılandırılmıştır. Dolayısıyla öğrenci merkezli olup öğrencilerin ezberleme yeteneklerine göre esneklik sunmaktadır. Eğitim bilimleri ve teknoloji alanındaki yeni gelişmelere dayalı olarak tasarlanmıştır. Her öğrenciyi bireysel yeteneklerine göre değerlendiren bu program, aynı zamanda öğrencilerin sosyalleşmesi için gerekli etkinliklere de önem vermektedir.

Program hazırlık ve ezber dönemini kapsayan iki ana bölümden oluşmaktadır. İlk üç dönem hazırlık bölümünü, geri kalan altı dönem ise ezber bölümünü içermektedir. Kur'an-ı Kerim, dini bilgiler, sosyal etkinlik ve rehberlik olmak üzere üç temel alanda yapılandırılmıştır. Bu yapılandırma öğrencilerin hem dini hem de sosyal açıdan gelişmelerini destekleyerek kendilerinin geleceğin nitelikli hafızları olarak yetişmesini amaçlamaktadır.

Bu programı başarıyla tamamlayan bir öğrenci;

- Kur'an-ı Kerim'i doğru ve usulüne uygun bir şekilde okur.
- Kur'an hafızı olur.
- Kur'an-ı Kerim'in okunuş usullerini düzgün şekilde tatbik eder ve bu usulleri uygulayarak, belirli bölümleri cemaat önünde tahkik usulüne uygun bir şekilde okuyabilir.
- Ramazan ayında mukabele şeklinde cemaat huzurunda Kur'an-ı Kerim okur.
- Dinimizin inanç, ibadet ve ahlak esaslarını asli kaynaklara uygun olarak öğrenir,
- Hz. Peygamber'in (s.a.v.) hayatını (siyer) bilir ve ibadetlerle ilgili çeşitli bilgi ve becerileri hâiz olur.

- Kur'an-ı Kerim mealini düzenli olarak okuma ve anlama alışkanlığı geliştirir.
- Öz güvenini artırarak iletişim becerilerini geliştirir (Diyanet İşleri Başkanlığı, 2024).

3.1.4. Hafızlık Eğitiminde Bireylerin Psiko-Sosyal ve Bilişsel Özelliklerinin Rolü

Hafızlık eğitiminin ne şekilde etkili olacağı sadece eğitim materyallerinin ve yöntemlerinin kalitesiyle değil, öğrencinin kişisel özellikleriyle de ilişkilidir. Öğrencinin ilgisi, alakası, şevk ve heyecanı, gayreti ve yetenekleri, eğitimin devamlılığı açısından büyük önem taşımaktadır. Nevevî, ilim öğrenme sürecinin en önemli şartlarından birinin öğrenmeye düşkünlük olduğunu vurgulamaktadır. İlim talibinin vaktinin tamamını ilimle meşgul etmesi gerektiğini, yalnızca zaruri ihtiyaçları için ara verebileceğini belirtmektedir. İlim öğrenmenin zahmetli ve meşakkatli bir yolculuk olduğunu, peygamber mirasçısı olmanın kolay bir iş olmadığını ve ilim tahsilinin zorluklarına katlanmak gerektiğini de hatırlatmaktadır. Ayrıca ilim öğreniminde uygun zaman ve mekanların araştırılması gerektiğini vurgulamaktadır. Ezber yapmak için en uygun zamanın seher vakti, gün ortası ve sabahın erken saatleri olduğunu belirterek, gece yapılan ezberlerin gündüz yapılanlardan, açken yapılan ezberlerin ise tokken yapılanlardan daha faydalı olduğunu ifade etmektedir. Mekan olarak ise sessiz ve dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak alanların tercih edilmesi gerektiğini, çiçeklikler, yeşillikler ve yol ortası gibi dikkat dağıtıcı unsurların bulunduğu yerlerin ilim tahsili için uygun olmadığını belirtmektedir (Nevevî, 1993: 107-108)

Hafızlık eğitimi sürecinde öğrencinin yaşı, psikolojik durumu ve bilişsel özellikleri gibi faktörler büyük önem taşımaktadır. Öğrencilerin yaş aralıklarının gelişim dönemleriyle uyumlu olup olmadığı dikkatlice değerlendirilerek bu dönemlerin gerekliliklerine uygun eğitim stratejileri geliştirilmelidir. Hafızlık eğitimi alan öğrencilerin bilişsel gelişim aşamalarının takibinin yapılması, eğitimcilerin öğrencilerle daha etkili ve kolay iletişim kurmasına, onların bireysel ihtiyaçlarına daha iyi cevap verebilmelerine yardımcı olmaktadır. Hafızlık eğitimi sürecinde öğrencilerin psikososyal özellikleri, eğitimin niteliği ve başarısı açısından kritik bir rol oynamaktadır. Ülkemizde hafızlık eğitimi veren Kur'an kurslarının büyük çoğunluğu yatılı olarak hizmet vermekte, bu durum öğrencilerin sosyal çevreleriyle sürekli etkileşim halinde olmalarını gerektirmektedir. Bu nedenle öğrencilerin psikososyal

gelişimlerinin dikkatlice incelenmesi oldukça önemlidir. Öğrencilerin hocaları, dışarıdaki arkadaşlıkları, kursta kalan diğer öğrenciler ve aileleri ile olan ilişkileri, hafızlık eğitimindeki motivasyonlarını doğrudan etkilemektedir. İnsan, sosyal bir varlık olması hasebiyle çevresindeki insanlarla kurduğu ilişkiler aracılığıyla kendisini geliştirmektedir. Bu bağlamda bireyin hafızlık eğitiminde başarılı olabilmesi için sağlıklı ve karşılıklı sevgiye dayalı sosyal ilişkiler kurması büyük önem taşımaktadır. Bu noktada eğitimcilere ve ailelere büyük sorumluluklar düşmektedir (Bakaç ve Ulu, 2023: 1708).

Öğrencilerin yatılı hafızlık kurslarında geçirdikleri zaman boyunca, sosyal ilişkilerinin içeriği ve kalitesi onların psikolojik sağlığını ve öğrenme performansını doğrudan etkilemektedir. Arkadaşlık ilişkileri hafızların duygusal destek bulmalarını sağlarken, kurs hocaları ile olan etkileşimleri eğitimin rehberlik ve yönlendirme açısından zenginleşmesine katkıda bulunmaktadır. Aile ile sürdürülen sağlıklı ilişkiler ise öğrencilerin dış dünyayla eğitim sürecine daha dengeli bir şekilde devam etmesine imkan sağlamaktadır.

3.2. Hafızlık – Kaygı İlişkisi

Kaygı, bireyin bulunduğu durumda veya gelecekte nasıl meydana geleceği belirsiz olan belki de gerçekleşmesi ihtimal dahilinde olmayan bir durumla ilgili olarak duymuş olduğu endişe ve tedirginlik hissi olarak tanımlanır. Birey, kendisine acı veren durumlarla yüzleşmek yerine onları inkâr eder, reddetme yoluna gider veya görmezden gelir. Bu süreçte hem içsel hem de dışsal temaslarını keserek savunma mekanizmalarını kullanır. Ancak bu bastırma ve inkâr, çözülmemiş sorunların birikmesine yol açar. Sonuç olarak kişi normal şartlar altında bile tedirgin, endişeli ve kaygılı hale gelir (Şahin, 2019: 119).

Kaygının korkudan ayrıldığı kısım, korkunun o an ortaya çıkan mevcut ve somut bir tehlikeye karşı verilen tepki olmasıdır. Mesela ormanda kurtla karşılaşan kişi veya doğal afetin yıkıcı etkisine maruz kalan bir birey korku yaşamaktadır. Kaygı ise gelecekte var olacak muhtemel bir problem ile ilgilidir. Kaygı ve korku esnasında insan vücudunda hızlı değişimler meydana gelmektedir. Kişi, yaşamını tehlikeye sokacak bir durumla karşılaştığı esnada alarma geçerek savaşıma veya kaçma durumunu tercih etmektedir.

Kaygı ve korku her zaman kötü olarak değerlendirilmemelidir. Vücudun tehlike arz eden durumlara karşı uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır. Kişi içsel veya dışsal uyarımları algıladığında beynin amigdala bölgesi bu durumu tehlikeli olarak kodlar. Bu kodlama ile hipotalamusa bir sinyal gönderir ve ardından hipotalamus, vücuttaki hormonları kontrol eden hipofiz bezine bu sinyali iletir. Sonrasında, adrenalin ve diğer hormonlar salgılanır, bu da vücudun alarma geçmesine ve enerjiyi harekete geçiren mekanizmaların devreye girmesine neden olur. Bunların insanın hayatta kalmasına yardımcı olan doğal ve uyum sağlayıcı tepkiler olduğu düşünülmektedir. Bu süreçte, kalp atış hızı ve kan basıncı artar, solunum hızlanır. Mide ve bağırsak hareketlerinde hızlanma, tükürük salgısında azalma görülür ve ağız kuruluğu meydana gelir. Bununla beraber vücuttaki adrenalin seviyesi yükselir, kan şekeri artar, gözbebekleri büyür ve kan iç organlardan kaslara doğru yönelir. Aynı zamanda kanda pıhtılaşma eğilimi artar, kaslar gerilir ve vücut savunma için hazır hale gelir (Şahin, 2019: 120).

Korku ve kaygı arasındaki farklılıkları şöyle sıralamak mümkündür:

- Korku, somut ve nesnel bir tehlikeye karşı duyulan histir, yani tehdit oldukça belirgindir. Kaygı ise daha belirsiz ve öznedir; tehlike gizli ve muğlaktır.
- Korku, mevcut tehlikenin büyüklüğü ile orantılıdır. Kaygıda ise tehdit algısı, mevcut durumla orantısız bir şekilde büyütülmüş olabilir.
- Korku, dış tehdit ortadan kalktığında kaybolur; dolayısıyla geçici bir duygudur. Ancak kaygı içsel tehditlerle bağlantılı olduğu için süreklilik taşıyabilmektedir.
- Korkunun kaynağı, kişinin o anda karşılaşmış olduğu somut bir tehlikedir. Kaygının ise genellikle kişinin geçmişteki yaşantılarından, travmalarından veya anılarından kaynaklanmaktadır.
- Korku durumunda verilen tepki diğer insanlar tarafından kolaylıkla anlaşılır ve mantıklı karşılanır. Kaygıda ise kişinin tepkisi dışarıdan bakıldığında mevcut duruma aykırı gibi görünür ve anlaşılması zor olabilir.
- Korku karşısında kişi kendisini savunma amacıyla bilinçli olarak bazı önlemler alabilir ve kendini koruyabilir. Kaygıda ise bilinçdışı savunma düzenekleri kullanarak kişiliğini korumaya çalışır.
- Hem korku hem de kaygı, kalp atışının hızlanması, terleme gibi vücutta benzer fizyolojik belirtilere yol açar (Kara, 2020: 293-294).

Freudyen teori, kaygının idin temel istekleri ile süperegonun ahlaki hedefleri arasındaki çatışmadan kaynaklanan rahatsız edici bir duygu olduğunu söylemektedir. Kişi bu baskıdan korunmak için çeşitli savunma mekanizmalarına başvurmaktadır. Savunma mekanizmaları bilinçdışı düzeyde işleyen ve egonun kaygıyla başa çıkabilmesi için gerçekçi olmayan açıklamalar kullanarak kendini kandırdığı psikolojik bir süreç olarak görülmektedir. Freud'a göre, kişinin yaşamış olduğu kaygıyı azaltmanın iki yolu vardır. Birinci yol, egonun kişiyi motive ederek, bilinçli ve gerçekçi adımlar atmasını sağlamaktır. Örneğin bir öğrencinin yetiştirmesi gereken ödevi olduğunda ama aynı zamanda arkadaşı ile tatile de gitmeyi istediğinde Freud bu noktada kişinin idin keyif arayan istekleri ile süperegonun ahlaki ve bilinçli hedefleri arasında bir çatışma yaşanacağını ifade etmektedir. Bu çatışma da bireyde kaygıya yol açmaktadır. Bu durumda ders çalışmak süper egonun ahlaki ve düzenli hedeflerini temsil ederken, tatile gitme arzusu idin keyif odaklı isteklerini yansıtmaktadır. Ortada kalan ego ise bu iki zıt istek arasında bir denge bulmaya çalışmaktadır. Ego, adeta bir arabulucu gibi makul bir çözüm üretmeye çabalamaktadır. Ancak bu süreç, egonun üzerinde büyük bir baskı oluşturarak kaygı hissine yol açmaktadır. Freud, bu kaygıyı azaltmak için egonun savunma mekanizmaları olarak bilinen bilinçdışı süreçlere başvurduğunu ileri sürmektedir. Bu mekanizmalar kaygıyı geçici olarak hafifletir ve kişinin bu içsel çatışmayla başa çıkmasına yardımcı olur (Cramer, 2000: 525).

Freud, savunma mekanizmalarının tamamen bilinçdışı gerçekleştiğini savunmuştur. Bu mekanizmaların zaman zaman kullanılması normal karşılanmaktadır ve bireyin kaygı yahut çatışmalarla başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Ancak bu mekanizmaların aşırı kullanılması bireyin, kaygının asıl sebepleriyle yüzleşmesine ve bunlar üzerinde yoğunlaşmasına engel olabilmektedir (Kramer, 2010: 211-212).

Rogers'a göre ise kaygı, kaynağı tam olarak belirlenemeyen gerginlik ve huzursuzluk halidir. Koşulsuz sevgi ve saygı görmek isteyen çocuğun bu beklentisi karşılanırsa gerçek benliği ile özvarlığı arasında bir uyum olur. Ancak anne-baba ve çevresindeki diğer bireyler çocuğun bazı davranışlarını onaylayıp bazılarını reddettiklerinde, çocuk kendine ait düşünce ve isteklerini dışarıdan gelen bu olumsuz değerlendirmeler yüzünden ötelemeye başlar. Fakat reddedilen düşünceler tamamen kaybolmaz, bilinçaltında varlıklarını sürdürürler. Bu durum çocuğun içinde çatışma yaşanmasına neden olur. Bu çatışmalar çocuğun şahsi değerleri ile dışarıdan gelen baskılar arasında yaşanır ve çocuğun kendini gerçekte olduğundan farklı bir şekilde algılamasına neden

olur. Kişi başkalarının isteklerine boyun eğerek kendini gerçekleştiremediğinde özvarlığı ile benliği arasındaki fark büyüyecek. Bu da korkutucu bir hali ortaya koyacaktır. Bu durumda birey, benlik kavramının bütünlüğünü korumak amacıyla özvarlığıyla örtüşmeyen yaşantıları farklı bir şekilde anlamlandırarak reddetmeye çalışır. Fakat bazı deneyimler bu şekilde simgeleştirilemeyince bu durum kaygıya yol açar. Kişi kaygıdan kaçınmak için bazı deneyimleri reddetmeye devam eder. Bu da özvarlıkla benlik kavramı arasındaki uçurumu daha da derinleştirir. Sonuç olarak, bu durum kişinin diğer insanlarla olan ilişkilerini bozar ve yeni korkutucu durumların ortaya çıkmasına neden olur. Kaygıdan kaçınmak için yapılan reddetme, uzun vadede daha fazla kaygı ve sorun oluşturur (Gürcan, 2015: 19).

Kaygılı bireyler kaygılarının mantıksız olduğunu kendileri de fark etmektedirler. Fakat bu durum onların olaylara oldukça karamsar bir bakış açısıyla yaklaşmalarını engelleyemez. Günlük yaşamda karşılaştıkları sorunları abartılı bir şekilde değerlendirme eğilimindedirler, bu da kaygılarının sürekli olarak tetiklenmesine neden olur. Çevresindekilere sürekli olarak kendi kaygı ve endişelerini yansıtarak, onların da ürettikleri felaket senaryolarından etkilenmelerini sağlarlar. Çünkü kaygı bulaşıcıdır ve kaygılı bireyler, çevrelerindeki insanları da kendi alanlarına çekmeyi başarırlar. Ancak bu noktada ilginç bir çelişki de yaşanmaktadır, zira kaygılı birey kaygılarına ortak olmayan kişilere kendisini ciddiye almamalarından ötürü bir yandan öfke duyarken bir yandan da kendisiyle beraber sürüklenmedikleri için onlara saygı ve güven duymaktadır (Gençtan, 1994: 86).

Yakın ilişkiler geliştirme korkusu, bağımlılık ve çaresizlik duygularını yoğunlaştırabilir, bu da diğer insanlarla ilişki kurmayı daha da zorlaştırmaktadır. Kaygı ve kaygıya eşlik eden çaresizlik duygusu hayatın sorumluluklarını yüklenmek için gereken becerileri geliştirememiş ve gerçek benliğinden uzaklaşmış olmanın belirtileridir. Kendi varoluş sorumluluğunu üstlenmek, bir insanın kaygılarından kurtulmasının tek yoludur, ancak aşırı bağımlılık eğilimleri ve bunun getirdiği kızgınlık, bu desteği kabul etmelerini zorlaştırır. Kaygılı bireyler ne vermeyi ne de almayı başarabilirler ve sürecin sonunda tüm sorumluluğun başkaları tarafından üstlenilmesini beklerler (Gençtan, 1994: 96).

Frankl'e göre insanlar, günümüz dünyasında varoluşsal boşluk nedeniyle kaygı yaşamaktadır. Bu durum kişinin yoğun iş temposundan sıyrılıp kendisiyle baş başa kaldığı zamanlarda, hayatının anlamdan yoksun olduğunu fark etmesiyle ortaya

çıkılmaktadır. O'na göre bu varoluşsal boşluk ve kaygının en temel nedeni yaşamda anlam eksikliğidir (Frankl, 2017: 121).

Çocuğun bakım verenler ve öğretmenler gibi yetişkinlerle olan etkileşimleri, kaygının gelişiminde büyük bir rol oynamaktadır. Çocuklar, güçlerini aşan görevlerde zorluk yaşadıklarında ve reddedici veya aşağılayıcı tutumlarla karşılaştıklarında, öz güvenlerini kaybederek öğrenilmiş çaresizlik deneyimi yaşayabilirler. Ayrıca çocuklar, etraflarındaki yetişkinlerin çeşitli davranışlarını ve kaygıya dair tutumlarını gözlemleyerek bu davranışları model alır ve içselleştirirler. Onların güvensiz ve aşırı kaygılı tavırları çocukların mevcut tehlikeleri daha da büyük bir tehdit olarak algılamalarına ve bu durumdan dolayı daha fazla kaygı ve korku yaşamalarına neden olabilir. Çocuklar, bu kaygıları ve korkuları sözel olarak ifade edemediklerinde, bu deneyimler bilinçdışı kalır ve gelecekte benzer durumlarla karşılaştıklarında açıklanamayan kaygı tepkileri ve bedensel gerilimler ortaya çıkabilir. Çocukların nesnel kaygıları, yaşamlarını tehdit eden somut tehlikelerden kaynaklanan duygulardır. Ancak, çocuklar sürekli olarak küçük sorunlar karşısında bile aşırı tedirginlik ve endişe yaşıyorsa, bu durum kaygı bozukluklarına işaret edebilir. Aşırı kaygı ve korku hem fizyolojik hem de ruhsal sorunların artmasına neden olabilir (Şahin, 2019: 124-125).

Spielberg tarafından geliştirilen İki Etmenli Kaygı Teorisi, kaygıyı Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı olarak iki kısma ayırmaktadır (Şeyhoğlu, 2005: 21). Durumluk Kaygı, bireyin tehlikeli ya da istenmeyen bir durumla karşılaştığında hissettiği kaygı türüdür. Sürekli Kaygı ise belirgin bir neden olmaksızın varlığını sürdüren ve bu tür bir neden ortaya çıktığında aşırı ve uzun süreli bir kaygı tepkisiyle kendini gösteren bir durumdur (Gökçe ve Dündar, 2008: 26). Bu durumda birey, yaşadığı durumu sürekli olarak kaygı verici bir çerçevede değerlendirme eğilimindedir. Olayın kendisi gerçekten de tehlikeli veya stresli olabilir. Ancak kaygının asıl kaynağı, olayların nesnel niteliğinden ziyade bireyin bu olayları algılama ve yorumlama biçimidir. Başka bir deyişle, kaygıyı oluşturan temel unsur, olayların kendisinden çok, bireyin onlara yüklediği anlam ve verdiği tepkidir. (Kutlu, 2001: 13). Etrafımızda gerçekleşen olaylara çevremizden öğrendiğimiz kalıp düşünce ve yorumların perspektifinden bakarız. Bu düşünce kalıpları olaylara ilişkin belirli bir algıyı öğrenmemize ve bu algının kaygı yaratmasına neden olmaktadır (Özer, 2002: 32).

Kaygı genellikle olumsuz bir duygu olarak görülse de aslında doğal ve pek çok noktada işlevselliği olan bir duygudur. Özellikle çalışma isteğinin artırılması için belirli bir miktar kaygı gereklidir. Kaygı kişiyi huzursuz eden olayın kendisinden değil, kişinin bu olaya atfettiği anlamdan kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla öğrenme sürecinde, belirli bir düzeyde yaşanan kaygı motive edici olabilir ve performansa olumlu yönde etki edebilir. Ancak yüksek düzeyde kaygı, kişinin enerjisini sağlıklı ve verimli bir şekilde kullanabilmesini, dikkatini ve gücünü işine yönlendirebilmesini engelleyebilir. Bu durum kişinin potansiyelini tam olarak kullanamamasına ve beklenen performansı sergileyememesine yol açabilir.

Yüksek kaygı Kur'an ezberleme sürecinde öğrencilerin sıklıkla karşılaştığı bir durumdur. Bu tür kaygılar hafızlık sürecini oldukça güç bir hale sokabilmektedir. Gerçekçi olmayan düşünce biçimleri, özellikle hafızlık gibi zor ve stresli süreçlerde öğrencinin kendine olan güvenini azaltabilmekte ve kaygıyı artırabilmektedir. Mükemmeliyetçi ve rekabetçi kişilik yapıları ile ergenlik dönemi özellikleri birleştiğinde kaygı daha da yoğunlaşabilmektedir. Bu da öğrencilerin başarılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Adıgüzel vd., 2018).

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaş aralığı ergenlik dönemine tekabül ettiği için ergenlik dönemi gelişimsel özelliklerine değinilecektir.

3.3. Ergenliğin Tanımı

Ergenlik terimi, Latince "adolescere" yükleminden türetilmiştir ve yetişkinliğe erişen, büyüyen anlamına gelir. Dolayısıyla, bir durumu değil, bir süreci ifade eder. Günümüzde ergenlik, kişide gözlemlenen hızlı ve sürekli değişim olarak da tanımlanabilir. Kula, 2002: 31. Ergenlik, biyolojik değişikliklerin yanı sıra psikolojik, fiziksel, sosyal ve bilişsel alanlarda pek çok değişim ve gelişimin olduğu dönemdir. Bu süreçte, birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri kazanılır, zihinsel kapasitede belirgin bir artış gözlenir ve soyut düşünme yeteneği gelişir. Ayrıca, siyasi, toplumsal, ekonomik, yasal ve kültürel alanlarda da değişimler ve artan sorumluluklar görülür (Selçuk, 2004: 37).

Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak önemli değişimler yaşadığı bir süreçtir. Bu dönemde, gençler kendi kimliklerini keşfetme, toplumla uyum sağlama ve geleceğe yönelik hedefler belirleme gibi önemli adımlar atarlar. İslam alimleri, ergenlik döneminin ruhsal gelişim açısından kritik bir dönem olduğunu

belirtirler. Bu bağlamda, Gazali'nin insanın doğuştan getirdiği yetenekler ve bu yeteneklerin gelişimi üzerine yaptığı analizler, ergenlik dönemindeki ruhsal gelişim süreçlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Gazali'ye göre, insanın doğuştan sahip olduğu yeteneklerin ve çocukluk döneminde bu yeteneklerin nasıl kullanıldığının, ergenlik dönemindeki ruhsal gelişime önemli etkileri vardır. O'na göre insan doğuştan birçok yetenekle dünyaya gelir. Bu yetenekler arasında akıl, duyum, algılama, saldırganlık ve haz alma gibi beceriler bulunmaktadır. Bebeklik ve çocukluk döneminde, insan bu yeteneklerini kullanarak çevresini keşfetmeye ve tanımaya çalışır. Bu süreç, çocuğun hem kendini hem de yaşadığı dünyayı anlamasına olanak sağlar. Çocukluk döneminde insanın akli henüz saf ve işlenmemiş bir cevher niteliğindedir. Bu saf akıl, duyular yoluyla algıladığı her şeyi sorgulamadan kavrayabilir ve öğrenebilir. Eğer çocuk, bu dönemde gerekli dini bilgileri edinir ve dini davranışların uygulanmasını alışkanlık haline getirir, yemeden içmeden giyimine kadar birçok hususta İslam ahlakına uygun hareket ederse, dini öğretilere mutabık tutum ve davranışlar sergileyebilir. Yedi yaşından sonra çocuklar, soyut kavramlarla ilgili merak duymaya başlar. Bu dönemde, soyut düşünme becerileri gelişir ve hayal gücü genişler. Bu süreçte çocuklar, metafizik konuları, ölüm gibi karmaşık kavramları ve dini inançları merak etmeye başlarlar. Ergenlik dönemi başladığında, bireylerin zihinsel gelişimi hızlanır. Bu hızlanma, onların mantıklı düşünme ve muhakeme yeteneklerini artırır. Doğru ile yanlış ayırt edebilme yetileri güçlenir. Ancak ergenlik dönemi, aynı zamanda duygusal olarak çalkantılı bir dönemdir. Çocuklukta kazanılan haz alma, öfke ve saldırganlık gibi dürtüler, ergenlikte daha belirgin hale gelebilir. Bu da ergenlerin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etme süreçlerini karmaşıktırabilir. Bu dönemde, dini gelişim açısından önemli olan nokta, ergenlerin dini sorumluluklarını yerine getirmeleri konusunda bilgilendirilmeleri ve yönlendirilmeleridir. Onlardan beklenen davranışların nedenleri açık bir şekilde anlatılmalı ve onların anlayabilecekleri bir şekilde açıklanmalıdır. Bu sayede, dini tutum ve davranışlar bilinç düzeyinde olumlu bir şekilde gelişir. Ergenlik döneminde, bireyler dini konulara daha fazla ilgi duyar ve bu konularda sorgulamalar yapar. Metafizik alemle ilgili gerçeklikleri anlama ve bu gerçekliklere dayalı davranışlar geliştirme eğilimindedirler. Ancak bu süreçte, çocuklukta gelişen alışkanlıklar ve duygusal dürtüler, dini gelişim sürecinde ikilemlere yol açabilir. Bu nedenle, ergenlerin dini gelişimi desteklenmeli ve bu sürecin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi için gerekli bilgi ve rehberlik sağlanmalıdır (Topuz, 2011: 167).

Psikolog S. Hall, ergenlik dönemini 14-24 yaşları arasında tanımlamaktadır. Bu dönem, çocukluktan yetişkinliğe geçişin bir tür ikinci doğumu gibi, ruhsal değişimlerin hız kazandığı bir evredir. Dolayısıyla, genç insanlar bu dönemde yaşadıkları ruhsal değişimler nedeniyle çevreleriyle ve toplumla çatışma içine girebilmektedirler. Hall, bu durumu gençlerin bireysel istekleri ile toplumun beklentileri arasında gerçekleşen bir savaş olarak tanımlamaktadır. Gençler içsel ve dışsal baskılar arasında denge kurma, kendi değerlerini ve isteklerini toplumun beklentileriyle uyumlu hale getirme çabası içindedirler (Şemin, 1984: 6).

Hall'e göre bu dönem gencin gelecekteki yaşamını şekillendirebilecek son derece kritik bir süreci kapsamaktadır. Ayrıca toplumsal rollerin belirlendiği, mantıklı düşünme, bilinçli karar verme, daha olgun kişiler arası ilişkilere girişme yeteneklerinin geliştiği ve değerlerin oluştuğu bir süreci temsil etmektedir (Muus, 1975). Yörükoğlu'na göre ise ergenlik dönemi bedensel, ruhsal ve cinsel olgunlaşma sürecini ifade etmektedir. Sadece olumsuzlukların bir araya geldiği bir zaman dilimi değil, idealizmin ve tutkunun yeşerdiği, sıkı arkadaşlıkların filizlendiği, kendini ispat etme ve kendi kimliğiyle toplumda var olma mücadelesinin kıyasıya yaşandığı bir dönemdir (Yörükoğlu, 2008: 375). Bastırılması gereken bir aşamada değil, anlaşılması ve idare edilmesi önerilen bir dönemdedir. Birey birçok fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimle karşı karşıyadır ve bu değişimlerin etkilerini anlamak ve yönetmek hem genç hem de çevresi için oldukça önemlidir.

Bireyin yaşam çizgisinde, çocukluktan yaşlılığa kadar olan süreç boyunca farklı gelişim dönemlerinden geçtiği gözlemlenmektedir. Kişi, bu aşamalarda farklı fizyolojik ve psikolojik özellikler sergilemektedir. Çocukluk döneminde, içinde bulunduğu dünyaya ve çevresine kendine özgü bir şekilde uyum sağlamaya çalışmakta, ardından ergenlik dönemine geçiş yapmaktadır. Ergenlik döneminin başlangıç ve bitiş yaşları konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Bu farklılıklar, yaşanan toplumun kültürel beklentileri, toplumsal yaşam biçimleri, coğrafi faktörler, iklim ve kültürel çeşitlilik gibi değişkenlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Kültür bireye yüklediği roller ve beklentiler nedeniyle ergenlik döneminin uzunluğunu veya kısalığını etkileyebilmektedir. Bazı bölgelerde ergenlik dönemi daha kısa sürede tamamlanırken farklı bölgelerde daha uzun bir süreç olarak yaşanabilmektedir. Dolayısıyla ergenlik dönemi her birey için farklılık gösterebilmekte ve bu sürecin

uzunluğu veya kısalığı çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir (Yavuzer, 2010).

3.3.1. Ergenlik Dönemi ve Fiziksel Gelişim

Ergenlik dönemine ait fiziksel değişimlerin kızlarda 10-12, erkeklerde ise 11-14 yaş aralığında başladığı görülmektedir. Bu dönemdeki en büyük değişimlerden biri de hızla gelişen fiziksel büyümelerdir. Çocuklar, ergenlik döneminde 3 ila 5 yıl gibi nispeten kısa bir süre içinde erişkin dönemdeki antropometrik ölçüm seviyesine ulaşmaktadırlar. Bu süreçte, iç organların ve salgı bezlerinin büyüklüklerinde, kas kemik ve yağ kütlelerinde belirgin bir artış gözlemlenmektedir. Adenoidler, timus, tonsiller ve diğer lenfoid dokuların büyüklüğünde bir azalma gözlemlenirken, iskelet kitlesi ile akciğer, karaciğer, kalp, böbrek, dalak, tiroid ve uterus gibi organların büyüklük ve ağırlıkları iki katına çıkmaktadır (Akçan Parlaz, vd., 2012: 12).

Sosyal bilimciler, ergenlik dönemini genellikle üç ayrı evrede incelemektedirler. Bu aşamalar şu şekilde sıralanmaktadır:

- a. İlk (erken) ergenlik: 10-13 yaş arası
- b. Orta ergenlik: 14-17 yaş arası
- c. Son ergenlik: 18-22 yaş arası (Steinberg, 2007: 23).

Psikologlar, insan gelişimini daha iyi gözlemlemek ve anlamak için belli yaş aralıklarındaki yetenek ve becerilerin bir araya geldiği dönemleri incelemektedirler. İnsan yaşamının sürekli bir gelişim içinde yer aldığı kabul edilirken, belli dönemlerde belirli becerilerin, özelliklerin ve davranışların kazanılması gerektiği anlaşılmıştır. Bu dönemsel gelişim özelliklerini ve davranışlarını tanımlamak amacıyla gelişim psikolojisi literatüründe "gelişim görevleri" terimi sıklıkla kullanılmaktadır. Havinghurst, bu gelişim görevlerini belli zaman dilimlerine göre sınıflandırmış ve bu dönemlerde bireylerin kazanmaları gereken belirli becerileri ve özellikleri açıkça tanımlamıştır (Bühler, 1987: 88-89).

a. İlk Ergenlik Dönemi

Gelişim psikolojisinde ilk ergenlik dönemi genellikle erinlik ile başlatılmaktadır. Erinlik, cinsiyet yeteneklerinin edinildiği ve birçok fiziksel ve psikolojik değişimin yaşandığı bir dönemdir. Bu değişimler genellikle çocukluk döneminin sonlarına doğru başlar. Dolayısıyla ilk ergenlik süreci genellikle çocukluk ile ergenlik arasında geçen

ve yaklaşık 2 ila 4 yıl süren bir dönem olarak kabul edilmektedir (Senemoğlu, 1997; Selçuk, 2004).

Bu dönemde gençlerin bedenlerinde hızlı fiziksel ve cinsel değişimler meydana gelir. Bu nedenle gençlerin en büyük odak noktaları bedenleri olur. Bu değişimlere uyum sağlamak ve baş etmek için çaba harcarlar. Erkek çocuklarda saldırganlık, rekabetçilik ve kabadayılık davranışları gözlemlenebilirken, kızlarda düzen ve uyum arayışı, kişisel gelişim ve aile mutluluğuna odaklanma daha belirgin olabilmektedir (Blum, 1987: 13).

b. Orta Ergenlik Dönemi

Orta ergenlik dönemi, 14-17 yaşları arasındaki süreci ifade eder. Değişim ve gelişimin azalarak devam ettiği görülmektedir. Bu dönemde gençlerde depresif belirtiler, yalnızlık hissi, güçsüzlük ve umutsuzluk gibi duygusal zorluklar gözlemlenmektedir. Ebeveynlere karşı gelme, aile bağlarından uzaklaşma ve otoriteye karşı direnme gibi davranışlar sergileyebilmektedirler. Gençler aile dışındaki kaynaklardan sevgi ve kabul arayabilmekte, ruhsal sorunlarla başa çıkmak için farklı yöntemlere başvurabilmektedirler. Depresyon, intihar eğilimi, madde kullanımı ve hatta evden kaçma gibi riskli davranışlara da yönelme söz konusu olabilmektedir.

Ayrıca akran grubunun tesirinin artması, soyut düşünme ve eleştirel düşünme yeteneklerinin gelişmesi, kararsızlık, sistemli çalışmama, dağınıklık, sebatsızlık, cinsel rollerin belirginleşmesi gibi özellikler de orta ergenlik dönemine özgüdür. Bu dönemde gençler, aileden bağımsızlaşma ve bireysel kimliklerini oluşturma çabası içine girerler. Bu süreçte anne-baba ile çatışmalar da sıkça yaşanabilmektedir. Orta ergenlik dönemi gençlerin kişisel ve sosyal gelişiminde önemli bir evredir. Çünkü bu dönemde temel değerler, görüşler ve davranış kalıpları oluşmaya başlamaktadır (Derman, 2008).

c. Son Ergenlik Dönemi

Son ergenlik dönemi, ergenliğin tamamlanıp yetişkinliğe geçişin başladığı bir aşamadır. Bu dönem genellikle 18 yaş civarında başlayıp kimlik oluşumunun tamamlanmasıyla sonlanır. Bu evrede gençler, yaşadıkları deneyimleri sentezleyerek rol ve kimliklerini daha net bir şekilde kabul ederler. Gerçekçilikleri artar ve gelecek planları yapma eğilimleri güçlenir. Topluma ve geleneklere aidiyet duygusu güçlenirken, sorunlara daha olgun bir yaklaşım sergilerler.

İlişkilerde daha dengeli bir ruh hali gözlemlenirken, duygusal dalgalanmalar ve taşkınlıklar azalmaktadır. Gençler genellikle yetişkinlikle birlikte gelecek sorumluluklara daha hazır hale gelirler ve yetişkinlik için gerekli donanım ve becerilere ulaşma arzusu içerisine girerler.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte bibliyoterapi tekniğinin hafızlık öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisini incelemek amacıyla, nicel araştırma yöntemi kullanılarak yarı deneysel bir araştırma deseniyle gerçekleştirilmiştir. Yarı deneysel araştırmalar, deney ve kontrol gruplarının rastlantısal olarak oluşturulmadığı veya deney grubunun kontrol edilemediği durumlarda kullanılır (Gürbüz ve Şahin, 2014). Deney ve kontrol gruplarının oluşturulmasında, araştırma grubu katılımcıları, kurs şartlarındaki eğitim saat aralığındaki değişkenlik nedeniyle kişisel tercihlere dayalı olarak seçilmiştir; bu nedenle yarı deneysel bir araştırma deseni tercih edilmiştir. Araştırma sürecinde kontrol ve deney grupları oluşturulmuş ve bibliyoterapi tekniğinin öğrencilerin kaygı düzeylerine olan etkileri karşılaştırılmıştır. Ayrıca, katılımcıların demografik ve psikolojik özelliklerini dikkate alarak homojen bir grup oluşturmak amacıyla uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

İlk aşamada kaygı durumu üzerine alan yazın taraması yapılmış ve literatürde yaygın olarak kullanılan ve kabul edilen Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeğinden yararlanılmıştır. Bu ölçek, örneklem üzerinde uygulanarak sonuçlar analiz edilmiştir. Uygulama sonrası deney-kontrol gruplu, ön test-son test ölçümlü deneysel tasarım kullanılmıştır. Öncelikle deney ve kontrol grubuna bibliyoterapi uygulanmadan durumluk sürekli kaygı envanteri ön test uygulanmıştır. Daha sonra deney grubuna bibliyoterapi uygulandıktan sonra son test uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmadan son test uygulanmıştır.

4.2. Araştırmanın Süreci

Araştırmanın başlatılabilmesi için gerekli etik kurul izin yazısı, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nden 25 Mart 2024 tarihinde alınmıştır.

Araştırmada gönüllü katılım esas alınmıştır. Eğitim programına katılmak isteyen bireylere, katılım öncesinde programın içeriği hakkında detaylı bilgilendirme yapılmıştır. Bu bilgilendirme kapsamında eğitimin içeriği, eğitmeni, süresi, zamanı, yüksek lisans tez çalışması kapsamında gerçekleştirildiği, devam zorunluluğunun önemi ve program kapsamında ön test ve son test uygulamalarının yapılacağı bilgisi katılımcılarla paylaşılmıştır.

Deney grubu, araştırmacının birebir görüşme yaptığı ve olumlu geri dönüş sağlayan, 14-18 yaş aralığındaki hafızlık öğrencilerinden oluşmuştur. Görüşmeler sonucunda, 12 katılımcıdan oluşan deney grubu 2 Nisan 2024 tarihinde oluşturulmuştur. Kontrol grubu ise kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş, bu yöntemle ulaşılan 14-18 yaş aralığındaki 12 hafızlık öğrencisi kontrol grubuna dahil edilmiştir.

Grupların belirlenmesinin ardından, her iki gruba da ön test uygulanmıştır. Daha sonra, 16 Nisan 2024 tarihinde deney grubuna bibliyoterapi eğitimi verilmiştir. Bu süreçte kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Deney grubu eğitim programını tamamladıktan sonra, 4 Haziran 2024 tarihinde her iki gruba da son test anketi uygulanmıştır. Anlatılan süreç ve araştırmanın yöntemi aşağıdaki tabloda özetlenmiştir:

Tablo 4.1: Araştırma Süreci

Hafızlık Öğrencileri		
Araştırmaya alınma kriterini sağlayan 14-18 yaş arası hafızlık öğrencileri (n=24)		
Deney ve kontrol gruplarının katılacağı eğitim süreciyle ilgili genel bir bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmaya katılmak isteyen öğrencilerin “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu” doldurmaları istenmiştir.		
Deney grubundaki öğrencilerin oturum esnasında ihtiyaç duyabilecekleri profesyonel desteği sağlamak amacıyla oturumlara bir psikolojik danışman davet edilmiştir. Seans içerikleri de öğrencilerin kaygı düzeylerini dikkate alarak psikolojik danışman gözetiminde hazırlanmıştır.		Kontrol grubuna katılmak isteyen n=12 kişi araştırmaya dâhil edilmiştir. Kontrol grubu için ön görüşme vs. yapılmamıştır.
Eğitim başlamadan önce öğrencilere programın amacı, süresi ve hedeflenen kazanımlar açıklanmış, eğitim sürecinin nasıl ilerleyeceği hakkında detaylı bilgiler verilmiştir. Deney grubundaki öğrenciler özel bir eğitim programına tabi tutulmuştur. Oturumların içeriği psikolojik danışman gözetiminde belirlenmiş olup, eğitim sırasında öğrencilerin kaygı seviyeleri dikkate alınmıştır. Psikolojik danışman her oturumda hazır bulunarak öğrencilere ihtiyaç duyduklarında profesyonel destek sağlamış ve programın sağlıklı bir şekilde ilerlemesine yardımcı olmuştur.		
Deney Grubu (n=12) Ön Test Ölçeği: -Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)	Ön Test Aşaması	Kontrol Grubu (n=12) Ön Test Ölçeği: -Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)

<p align="center">Deney Grubu (n=12) Uygulama: Manevi Metinlerle Yapılandırılmış Bibliyoterapi Oturumları Eğitimin Süresi: 8 hafta Tarih Aralığı: 16.04.2024- 04.06.2024</p>		<p align="center">Kontrol Grubu (n=12) Uygulama: Yok Bir uygulamaya tabi tutulmamıştır.</p>
<p align="center">Kontrol Grubu (n=12) Son Test Ölçeği: -Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)</p>	<p align="center">Son Test Aşaması</p>	<p align="center">Kontrol Grubu (n=12) Son Test Ölçeği: -Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)</p>

4.3. Araştırmanın Grubu

Diyaret İşleri Başkanlığı'na bağlı Kız Kur'an Kursu öğrencilerinin hafızlık öğrencileri eğitimi alan deney ve kontrol grupları olarak 24 kişi seçilmiştir. Bu gruptan elde edilecek bulgularla geneli yansıtabak çıkarımlara ulaşılacağı düşünülmektedir. Araştırma grubunun belirlenmesinde gönüllülük esası dikkate alınmıştır.

4.4. Veri Toplama Aracı

Araştırmada birincil veri kaynağı olarak hafızlık öğrencilerinden elde edilen veriler kullanılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak araştırma yöntemlerinden anket tekniği tercih edilmiştir. Anketin hazırlanmasında, kaygı düzeylerini ölçmeye yönelik geçerliliği ve güvenilirliği literatür tarafından kabul edilmiş ölçme araçlarından faydalanılmıştır. Bu doğrultuda, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) kullanılmıştır.

Söz konusu envanter, Spielberg ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilmiş, Necla Öner ve Ayhan Le Compte tarafından Türkçeye uyarlanmış ve bu süreçte geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları tamamlanmıştır (Öner ve Le Compte, 1983). Ölçek iki bölümden oluşmakta olup her bir bölümde 20'şer madde bulunmaktadır. Her iki ölçek de 4'lü Likert tarzında derecelendirilmiştir. Durumluk Kaygı Ölçeğinde (DKÖ) cevap seçenekleri, (1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok, (4) Tamamıyla; Sürekli Kaygı Ölçeğinde (SKÖ) ise (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman, (4) Hemen her zaman şeklinde derecelendirilmiştir.

Ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında, Öner ve Le Compte (1983), Sürekli Kaygı Ölçeği için 0,83-0,87 arasında, Durumluk Kaygı Ölçeği için ise 0,94-0,96 arasında Cronbach-Alpha güvenilirlik katsayıları raporlamıştır. Ayrıca, diğer araştırmalarda da benzer güvenilirlik değerlerine ulaşılmıştır: Örneğin, Kaya ve Varol

(2004) SKÖ için 0,87 ve DKÖ için 0,76; Gül Akman ve Ceyhan (2009) ise SKÖ için 0,84 ve DKÖ için 0,93 değerlerini rapor etmiştir. Bu bulgular, ölçme aracının güvenilirliğini desteklemektedir.

Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik katsayıları da uygulama sürecinde benzer şekilde yüksek bulunmuştur. Örneğin, deney ve kontrol grubu katılımcılarıyla yapılan ölçümlerde, SKÖ için 0,891 ve DKÖ için 0,910 Cronbach-Alpha değerleri elde edilmiştir. Bu sonuçlar, kullanılan ölçeklerin bu araştırma bağlamında güvenilir olduğunu göstermektedir.

Veriler, 18-20 yaş arasındaki hafızlık öğrencilerinden yüz yüze anket tekniği kullanılarak 18 Nisan 2024- 28 Mayıs 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Toplamda, deney ve kontrol gruplarında yer alan 24 katılımcıdan veriler elde edilmiştir. Anket formunda yer alan sorular ve detaylar eklerde sunulmaktadır.

4.5. Veri Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS Statistics (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 24.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ayrıca istatistiksel güç analizi (G*Power) araştırma analizinin önemli bir aşamasını oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme sayısının 30'un altında olması nedeniyle örneklem hesabı için G.Power 3.1.9.7 programı kullanılarak araştırmanın etki büyüklüğü ve örnekleme ölçülmüştür. Bu analizin kullanılış amacı, örneklem sayısının istatistiksel analiz yöntemlerine uygunluğunu belirlemek ve güç değerlerini hesaplamaktır. Etki büyüklükleri Cohen (1988)'e göre yorumlanmıştır; 0.50'nin altındaki boyutlar küçük, 0.50 ile 0.80 arasındaki boyutlar orta ve 0.80'in üzerindeki boyutlar büyük olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmanın örnekleme için %95 güven düzeyinde etki büyüklüğü 0.74 olarak bulunmuştur. Minimum örneklem hacmi deney grubu için 12, kontrol grubu için de yine 12 olarak bulunmuştur. İlk olarak, grupların homojenliğini anlamak için ki-kare analizi uygulanmıştır. Verileri değerlendirirken betimleyici istatistikler (frekans, yüzde, min maks, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. İç tutarlılığı ölçmek için ölçeklerin Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır. Çalışma hipotezini test etmeden önce veri dağılımının normalliğini test etmek amacıyla Skewness-Kurtosis normallik testi uygulanmış ve tüm verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Bunun neticesinde araştırmada gruplar içindeki

farklılıkları analiz etmek için bağımlı örnekler t-testi; iki grup arasında ortalama değişim farklarını analiz etmek için ise bağımsız örneklem t testi ve eşleşmiş örneklem t-testi kullanılmıştır. Bu bölümde ilk olarak deneysel araştırma ön-son-test anket sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmanın sonuçları başlıklar halinde tek tek gösterilmiş ve veriler bu ışıhta yorumlanmıştır.



BEŞİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde deneysel araştırmada ön-son test anket başlıklarına yer verilmiştir. Araştırmanın sonuçları başlıklar halinde tek tek gösterilmiş olup ve bu bulgulara dayanarak yorumlanmıştır.

5.1. Normallik Testi ve Güvenirlilik Analizi

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için, alınan ölçek puanlarına ait çarpıklık katsayıları (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayıları incelenmiştir. Dağılımın normalliğinden söz edilebilmesi için bu değerlerin -2 ile +2 arasında yer alması beklenmektedir (Bachman, 2004: 11). Aşağıdaki tabloda gösterilen çarpıklık katsayıları (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayıları incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilmektedir.

Tablo 5.1: Normallik Testi ve Güvenirlilik

Ölçek Adı	N	Çarpıklık	Basıklık
Durumluk-Kaygı Ölçeği (DKÖ)	48	0.335	-0.177
Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ)	48	0.680	0.096

İçeriğin tutarlılığını değerlendirmede kullanılan güvenirlilik ölçüsü Cronbach's Alpha sayısı 0 ile 1 arasında bir sayı olup 0.60 ile 0.70 arasındaki değerler kabul edilebilir güvenirlilik katsayısının alt sınırını oluşturmaktadır. Cronbach's Alpha katsayısı 0.70'ten büyük olan ölçeklerin güvenilir ve tutarlı olduğu söylenebilir (Hair vd., 1998). Tablo 3'te görüldüğü gibi araştırmada kullanılan ölçme araçlarının Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri ölçeğinin Cronbach's Alpha değerlerinin %,92,6 ve %87,1 düzeyinde, olup yüksek güven aralığında olduğu görülmektedir (Hair vd., 1998).

Tablo 5.2: Cronbach's Alpha Güvenirlik Katsayısı

Ölçek Adı	İfade Sayısı	Cronbach's Alpha
Durumluk-Kaygı Ölçeği(DKÖ)	20	0,926
Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ)	20	0,871

5.2. Değişken Analizleri Birinci Hipoteze Yönelik Bulgular

Bu bölümde çalışmada yer alan örneklemin belirli değişkene göre birbirinden farklı ortalamalara sahip olup olmadığı, t-testi ile test edilmiştir. Bibliyoterapi deney grubu ile herhangi müdahalenin olmadığı kontrol grubunun “Sürekli ve Durumluk Kaygı” düzeylerinin ön-son test puanlarını karşılaştırmak amacıyla, bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Yapılan analizlerin sonuçlarına ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda yer almaktadır:

Tablo 5.3: Deney ve Kontrol Grubunun Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Ön Testlerinin ile Karşılaştırılması Bağımsız T-Testi Tablosu

Değişken	Test Grubu	Katılımcı	N	\bar{X}	S.S	S.H	S.D	t	P	Cohens' s d
D. K.	Ön Test	Deney	12	2.450	0.447	0,129	22	2.568	0.017	0,78
		Kontrol	12	1.887	0.606	0,175				
S. K.		Deney	12	2.525	0.521	0,150	17,572	2.088	0.052	0,84
		Kontrol	12	2.162	0.300	0,086				

T-testi analizlerine göre, araştırmaya katılan katılımcıların “Durumluk Kaygı” ön test puanlarında kontrol ve deney grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($t=2,568$; $p<0,017$). “Sürekli Kaygı” ön test puanlarında kontrol ve deney grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ($t=2,088$; $p>0,052$).

Tablo 5.4: Deney ve Kontrol Grubunun Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Son Testlerinin ile Karşılaştırılması Bağımsız T-Testi Tablosu

Değişken	Test Grubu	Katılımcı	N	\bar{X}	S.S	S.H	S.D	t	P	Cohens' s d
D.K	Son Test	Deney	1	1.81	0.26	0,07	17,075	0.026	0.079	0,56
		Kontrol	1	1.82	0.47	0,13				
S.K		Deney	1	2.24	0.49	0,14	22	0.546	0.091	0,52
		Kontrol	1	2.15	0.30	0,08				

Araştırmaya katılan katılımcıların “Durumluk Kaygı” son test puanlarında kontrol ve deney grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($t=0,026$; $p>0,079$). “Sürekli Kaygı” son test puanlarında kontrol ve deney grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ($t=0,546$; $p>0,091$).

5.3. Değişken Analizleri ve Test Grupları Karşılaştırılması

Bu bölümde ön-son testleri deney/kontrol gruplarının kaygı envanteri karşılaştırılması yapılmıştır. Karşılaştırmada t-testi uygulanmış ve bulgular, hipotezler dikkate alınarak yorumlanmıştır.

Tablo 5.5: Deney ve Kontrol Grupları Durumluk ve Sürekli Karşılaştırılması Eşleştirilmiş Örneklem T-Testi Tablosu (Ön-Son Testi)

Değişken	Test Grubu	Katılımcı	N	\bar{X}	S.S	S.H	S.D	t	P	Cohens's d
D. K.	Kontrol Grubu	Ön Test	12	2,250	0,965	0,278	22	1,149	0,275	0,36
		Son Test	12	2,500	0,904	0,261				
S. K.		Ön Test	12	1,887	0,606	0,175	22	0,553	0,592	0,31
		Son Test	12	1,820	0,477	0,137				
D. K.	Deney Grubu	Ön Test	12	2,450	0,447	0,129	22	4,978	0,000	0,76
		Son Test	12	1,816	0,262	0,075				
S.K.		Ön Test	12	2,525	0,521	0,150	22	3,526	0,005	0,55
		Son Test	12	2,245	0,494	0,142				

Katılımcılara bibliyoterapi eğitim programının uygulandığı deney grubuyla, müdahalede bulunulmayan kontrol grubuna kaygı ölçeğinin ön-son test testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin eşleştirilmiş örneklem t testi sonuçları tabloda yer almaktadır. Yapılan analizin sonucuna ilişkin bulgulara göre kontrol grubunun Durumluk Kaygı ve Sürekli kaygı düzeyleri ön-son test karşılaşmasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunamamışken ($p>0,05$), deney grubunun Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Yapılan program sonrasında öğrencilerin, Durumluk Kaygı düzeylerinin ön test puan ortalamasından ($\bar{X} = 2,450$) son test puan ortalamasının ($\bar{X} = 1,817$) daha düşük olduğu görülmüştür. Aynı şekilde Sürekli kaygı düzeylerinin

ön test puan ortalamasından ($\bar{X} = 2,52$) son test puan ortalamasının ($\bar{X} = 2,24$) daha düşük olduğu görülmüştür.



ALTINCI BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

6.1. Tartışma

Bu araştırmada, uygulanan bibliyoterapi müdahalesinin katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

H1 hipotezi ve alt hipotezleri (H1a, H1b) deney ve kontrol grubunun ön testleri arasında anlamlı bir fark olmadığını öne sürmüştü, ancak analizler sonucunda Durumluk Kaygı ölçeğinde deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t=2,568$; $p<0,017$). Buna karşın, Sürekli Kaygı ölçeğinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t=2,088$; $p>0,052$). Deney ve kontrol gruplarının oluşturulmasında, araştırma grubu katılımcıları, kurs şartlarındaki eğitim saat aralığındaki değişkenlik nedeniyle kişisel tercihlere dayalı olarak seçilmiştir; bu nedenle yarı deneysel bir araştırma deseni tercih edilmiştir. Bu durum çalışma gruplarının başlangıçta tamamen homojen olmadığını ve gruplar arasındaki kaygı seviyelerinin özellikle Durumluk Kaygı boyutunda farklılaşabileceğini göstermektedir.

H2 hipotezi ve alt hipotezleri (H2a, H2b), deney ve kontrol gruplarının son testlerinde anlamlı bir fark beklerken, analizlerde hem Durumluk Kaygı ($t=0,026$; $p>0,079$) hem de Sürekli Kaygı ($t=0,546$; $p>0,091$) ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bu bulgu, bibliyoterapi müdahalesinin deney grubu üzerinde kaygı seviyesini azaltmada etkili olsa da, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında bu etkinin yeterince belirgin olmadığını ortaya koymaktadır.

H3 hipotezi ve alt hipotezleri (H3a, H3b), deney grubunun ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark olduğunu öngörmüştü. Analizler, bu hipotezleri destekler nitelikte olup, deney grubunun hem Durumluk Kaygı hem de Sürekli Kaygı seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğunu ortaya koymuştur. Bu

sonuç, bibliyoterapi müdahalesinin kaygı azaltma noktasında etkili bir yöntem olabileceğini desteklemektedir.

H4 hipotezi ve alt hipotezleri (H4a, H4b), kontrol grubunun ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark olmadığını öne sürmüş olup, elde edilen bulgular bu hipotezleri doğrulamıştır. Kontrol grubunun kaygı seviyelerinde ön test ve son test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu durum, kaygının doğal seyri içinde kendiliğinden önemli bir değişiklik göstermediğini ve bibliyoterapi müdahalesi olmaksızın kaygı düzeylerinde belirgin bir azalma olmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmada uygulanan bibliyoterapi müdahalesinin deney grubu içinde kaygıyı azaltmada etkili olduğu görülmüş, ancak bu etkinin kontrol grubuyla karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, bibliyoterapi müdahalesinin daha uzun süreli ve yoğun bir program dâhilinde uygulanmasının kaygı seviyelerinde daha belirgin farklar oluşturabileceğini göstermektedir. Gelecek araştırmalarda, farklı yaş grupları, kaygı seviyeleri ve uygulama süreleri dikkate alınarak daha geniş kapsamda çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Çalışmada deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulunmaması, uygulamanın etkilerinin daha uzun süreli ve yoğun bir müdahale ile daha belirgin hale gelebileceğini düşündürmektedir. Literatürde de bu görüşü destekleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Belen (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, manevi danışmanlıkta bibliyoterapi tekniğinin uygulanabilirliği incelenmiştir. Araştırmada, deney grubuna on iki oturum boyunca manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi oturumları uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Sonuçlar, deney grubunun algılanan stres düzeylerinin anlamlı bir şekilde azaldığını, olumlu dini başa çıkma düzeylerinin arttığını ve olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin azaldığını göstermiştir. Ayrıca, olumlu Allah tasavvuru düzeylerinin yükseldiği, olumsuz Allah tasavvuru düzeylerinin ise düştüğü bulunmuştur. Benzer şekilde Tanhan (2021) tarafından yapılan araştırma, bibliyoterapi temelli psikoeğitim programlarının öğretmenlerin depresyon ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerini karşılaştırmıştır. Deneysel bir tasarım kullanılarak yapılan bu araştırmada, bibliyoterapinin depresyon seviyelerini düşürdüğü ve mutluluk seviyelerini artırdığı gözlemlenmiştir. Yılmaz'ın 2016 yılında gerçekleştirdiği çalışmada, hastanede tedavi

görmekte olan yaklaşık 100 hastaya ve refakatçilerine manevi ve psikolojik destek sağlamak amacıyla 10 hafta boyunca bibliyoterapi uygulanmıştır. Hastalar, Allah sevgisi, umut, dua, şükür ve sabır temaları üzerinden yapılan görüşmelerle moral desteği almış ve çoğunluğu uygulamadan memnun kalmıştır. Dolayısıyla çalışma, bibliyoterapinin hastane rehabilitasyonu ve manevi bakım alanlarında etkili ve faydalı bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Akgül ve Tekel (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, 11-12 yaşlarındaki Bilim ve Sanat Merkezi (SAC) öğrencilerine yönelik bibliyoterapi oturumlarının sosyal ve duygusal becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Uygulama sekiz hafta sürmüş ve bibliyoterapi yöntemi ile hazırlanan grup rehberlik programına katılan öğrenciler ile katılmayanlar arasında sosyal duygusal becerilerde anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar bibliyoterapi programlarının farklı gruplarda kaygı, stres ve diğer duygusal zorluklarla başa çıkmada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Bibliyoterapinin, öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltarak ve duygusal iyi oluşlarını artırarak, hafızlık eğitimi sürecini daha verimli hale getirebileceği düşünülmektedir.

6.2. Sonuç ve Öneriler

Bibliyoterapi, danışanların duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan iyileşmelerine yardımcı olmak için kitap, hikâye veya metinlerden faydalanmayı içeren bir terapi yöntemidir. Manevi danışmanlık süreçlerinde özellikle dini metinlerden ve öykülerden yararlanarak danışanların inançlarına uygun içeriklerle temas etmek, onların iyileşme süreçlerine destek sağlayabilmektedir. Manevi yönelimli psikolojik danışma süreçlerinde sıklıkla kullanılan bibliyoterapi, danışanların yaşadıkları sorunları aşmalarına yardımcı olmak için değerleri ve inançları doğrultusunda hikayelerden yararlanmayı hedeflemektedir. Bu yaklaşım danışanların kendi yaşantılarına paralel veya kişisel değerlerine uygun hikayelerle iyileşme süreçlerine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

Ülkemizde manevi yönelimli psikolojik danışmanlık uygulamalarında, bibliyoterapi sıklıkla Kur'an-ı Kerim kıssaları, peygamberlerin hayatları ve öğretileri ile Mesneviler gibi kaynaklardan yararlanılarak gerçekleştirilmektedir.

Özellikle Müslüman bir danışan için Kur'an-ı Kerim, hem dinî değerlere sahip önemli şahsiyetlerin hikayelerini içermekte hem de Müslümanlar için rehberlik niteliğinde

çözüm önerileri sunmaktadır. Bu nedenle manevi yönelimli psikolojik danışmaya gelen danışanlar için ihtiyaçlarına uygun olarak Kur'an-ı Kerim'den seçilen bölümlerin okunması önerilmektedir. Zira Kur'an-ı Kerim'in içerdiği kıssalar, insan psikolojisi üzerinde derin etkiler bırakabilmekte ve müminlere zorlukları aşma ve anlamlı bir yaşam sürmede rehberlik etmektedir. Kıssalar tarihî hikayeler olmanın ötesinde Müslümanların ruhsal tedavisinde önemli bir kaynak olarak işlev görmektedir. Bu nedenle bibliyoterapi yöntemiyle Kur'an-ı Kerim kıssalarının kullanılması, danışanların manevi yönelimli iyileşme süreçlerine katkı sağlamak için oldukça etkili bir araçtır. Çeşitli çalışmalarda, Kur'an-ı Kerim kıssalarının terapötik etkisine dair çeşitli faydalar tespit edilmiştir. Örneğin Husain Hodge ve Zidan (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Müslümanların Amerika Birleşik Devletleri'nde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yöntemleri incelenmiş ve dua ile Kur'an okuma gibi İslami uygulamaların terapilere entegre edilmesinin Müslüman hastalar arasında depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltmaya yardımcı olabileceği bulunmuştur. Rassool (2015: 321-329) tarafından yapılan bir başka çalışma da İslami yönelimli psikoterapinin travma sonrası stres bozukluğu ve bağımlılık gibi çeşitli ruhsal sağlık sorunlarının tedavisinde etkili olabileceğini önermektedir.

İslam inancına sahip olan danışanlar için bu teknik uygun olabilirken, başka dinlere mensup danışanlar için ilgili dinin kutsal metinlerine başvurulması tavsiye edilmektedir. Bu teknik, danışanın dini inancı hakkında yeterli bilgiye sahip olduğu durumlarda uygulanmalıdır. Danışana önerilecek metin, danışanın sorununun detaylı bir şekilde anlaşılmasından ve ihtiyaçlarının net olarak belirlenmesinden sonra seçilmelidir. Bu teknik, ergenlerden yetişkinlere, bireysel danışmalardan grup ve aile terapilerine kadar geniş bir yelpazede kullanılabilir (Saçar, 2022).

Araştırma, Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı Kız Kur'an Kursu'nda eğitim gören 14-18 yaş aralığındaki 24 hafızlık öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında öğrenciler deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna sekiz hafta boyunca interaktif bibliyoterapi oturumları uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Katılımcıların kaygı düzeyleri "Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri" (STAI) ile ölçülmüş ve bibliyoterapi tekniklerinin etkisi incelenmiştir.

Yapılan analizin sonucuna göre kontrol grubunun Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı düzeylerinde ön-son test karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark

bulunmamıştır ($p>0.05$). Öte yandan deney grubunun Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmıştır ($p<0.05$). Durumluk-Sürekli Kaygı envanterinin, deney/kontrol ve ön-son test analizleri sonucunda deney grubunun son test puanlarının, ön test puanlarına kıyasla anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular neticesinde şu öneriler sunulmuştur:

- Müdahale süresinin uzatılması, kaygı düzeylerindeki değişimleri daha net bir şekilde ortaya koyabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda müdahalenin 12 hafta veya daha uzun bir süre boyunca uygulanması, katılımcıların kaygı düzeylerindeki değişimlerin uzun vadeli etkilerini değerlendirmeye olanak tanıyabilir.
- Araştırma, 14-18 yaş aralığındaki hafızlık öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecekteki çalışmalarda yaş ve cinsiyet değişkenleri dikkate alınarak farklı gruplarla benzer araştırmalar yapılabilir. Ayrıca, örneklem sayısının artırılması, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini güçlendirebilir.
- Bibliyoterapi tekniklerinin kaygı düzeylerini azaltmadaki etkisini farklı bağlamlarda incelemek için Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesindeki hastaneler, cezaevleri, aile ve dini rehberlik büroları, gençlik merkezleri, kadın sığınma evleri ve çocuk evleri gibi kurumlarda benzer çalışmalar yürütülebilir.

KAYNAKÇA

- Afolayan, J. A. (1992). Eğitimde bibliyoterapinin belgesel perspektifi. *Okuma Ufukları: Okuryazarlık ve Dil Sanatları Dergisi*, 33(2), 137-148.
- Ağılkaya Şahin, Z. (2016). Hristiyan gelenekte manevi bakımın teorik temelleri. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(1), 47-77.
<https://doi.org/10.12738/spc.2016.1.0002>
- Akbaş, S. (2023). *Yaşlılarda dua ve tevbenin ölüm korkusuna etkisi (huzurevleri örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Akçan Parlaz, E., vd. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(4), 10-16. Retrieved from <http://www.turkishfamilyphysician.com>
- Algur, H. (2018). Nitelikli Bir Hafızlık Eğitimi İçin Öneriler. *Talim*, 2(2), 243-288.
<https://doi.org/10.12738/talim.2018.2.0008>
- Anuk, A. F. (2021). *Ergenlerde spora yönelik tutumun çatışma çözme becerileri ve akademik başarı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Aracı, U. (2007). *Sûfi hikâyelerinin kullanıldığı, bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş bibliyoterapinin işlevsel olmayan düşünceler ve kendini gerçekleştirme üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Acar Arıcan, S. (2019). *Bibliyoterapi tekniğinin özel yetenekli çocukların ebeveynlerinin çocuklarıyla ilgili farkındalık ve ebeveynlik uygulamalarına etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Atak, M. (2016). *Maneviyat psikolojisi*. Türdav Yayın Gurubu. İstanbul
- Attâr, F. (2019). *Mantıku't-Tayr*. (Çev. Abdülbaki Gölpınarlı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

- Bachman, L. F. (2004). *Statistical analyses for language assessment*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bálint, Á., & Magyari, J. (2020). The Use of Bibliotherapy in Revealing and Addressing the Spiritual Needs of Cancer Patients. *Religions*, 11(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/rel11030128>
- Baygeldi, M. R. (2018). Türkiye’de modern sorunlara dini bir çözüm olarak manevi danışmanlık uygulaması: Mevcut durum ve öneriler. *SETA Analiz*, (234), [Güz 2018].
- Belen, F. Z. (2014). *Manevi danışmanlıkta bibliyoterapi tekniği ve uygulanması* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı (Din Psikolojisi), Ankara.
- Belen, F. Z. (2018). Manevi danışmanlıkta bibliyoterapi uygulama örneği: Bibliyoterapinin algılanan stres ve dini başa çıkma üzerindeki etkisi. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 19, Article 19.
- Beydeba. (1972). *Kelile ve Dimne*, (Çev. Selâhaddin Alpay). İstanbul: Bedir Yayınevi.
- Blum, G. S. (1987). *Duygusal ve dürtüsel gelişim*. In M. Çileli (Çeviren) (Ed.: B. Onur), *Ergenlik psikolojisi* (ss. 171-187). Ankara: Hacettepe-Taş Kitapçılık.
- Boyalı, C., vd. (2022). Psikoterapi ve psikolojik danışmada manevi yönelimli 101 teknik: Vaka örnekleriyle. Nobel.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail. *Edebu'l-Mufred*. nşr. Rauf Pehlivan. 1. Baskı, İstanbul: 2005.
- Bühler, C., Spiegel, K., & Thomas, K. (1987). *Ergenlik dönemine toplu bakış*. In B. Onur (Ed.), *Ergenlik Psikolojisi* (Çev. S. Zeytinoğlu, ss.87-104). Ankara: Hacettepe-Taş Kitapçılık.
- Cebeci, S. (2012). *Dini Danışma ve Rehberlik*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Cerrahoğlu, R., & Çelik Yanık, C. (2024). Psikolojik Danışmanların Danışma Sürecindeki Manevi Boyuta İlişkin Yaklaşımları. *Türk Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Dergisi* (9), 139-164. <https://doi.org/10.56432/tmdrd.1455075>

- Cingöz, A. (2024). *Örgün eğitimle birlikte hafızlık projesinin veli görüşlerine göre değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Din Eğitimi Bilim Dalı.
- Cook, K. E., Earles-Vollrath, T., & Ganz, J. B. (2006). "Bibliotherapy". *Intervention In School And Clinic*. C. 42, S.2, s.91-100. Doi:10.1177/10534512060420020801.
- Coşkun, B. (2022). *Religion, memory, and sense of belonging: The tradition of memorization of the Qur'an in Turkey (1923-1950)* (Yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyoloji Bilim Dalı.
- Craik, F. I. M., & Watkins, M. J. (1973). The role of rehearsal in short term memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 12, 599-607. Doi:10.1016/S0022-5371(73)80039-8
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms and psychology today. *American psychologist*, 55, 637-646.
- Çağrııcı, M. (2010). Şükür. *TDV İslâm Ansiklopedisi*. <https://islamansiklopedisi.org.tr/sukur>
- Çağrııcı, M. (2012). Tevekkül. *TDV İslam Ansiklopedisi* (Cilt 41, 1-2 ss) Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları. <https://islamansiklopedisi.org.tr/tevekkul#1>
- Epiktetos. (1989). *Düşünceler ve Sohbetler* (B. Toprak, Çev.). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, No:63, 19
- Dierendonck, D. V. ve Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic wellbeing. *Mental Health, Religion and Culture*, 9(3), 227-238.
- Diyanet İşleri Başkanlığı, Eğitim Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Program ve Materyal Geliştirme Daire Başkanlığı. (2024). *Hafızlık eğitim programı*. <https://egitimhizmetleri.diyamet.gov.tr/Documents/Haf%C4%B1z%C4%B1k%20E%C4%9Fitim%20Program%C4%B1%20-%202024.pdf>

- Düzgüner, S. (2021). *Maneviyat algısı ve yansımaları* (Türkiye- Amerika karşılaştırması). İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Doğanay, S. (2023). Yas Sürecindeki Müslüman Danışanlar için Kur'an'dan Bibliyoterapik Bir İçerik: "Bilge Kişi-Musa" Kıssası. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* (60), 73-81. <https://doi.org/10.5152/ilted.2023.23425>
- Dzulkifli, M. A., & Solihu, A. K. (2018). Methods of qur'anic memorisation (hifz): implications for learning performance. *Intellectual Discourse*, 2(26), 931-947.
- Emmons, R. A., Cheung, C. & Tehrani, K. (1998). Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and subjective well-being. *Social indicators research*, 45(1), 391-422.
- Eren, B. (2023). *İslâm düşünce geleneğinde tevekkül eğitimi* (Gazzâlî örneği) (Yüksek Lisans Tezi). Şırnak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Şırnak
- Göcen, G. (2015). *Bir değer eğitimi örneği olarak şükür günlükleri*. R. Kaymakcan, Tınaz,N., ve ark., (Ed.) Değerler ve eğitimi 2 içinde (s.233-265). Ensar Yayınları.
- Gökçe, T., & Dünder, C. (2008). Samsun Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde çalışan hekim ve hemşirelerde şiddete maruziyet sıklığı ve kaygı düzeylerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(1), 25-28.
- Göksün, A. N. (2022). *Kur'an kursu öğretici ve öğrencilerine göre proje okullardaki hafızlığa hazırlık eğitimi* (Kayseri örneği) (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Din Eğitimi Bilim Dalı.
- Gölpınarlı, A. (1964). *Rübailer*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Güneş, A. (2020). Hafızlık Eğitiminin Öğrencilerin Sosyal ve Özgüven Gelişimlerine Etkisi: Örgün Eğitimle Birlikte Hafızlık Yapan İHO Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 53, 263-286.
- Gürbüz, Sait, Faruk Şahin: *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*, Ankara, Seçkin Yayıncılık, 2014.

- Gürcan, D. (2015). Benlik farklılıklarına Rogers'ın danışan odaklı terapisi ile yaklaşım: Vaka çalışması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 13-26.
- Gürses, İ. ve Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *T.C. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Gürsul, Fatih ve S. Çilengir: *Bilimsel araştırmalarda veri analizi ve yorumlanması*
İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları, 2012.
- Hair, J., Anderson, R., Tatham, R., & Black, W. (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed.). Prentice-Hall International, Inc.
- Hâkim en-Nisâbüri, Ebû Abdillâh Muhammed b. Abdullah. *el-Müstedrek ale's-Sahihayn*. nşr. Mustafa Abdulkâdir Atâ. 4 Cilt, 1. Baskı, Beyrut: Dâru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 1990.
- Hodge, D. R., Zidan, T., & Husain, A. (2023). How do Muslims cope with the difficulties they experience in the United States? An examination of psychological and spiritual coping strategies. *Journal of the Society for Social Work and Research*. Doi:10.1086/725431
- Hökelekli, H. (2010). *Din psikolojisine giriş*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkez Yayınları.
- İlter, B. (2017). *Özel yeteneklilerde mükemmeliyetçilik*. M. Z. Leana-Taşçılar (Ed.), *Özel yetenekli çocukların psikolojisi* (s. 71-100). İstanbul: Nobel Yayıncılık
- İnce, A. (2017). Kur'an kurslarının danışmanlık ve rehberlik fonksiyonu (öğretici görüşlerine dayalı sosyo-psikolojik bir analiz). *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(35), 121-149. <https://doi.org/10.17335/sakaifd.295884>
- Jack, S. J., & Ronan, K. R. (2008). Bibliotherapy: Practice and Research. *School Psychology International*, 29(2), 161-182. <https://doi.org/10.1177/0143034308090058>
- Kandemir, M. Y. (2014). *İmam Nevevi Riyazü's-Sâlihîn* (8 cilt). İstanbul: Erkam Yayınları.

- Kara, M. (2020). Kierkegaard felsefesiyle birlikte ortaya çıkan bir kavram karmaşası: Endişe mi, kaygı mı, anksiyete mi, korku mu?. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (16), 279-308.
- Karaca, F. (2007). *Dini Gelişim Teorileri*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Koç, Y. (2020). Danışan Merkezli Manevi Danışmanlık Örneği Olarak İslam Peygamberi Hz. Muhammed'in Uygulamaları. *Türk Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Dergisi*(2), 159-200.
- Koenig, H. G., & Pritchett, J. (1998). Religion and psychotherapy. In H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of religion and mental health* (pp. 323–336). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012417645-4/50089-4>
- Konukçu, M. A. (2011). *Hz. Mevlâna'nın özlü sözlerinden en güzel seçmeler*. Konya: Eğitim Kitabevi.
- Koyuncu, H., ve Akın, E. (2024). Çocuk Edebiyatında Ölüm ve Yas (Ağlamak Güzeldir Kitap Örneği). *Bulanık MYO Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 12-16.
- Kramer, U. (2010). Coping and defence mechanisms: What's the difference? Second act. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 207-221. doi:10.1348/147608309X475989
- Kula, M. (2007). Mesnevideki Bedensel Engelli Birey Örneklerinin Yer Aldığı Hikayelerin Engellilerin Sorunlarıyla Baş etmesindeki Rolü. *Türk İslam Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3. <https://avesis.uludag.edu.tr/yayin/05bb57e7-e006-4d72-a7f0-429fb769b32d/mesnevideki-bedensel-engelli-birey-orneklerinin-yer-aldigi-hikayelerin-engellilerin-sorunlariyla-bas-etmesindeki-rolu>
- Kuloğlu, R. (2018). *Yönetici görüşlerine göre İmam Hatip Ortaokullarındaki hafızlık projesinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kutlu, N. (2019). Hafızlık ve beyin. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(3), 359-360.

- Maneviyat. (2024). Maddi olmayan, inanç, ahlak, erdem vb. değerler bütünü. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/?ara=maneviyat>
- Marrs RW. A meta-analysis of bibliotherapy studies. *Am J Community Psychol.* 1995 Dec;23(6):843-70. doi: 10.1007/BF02507018. PMID: 8638553.
- Mevlânâ Celâleddin-i Rûmî. (2015). *Mesnevî-i Ma'nevî* (D. Örs & H. Kırlangıç, Çev.). Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Mevlânâ. (1990). *Fihi mâ fih* (M. Ü. Anbarcıoğlu, Çev.). İstanbul: MEB Yayınları.
- Mollaoğlu, H. (2013). *Hastane hizmetleri bağlamında manevi bakım ve New York Healthcare Chaplaincy örneği* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Murat, A. (2017,). Kıyamet kopuyor, elinde fidan var ve sen. Gerçek Hayat. <https://www.gercekhayat.com.tr/yazarlar/kiyamet-kopuyor-elinde-fidan-var-ve-sen/> [17 Temmuz]
- Nafisa, I., Nafisa, K., Nashori, F., & Rumiani, R. (2017). Effectiveness of Asmaul Husna Dhikr Therapy to Enhance The Self Control of Alcohol Abuser. *Jurnal kedokteran dan kesehatan Indonesia.* <https://doi.org/10.20885/JKKI.Vol8.Iss3.art3>
- Nevevî, M. Y. b. M. (1993). *Kitâbü'l-ilm ve âdâbü'l-âlim ve'l-müteallim* (Abdullah Bedrân, Ed.). Beyrut: Dâru'l-Hayr.
- Ni'matuzzakiah, E. (2020). The Influence of Asmaul Husna Dhikr on Adolescent Emotional Intelligence. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*, 47-54. <https://doi.org/10.53639/ijssr.v1i1.7>
- Öner, U. (2007). Bibliyoterapi. *Cankaya University Journal of Arts and Sciences*, 1(7), 133-150.
- Özbek, Ö. (2015). Dünyada Hafızlık Yöntem, Örnekleri. *Bilimname Dergisi*, 29(1), 6.
- Özden, B. (2024). *Hafızlık olgusu ve insan üzerindeki etkileri* (Yüksek lisans tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Kıraat Bilim Dalı.

- Pardeck, J. T. (1995). Bibliotherapy: An Innovative Approach for Helping Children. *Early Child Development and Care*, 110(1), 83–88.
<https://doi.org/10.1080/0300443951100106>
- Pargament, K. I. (1999). The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and No. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16.
https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901_2
- Parmaksız Günay, F., Buluş, M. & Şahin, G. (2023). Bibliyoterapi Yönteminin 5-6 Yaş Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *International Journal of EurasiaSocial Sciences (IJOESS)*, 14(54), 1391- 1419. DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3384>
- Pesseckian, N. (2008). *Doğu hikâyeleriyle psikoterapi* (H. Fışiloğlu, Çev.; 3. basım). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Polat, İ. (2019). *Sûfi gelenekte zikir uygulamaları ve halleri* [masterThesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/125901>
- Rassool, G. H. (2015). Cultural competence in counselling the Muslim patient: Implications for mental health. *Archives of psychiatric nursing*, 29(5), 321-325.
- Reza, I. F., vd., (2021). Dhikr as Psychotherapy to Overcome Academic Stress of Muslim Youth. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i1.9257>
- Riordan, R. J., & Wilson, L. S. (1989). Bibliotherapy: Does it work? *Journal of Counseling & Development*, 67(9), 506-508. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1989.tb02131.x>
- Rogers, C. (2003) *Client Centred Therapy (New Ed.)*. London: Constable&Robinson.
- Sakin, A., ve Yıldırım, M. (2022). Annelerinin Bibliyoterapi Uygulamasının 4-6 Yaş Çocukların Öz-Düzenleme Becerisi Üzerindeki Etkisi. *Temel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 44-59.
- Selçuk, Z. (2004). *Gelişim ve öğrenme* (10. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Senemoğlu, N. (1997). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Ankara: Spot Matbaacılık.

- Sözcün, Z. (2017). Dînî danışma ve rehberliğin hayatımızdaki yeri ve önemi. *Yakın Doğu Üniversitesi İslam Tetkikleri Merkezi Dergisi*, 3(1), 207-220.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitapevi.
- Şahin, H. (2012). *İslam kültür tarihinde "Kur'ân Hıfzı" geleneği ve günümüzdeki uygulama biçimleri* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Tefsir Bilim Dalı, Ankara.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı (Din Psikolojisi), Sakarya.
- Şeyhoğlu, M. (2005). *Öğretmenlerin ve yöneticilerin bilgisayar kaygı düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taş, H. (2019). *Bibliyoterapi tekniğinin üstün zekâlı/yetenekli öğrencilerin okumaya yönelik tutum ve problem çözme becerisine etkisi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Sakarya.
- Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre. *Sünen'üt-Tirmizî*. terc. Mehmet Türk. 1. Baskı, İstanbul: 2019.
- Topuz, İ. (2011). Gazali'de dini tutum ve davranışlar- Dini yaşam biçimleri. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 157-177.
- Ulfiana, E., Mujtaba, A. H., & Nihayati, H. E. (2021). Effect of Psycho Religious Dhikr Therapy on the Level of Anxiety in Elders Living in the Orphanage. *Journal of Computational and Theoretical Nanoscience*, 18(1-2), 313-318. <https://doi.org/10.1166/jctn.2021.9519>
- Uyar F. N., & Güleç, H. (2021). 5-6 yaş grubu çocuklarda bibliyoterapinin kişiler arası problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Eğitim Bilim ve Araştırma Dergisi*, 2(2), 122-139.
- Vakkasoğlu, V. (2022). *Aşk çağlayanı Mevlâna*. Nesil Yayınları.
- Voltan Acar, N. (2009). *Yeniden terapötik iletişim (Kişiler arası ilişkiler)* (6. baskı).

Ankara: Nobel Yayıncılık.

Wulandari, I., & Huriyati, A. (2015). Anxiety's level of bantenes patient's: The effect of dhikr therapy before surgical procedure. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3, S36-S40.

<https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20151518>

Yavilioğlu, İ. (2023). *Pozitif psikoloji bağlamında Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Tefvîznâme'si ile manevî danışmanlık ve rehberlik*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Yavuzer, H. (2010). *Gençleri Anlamak*. Remzi Kitabevi.

Yıldız, İ. (1998). Hz. Peygamber'in Mekke Dönemi Yaygın Eğitim Çalışmaları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (2), 322.

Yılmaz, S. (2016). Bibliyoterapinin hastalara manevi bakım yöntemi olarak uygulanması (Sivas Devlet Hastanesi örneği). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt I*.

Yiğit Tekel, K., & Akgül, S. (2024). Üstün Yetenekli Çocuklarda Bibliyoterapi Yönteminin Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 49(219). Doi: <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2024.12173>

Zinnbauer, B. J., vd., (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 549-564.

EKLER

EK-1

Manevi Metinlerle Yapılandırılmış Bibliyoterapi Uygulaması Oturumları

Birinci Oturum- Duyguları Tanımlama

Amaç: Hikâye aracılığıyla duyguları tanımlama, duygu ve düşüncelerinin farkına varma. Yapılan etkinlik ise öğrencilerin duygusal farkındalıklarını artırmayı, ulaşmak istedikleri duygusal durumu belirleyip bu duruma erişmek için hangi araçlara veya desteklere ihtiyaç duyduklarını anlamalarını sağlamayı amaçlamaktadır.

Grup yöneticisi hikâyeyi okuduktan sonra “Pek çok yüklerden bahsedildi, belki insanoğlu olarak hepimizin hayatında yükler var ve olmaya da devam edecek. Sizinkiler neler, nerelerde ağırlık yapıyor. Bunları düşünebilirsiniz veya sizi bambaşka bir yere de götürmüş olabilir.” diyerek grup üyelerinin görüşlerini almak istediğini belirtti. Bir üye “hikayedeki gezgin hepimiz olabiliriz, bir sürü yüklerimiz, sorumluluklarımız var. Ya da başkasına atabildiğimiz yükler var. Bunlar kimi zaman insana ağır gelebiliyor ama o an bunun farkında olamıyorsun. Farkına vardığın zaman da büyük bir pişmanlık oluyor. Bunu dinlerken hayatım gözden geçirdim ve ufakta olsa bir pişmanlık oluşmadı değil. Bana biraz pişmanlıkları anımsattı.” başka bir üye “dışarıda herkesin gezdiği gibi ben de gezmeyi isterdim. Severim de zaten. Ama maalesef buraya bağlıyım 7/24 buradayım, hep ders. Eninde sonunda bitecek ve gezeceğim.” Başka bir üye ise “gezginin karşısına çiftçiler çıkmış bize de yeri geliyor arkadaşlarımız hocalarımız aynı şeyleri söylüyor ama gezginin yaptığı gibi herkes o kadar kolay sıyrılamıyor. Fark edip de bırakamıyor.” şeklinde cevap vermiştir.

Grup Yöneticisi: Uyarıcılarımıza nasıl tepkiler veriyoruz, kabul edebiliyor muyuz, bu da önemli. Çünkü değişim kolay değil. Ama fark etmek de değişimin başlangıcı.

Devamında üyeler sırayla görüşlerini sıraladılar: “Hikâyede kendi yüklerimi düşündüm. Hafızlık sınavına gireceğim için şu anki yüküm bu sınav. Bittikten sonra rahatlayacakmışım, yüklerinden kurtulacakmışım gibi hissediyorum.”, “Gezginin taşıdığı yükler aslında çok değersiz, düşündüğümde böyle şeyleri kendimize yük

etmemek gerektiğini düşünüyorum. Ama bunları hemen atamıyoruz.”, “Ben kendimi gezgin gibi hissettim, çok fazla boş yükü yüklü bir gezgin gibi. Ama bunun farkında olsak da bırakmak o kadar kolay değil.”, “Benim de hafızlığım biterse tüm yüklerim de biter gibi hissediyorum.”, “Ben de hafızlığım bitince tüm yüklerin eriyeceğine düşünüyorum. Çünkü çok büyük bir yük.”, “Hocamızın beklentisini karşılama yükü var, sana güveniyor, yaparsın diyor, sanki çıkmaz sokağa girer gibi hissediyor bazen insan. Hocanın sana güvenmesi güzel, ama o beklentiyi karşılamayınca o bende hayal kırıklığı ve pişmanlık oluyor aslında.”

Öğrencilerin görüşleri alındıktan sonra, onlara şu soru yöneltildi:

"Son bir haftadır hissettiğiniz duygu bir resme dönüşseydi, bu nasıl bir resim olurdu? Duygularınızı herhangi bir nesneyle ifade edebilirsiniz."

Daha sonra, öğrencilerden olmak istedikleri duyguyu ve bu duyguya ulaşmak için nelere ihtiyaç duyduklarını çizmeleri istendi. Öğrenciler çizimlerini tamamladıktan sonra ödev metinleri dağıtıldı ve oturum sona erdi.

İkinci Oturum: Yeteneklerimiz Farklılıklarımız

Amaç: Katılımcıların kendilerini ve yeteneklerini daha iyi tanımalarını sağlamak, içsel farkındalıklarını artırmak kendi güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmelerini, hayatlarındaki dini, psikolojik ve sosyal unsurları anlamlandırmalarını sağlamak.

Öğrencilerle selamlaşma faslı bittikten sonra grup yöneticisi, üyelerin önceki oturuma dair izlenimlerini dinledi. Bir üye “Genel olarak geçen dersimizde bende kalan gezgin hikayesi oldu, geçen hafta da ifade etmiştim, birileri gelip bizlere bir şeyler anlatıyor ama biz bunu çoğu zaman fark edemiyoruz, bu hafta biraz onu fark etmeye, çevremdeki beni uyarıcıları anlamaya çalıştım, beni karşısına alıp konuşmaları fark edebiliyor muyum ona baktım, aslında fark edebiliyordum ama çoğu zaman bırakamıyorum onu fark ettim.”

Başka bir üye “Gezgin hikayesinden bahsettiniz, sonra bunların bizde bıraktığı izleri sordunuz. Aslında bizim içimizi merak ettiniz bununla ilgilenmeniz düşüncelerimizi yadırgamadan eleştirmeden dinlemeniz çok güzeldi ama buradan çıktıktan sonra yeniden eski düşüncelerime döndüm pek bir şey değişmedi.” şeklinde kendini ifade etti.

Bir önceki haftayla ilgili görüşler alındıktan sonra ödev olarak verilen metinler hakkında konuşuldu.

Sonrasında İsra suresi 84. ayet üzerine konuşulmaya başlandı.

Grup Yöneticisi: Ayette yer alan "şâkile" kelimesi, mizaç, karakter, huy, ahlâk, niyet gibi anlamlara gelir. Bu kelimeyle ifade edilen önemli bir psikolojik gerçek vardır: İnsanların davranışları, onların ruhsal yapısındaki eğilimlere dayanmaktadır. Bu eğilimler kişinin doğuştan sahip olduğu karakter özelliklerinin haricinde aldığı eğitim ve öğretimle de şekillenir. Dinî inançlar ve ahlaki değerler kişinin psikolojik eğilimlerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Bu bağlamda doğru yol, Allah'ın emirlerine uygun bir eğitimden geçmiş, ruhsal ve ahlaki yetenekleri doğru şekilde gelişmiş, duygu ve düşünceleri Allah'ın rızasına uygun olan kişilerin izlemiş olduğu yoldur. Sonuçta kimin doğru yolda olup olmadığını en iyi Allah bilir. Bu yüzden, insanın en büyük gayesi, Allah'ın rızasına uygun yaşamak ve O'nun doğru olarak gösterdiği yoldan gitmek olmalıdır. "De ki: Herkes kendi mizaç ve meşrebine göre iş yapar. Kimin doğru yolda olduğunu Rabbiniz en iyi bilendir." (İsra, 17/84) dedik, herkesin kendine özgü bir karakteri ve doğası vardır. Yani her birimiz farklı düşünür, farklı hisseder ve farklı davranırız. Bu, insanların yaşamlarında nasıl hareket edeceklerine bizzat kendilerinin karar verdikleri anlamına gelir. Ancak kimin gerçekten doğru istikamette ilerlediğini sadece Allah bilir. Çünkü O, her şeyi en iyi bilen, en iyi görendir. Allah, her birimizin özel bir hedefi olduğunu ve bu hedefe göre hayatımızı şekillendirdiğimizi bilir. İçimizdeki istekler ve arzular, karakterimizi ve davranışlarımızı belirler. Allah, bizi en iyi tanıyan ve en doğru şekilde yönlendiren varlıktır. Her bir insan, Allah tarafından farklı özellikler ve karakterlerle yaratıldığı için herkes farklı düşünür ve farklı davranır.

Allah-u Teâlâ ruhlar aleminde her birimizle sözleşme yaptı. Sonrasında kendi arzu ve hedeflerimize göre bir yol seçtik ve bu seçimlerimiz kaderimizin bir parçası haline geldi. Her insanın kendine özgü bir karakteri, doğası ve yaratılışı var. Bu yüzden her birimiz farklı düşünür, farklı hisseder ve farklı davranırız. Herkesin kendi yaşam yolunda nasıl ilerleyeceğini bizzat kendisinin seçtiği bir dünyadayız. Allah, aslında her birimizin çok güzel bir amacı olduğunun farkında ve bizler de hayatımızı bu amaca uygun bir şekilde yaşamaya çalışıyoruz. İçimizde hissettiğimiz istekler ve arzular, bizi şekillendirip yönümüzü belirliyor. Rabbimiz bizi en iyi tanıyan ve doğru yola en iyi şekilde yönlendiren yegâne güçtür. Her birimizi, kendimize has özellikler ve karakterlerle donatmış olandır. Bu nedenle her insan farklı düşünür, farklı şekilde hareket eder. Dünyaya adım atan her insan, zamanla güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmeye başlar. Herkesin farklı yetenekleri, farklı zayıflıkları vardır; bu da her başarıya ulaşabileceği farklı bir alan olduğunu gösterir. Yani herkesin başarıya

ulaşabileceği farklı bir alan bulunur. Mühim olan kendi güçlü yönlerimizi bulmak ve bunları geliştirmeye çalışmaktır. Başkalarının sahip olduklarına bakıp kıyaslama yoluna girerek değil, kendi potansiyelimizi en iyi şekilde değerlendirerek başarılı olabiliriz. Çünkü Allah, sana verdiğini bir başkasına vermemiştir. İlk adımımız kendi güçlü ve zayıf yönlerimizi keşfetmek, güçlü yönlerimizin de artması için dua etmek ve bunları geliştirmek için çaba sarf etmek olmalıdır. Çünkü Karun'un sahip olduğu mal ona hayır getirmedi, fakat Süleyman Aleyhisselam'a aynı nimetler hayır getirdi. Eğitimimizi ve kariyerimizi de Allah'a ulaşma yolunda bir araç olarak değerlendirebiliriz. Mesela, resim yapmayı seviyorum, peki neden? Sadece sevmek yeterli değil, bir amaç bulmalıyım. Mesela, "İnsanlara Allah'ın kevnî ayetlerinin ihtişamını göstermek için seviyorum" diyebilirim. Bu şekilde her bir meşguliyetim O'na ulaşma için bir vesile olur. Dünya ve dini birbirinden ayıramayız; dünya hayatını, hedeflerimize ulaşmak için en iyi şekilde kullanmalıyız. Bazı yeteneklerimiz, keşfedilmeyi ve kullanılmayı bekleyen potansiyellerdir. Bunları fark etmek, bu yeteneklerin açılmasını ve gelişmesini sağlar. Öte yandan, bazı yetenekler aşırı gelişmiş olabilir. Örneğin, bazılarımızın temizlik yeteneği aşırı derecede gelişmiş olabilir ve bu da gereğinden fazla vakit harcamamıza yol açabilir. Bu noktada, aşırı gelişmiş bir yeteneği dengelemek için biraz geri çekmek gerekebilir. Diğer taraftan, başka birinin dakiklik yeteneği yeterince gelişmemiş olabilir; sürekli geç kalıyor ya da çok erken geliyordur. Bu durumda, o yetenekte bir eksiklik söz konusudur. Bu iki uç durumu fark etmek hem eksik olan yeteneklerimizi geliştirmek hem de aşırı gelişmiş olanları dengelemek açısından bize yardımcı olacaktır. Bunun için yeteneklerimizi fark etmeye ve görmeye ihtiyacımız var. Bu süreçte, kendimize yardımcı olabiliriz. Dersin başında belirttiğiniz gibi bazı şeylerin farkında olabiliriz ancak bunları değiştirmek zor gelebilir. Bu, bir kası geliştirmek gibidir; üzerine çalıştıkça, zamanla gelişir. Bu yüzden her şey fark etmekle başlar. Bazı şeyleri değiştirebiliriz, bazıları için ise daha fazla çaba sarf etmemiz gerekir. Önemli olan kendimizi görebilmek; burada böyleyim, şurada ise farklıyım. Rızılı olduğum ve olmadığım yönlerimi görmek ve kabul etmek, razılı olmadığım noktalarda neler yapabileceğimi düşünmek, işte bu noktada yeteneklerimizi ve kapasitelerimizi görmek devreye girer.

Bugünün konusu da bu: yeteneklerimiz, kapasitelerimiz ve bunları görebilmek. Kendimizden ne kadar razıyız, hangi yönlerimizi geliştirmek istiyoruz? Bunlar hepimize farklı bir şey anlatacak ve kendimizi tanımamıza vesile olacaktır. Yetenekleri de birincil yetenekler ve ikincil yetenekler diye ikiye ayırıyoruz. Birincil

yetenekler sıfır üç yaş arasında ebeveynlerimizle kurduğumuz bağla gelişen yeteneklerdir. Sevgi, şefkat gibi ihtiyaçlarla ilgili olan yeteneklerdir. İkincil yetenekler de sonradan gelişen yeteneklerdir. Bunlar birincilere bağlı olarak da gelişebilmektedir. Temizlik, sağlık, dürüstlük, sadakat ve sabır gibi.

Birincil ve ikincil yeteneklerle ilgili bilgi verildikten sonra öğrencilere farklılaşma envanteri anlatıldı, detaylı şekilde incelendikten sonra konuyla alakalı merak ettikleri kişisel sorular cevaplandı. Ardından bu envanteri kendi özelliklerine göre tamamlamaları istendi.

Ardından taklitçi karga hikayesi üzerinde konuşuldu

Grup Yöneticisi: Bu Kelile ve Dimneden alınmış bir hikâye. Her ne kadar çocuklara uygun bir metin gibi görünse de biz yetişkinler için bile çok güzel örneklikler teşkil ediyor. Metin sizde ne gibi hisler barındırdı, neler bıraktı, bunun üzerine konuşalım.

Grup üyeleri sırayla düşüncelerini şu şekilde ifade ettiler: “İnsan kendine has kendi yaratılışı ile ilgili davranışın dışına çıktığı zaman bu garip karşılanıyor. Hastalık gibi duruyor.”, “Ben kargaya üzüldüm aslında keklığı taklit ediyor ama aslında kendini göstermek istiyor orada ve yapabiliyor mu onu denemek istiyor yapmaya çalıştığında da kendisiyle dalga geçiliyor karganın yerinde olmak istemezdim.”, “Kendini olduğu gibi kabul etmeliymiş”, “Ben de aynı şekilde kargaya üzüldüm. Ben de böyle olsam beni de severler diye düşünüyor, kendini sevdirmeye çalışıyor.”, “Bir şeyleri denemeye çalışınca kendini unutuyor. Aslını unutuyor. Kendisi olması lazım”, “Hocam bence onun da farkında değil taklit ederken kendini de unutacağını farkında değil, aslını unutuyor, bir yerde iyi görünmek, iyi olmak için kendini kendinden ödün veriyor. Hiç olmadığı biri gibi davranıyor, sonrasında kendine yabancılaşıyor.”, “Olduğun gibi davranmalısın, insanları kendine beğendirmek için kendinden ödün vermemek gerek. Kimseyi taklit etmemeliyiz. Sen neysen en güzel halin odur.”, “İnsan kendini farklı insanlara benzetmeye çalıştığı zaman bu sefer kendini unutabiliyor.”, “Karga kendinin kötü olduğunu düşünüyor. Ama onun da keklikten daha güzel özellikleri olabilir kendi olsa daha güzel şeyler ortaya çıkabilir, mesela sosyal medyadaki fenomenler gibi. Hepsi birbirlerine benziyorlar ve kendileri olamıyorlar.”

Grup Yöneticisi: farklılık bir tehdit değildir bir çeşitliliktir. Aslında hepimiz farklı farklı şekillerde yaratıldık, ayrı özellikte ve ayrı güzellikteyiz. Biraz bunu da kendi içimizde kabul edebiliriz. Sürekli başkasıyla kıyaslama yoluna gidince, ezbere yoğunlaşmak da zorlaşıyor. Allah hepimizi farklı yaratmış; farklı insanlar, farklı canlılarız. Zihin yapılarımız, beslendiğimiz kaynaklar, aile yapılarımız o kadar farklı

ki birbirimizi kıyas etmek, aynı olmaya çalışmak gibi bir şey. Bu çok doğru değil. Ezberlemede ön bellek ve arka bellek dediğimiz iki önemli kısım var. Bazı arkadaşlar ön belleğe atıyor ve ezberini veriyor, ancak arkaya işlemiyor. Zihin yapıları farklı olabilir. Arka belleğe atılmadığı için çabuk unutabiliyorlar. Arka belleğe bilgi işlemek için biraz daha sistematik çalışmak ve yoğunlaşmak gerekiyor. Bilgiyi arka belleğe attığınızda unutma olasılığınız azalıyor. Mesela burada konuştuğumuz konular şu an sizin ön belleğinizde. Ancak bu meseleleri daha sonra arkadaşlarınızla tartışırsanız, arka belleğe geçer ve kalıcı hale gelir. Hızlı ezber yapıp hızlıca unutuyorsanız kendi sürecinizi takip edip, arka belleğe işlemek için sürekli tekrar yapın. Çünkü bu pekişme sürecidir.

Bu hafta bize verilen nimetlerin ve sahip olduğumuz kıymetli özelliklerin farkında olmayı düşünelim. Duygularımıza odaklanmaya çalışalım ve bu duyguların vücudumuzda ne gibi etkiler oluşturduğunu gözlemleyelim. Örneğin mutlu olduğumuzda bu his vücudumuzda ne gibi değişikliklere yol açıyor? Bu hislerin farkında olup, o anlarda kendimizde kalabilirsek, hem başarı ve performans alanında ilerleyebiliriz hem de kendimizi daha iyi tanıyıp yol alabiliriz. Bu süreçte, "Ben bunu düşünüyorum, böyle istiyorum ve bu şekilde davranmam gerekiyor" diyerek hareket ettiğimizde günün sonunda kendimizi daha iyi hissedeceğiz. Yapmak istediğimiz şeylerin zeminini ve altını doldurarak ilerleyelim ki bu, duygularımızı fark etmekle daha hızlı yol almamızı sağlayacaktır. Başka insanlara ihtiyaç duyduğumuz gibi, kendimize de ihtiyaç duyabiliyoruz. Hayatta geçireceğimiz en uzun süre kendimizle kurduğumuz ilişki süresi. Bu nedenle kendimizi tanımak, ihtiyaçlarımızı görmek ve farkında olmak bizi bir adım daha ileriye taşıyabilir. Tüm çabamız kendimizi biraz daha anlayabilmek ve tanıyabilmek üzerine olmalı. Günlük hayatta birçok şeyi otomatik olarak yapıyoruz; yemek yiyoruz, arkadaşlarımızla sohbet ediyoruz, ezber yapıyoruz. Ancak bu eylemleri ne kadar farkında olarak yapıyoruz? Kendimizin ve ihtiyaçlarımızın ne kadar farkındayız? Eksikliklerimiz de bu süreçte önemlidir; bunları görmek ve tanımak, bizi ileriye taşıyabilir. Belki bu süreç, kendimize bakma ve kendimizi tanıyabilme fırsatları sunabilir. Kendimizi büyük noktalara taşımayı beklemiyor olabiliriz, ama kendimize daha yakından bakabilmek için bize yardımcı olacak materyaller, konuşmalar ve belki de birlikte olmanın gücü yeterli olabilir. Öğrencilerin ezber yöntemleri hakkında konuşulduktan sonra bir sonraki haftanın ödev metinleri dağıtılarak oturum sona erdi.

Üçüncü Oturum: Kaygı Tanıma

Amaç: Bu oturumun amacı, kaygı ve stresin hayatımızdaki yerini, olumlu ve olumsuz yönlerini anlamak ve değerlendirmektir. Öğrencilerin kaygı ve mutluluk gibi duygulara yükledikleri anlamları tartışmak, bu duyguların nasıl dengelenmesi gerektiğini vurgulamak amaçlanmıştır. Ayrıca, hayatın içindeki rutinler, alışkanlıklar ve konfor alanlarının insan psikolojisi üzerindeki etkileri irdelenmiş; kaygının kişisel gelişim ve motivasyon için nasıl bir itici güç olabileceği ele alınmıştır. Oturumda, öğrencilerin stres ve kaygıyı tamamen olumsuz bir duygu olarak algılamaktan ziyade, bu duyguların kontrollü bir şekilde kullanıldığında nasıl faydalı olabileceğini fark etmeleri hedeflenmiştir.

Öğrencilerin bir önceki oturuma dair görüşleri alındıktan sonra, ödev metnindeki hikâye okundu. Hikâye okunduktan sonra yönetici, "Burada tavuklar ile horoz arasında bir bağ var. Sizce nasıl bir anlam yüklemişler? Şimdi hikâye sizde neler bıraktı, onu konuşalım." şeklinde bir soru yöneltti. Grup ise şu şekilde cevap verdi: "Anı yaşamamız ve başka şeylere odaklanmamız gerekiyor. Bu tür düşüncelerle zamanımızı boşa harcamamalıyız. Mesela ezber yaparken, 'Bu sayfayı yapabilir miyim, yapamaz mıyım?' diye düşünmek yerine tamamen ezberimize odaklanmamız gerekiyor."

Grup Yöneticisi: Bizim de hayatımızda büyük anlamlar yüklediğimiz kendi tabularımız yok mu? Yaşadığımız olayları hep bir şeylere bağlar, ilişkilendiririz. (Grup yöneticisi uzun bir çizgi çekip, çizginin iki ucuna ok yerleştirir.) "Bu çizginin sağ tarafı geleceği, sol tarafı ise geçmişi temsil ediyor. Orta nokta ise şu anı temsil ediyor." (Çizginin sol tarafını işaret ederek) "Geriye dönüp geçmişteki üzüntülerimi düşünürüm ve üzülürüm ya da geleceğimi düşünüyorum. Mesela şu anda hepimizin yaşadığı gibi değil mi? 'Hafız olacak mıyım, olmayacak mıyım? Dersim olacak mı, olmayacak mı?' İşte tavuk nasıl horoza bir anlam yüklediyse, biz de aynı şeyi yapıyoruz, o olmazsa ben de olmam diyoruz. Halbuki sen anı yaşa, kendine odaklan. Yapabileceklerinin en iyisini yapmaya çalış. Belki tavuğun yaşadığı gibi çok yersiz bir kaygı içindesin."

Üye: Her şeyin belli bir düzene uygun olmasına alıştığımız için bir nevi tavuklar gibiyiz, her şey sırayla olduğu için alışılmışlık var. Yolunda gitmeyen bir durum olduğunda ister istemez içimizde bir kaygı oluşuyor. Konfor alanından çıkmak istemiyor, dışarı çıktığında onun için her şey bir risk olacak.

Grup Yöneticisi: Peki sizce kaygı kötü bir duygu mudur?

Grup: Evet kesinlikle kötü bir şey.

Üye: Ama rahatlık da kötü bir şey.

Grup Yöneticisi: Evet, dengesiz olan her şey aslında kötüdür. Ancak stres ve kaygı, tamamen kötü şeyler değildir. Şu an burada olmamızı bile aslında bu kaygıya borçluyuz. Çünkü bizi harekete geçiren en önemli şey kaygıdır. Kaygı ve stres az olduğunda rehavete kapılırız. Alışkanlık haline gelmiş, fazla durağan bir hayat aslında insanın ömrünü kısaltır. Rutin konfor insanı çürütür diye bir söz var, duymuş muydunuz? Her sabah buraya geliyorum çünkü beni harekete geçiren bir hedefim, bir amacım var. Bu bazen kaygıya neden oluyor, ama doğru dozda olduğunda bu kaygıdan güzel şeyler çıkabiliyor. Zaman zaman kaygı beni zorlayabiliyor, ama dozunda olduğu sürece ortaya olumlu sonuçlar çıkıyor. Eğer bu enerji olmasa, burada olmazdık. Enerji olmasa birçok şeyi yapamazdık. Tabii ki her şey dengeli olmalı. Şöyle düşünelim, çok güzel bir arabanız var ama içinde benzin yok. O zaman araba işe yarar mı? İşte o benzin, bizim kaygımız. O benzin bizi bir yerlere götürüyor. Bu duygular bir yerde hayati önem taşıyor. Eğer bizim korku ve kaygı duygularımız olmasa, öfke duygumuz olmasa kendimizi koruyabilir miyiz? Tüm canlılarda kaygı ve korku var; bu sayede hayata tutunuyorlar, yaşamlarını sürdürüyorlar.

Üye: Hocam, ama stres hala keşke yaşamasak dediğimiz bir duygu bizim için.

Yönetici: Stresi kontrol edememek başka bir şey, ama "Hiç olmasın" demek bambaşka bir şey. Stres olmadığında enerjimiz de olmaz. Bu, "Arabam olsun, ama benzinim olmasın" demek gibi bir şey.

Üye: O zaman kaygının kontrollü bir derecede olması iyi bir şey.

Grup Yöneticisi: Evet, yaşımız kaç olursa olsun hepimizin kaygısı var, özellikle gelecek kaygısı. Aslında bizi buraya getiren asıl nokta kaygı. Varlığımızı gösterme, anlamlı bir varlık ortaya koyma çabası, bir yerde bu kaygıyla şekilleniyor.

Bugün size bir kitaptan bahsetmek istiyorum: "Mutluluk Tuzağı." eğer bizi en çok tuzağa düşüren bir duygu varsa, o mutluluktur. Sürekli peşinden koştuğumuz, ancak tam anlamıyla yakalayamadığımız, gelip geçici bir duygu. Kaygılandığımızda çoğu "Mutlu olmam lazım" diye düşünürüz. Oysa mutluluk, oldukça anlık bir histir. Bir haber alırsınız, mutlu olursunuz; ama uzun süre o duygunun içinde kalmazsınız. Zihin, mutluluğu hızla bir anıyla dönüştürür ve o anıyla besleniriz. Anılar anlatıldıkça, yeni duygular devreye girer. Ancak hüznün, mutluluğun aksine, daha derin ve kalıcıdır. İnsan ruhuna yapışan, kolay kolay geçmeyen bir duygudur hüznün. Örneğin, yolda giderken bir araç bana yol verse, ardından başka bir arabaya çarpsam, siz bana

yolculuğumun nasıl geçtiğini sorduğunuzda, o nazik sürücüyü değil, yaptığım kazayı anlatırım. İşte stres de böyle bir şeydir; hayatımızda her şeyden çok varmış gibi hissettirir. Bize yapışıp kalan, zor geçen bir duygudur. Oysa mutluluk hızla gelip geçer. Mutluluğun peşinden koşmak, bizi yıpratır bir süreçtir. Sürekli "Mutlu olmam lazım" diye düşünürüz. Başkalarının yaşamlarına bakarız, sanal dünyalarda onların idealize edilmiş hayatlarına tanık oluruz. O sanal dünya, gerçek yaşamlarımızı tehdit eder hale gelir. Koca bir yaşamı, birkaç duyguya sanal bir anlam yükleyerek geçirdiğimizi fark edemeyiz. Böylece, mutluluk avcılığında, gerçek yaşamı kaçıırız.

Oturum, öğrencilerin görüşleri alındıktan sonra bir sonraki seans için ödev metinlerinin dağıtılmasıyla sona erdi.

Dördüncü Oturum: Zaman Yönetimi- A'na Odaklanma

Amaç: Öğrencilere zaman yönetimi ve a'na odaklanma becerisini kazandırma. Zaman kavramını Kur'an ve hadisler bağlamında ele alma.

Öğrencilerle haftanın nasıl geçtiğine dair kısa bir değerlendirmeden sonra ödev metinlerine geçiş yapıldı. Hz. Peygamber'in (s.a.v), sıkıntılı zamanlarda ashabına öğrettiği bir duayla başlanacağı belirtildi ve sesli şekilde okundu:

Ebu Saîd el-Hudrî (r.a.) anlatıyor: Peygamber Efendimiz bir gün mescide girince, Ensar'dan Ebu Ümame isimli zatla karşılaşır. Peygamberimiz ona: "Ey Ebu Ümame, niçin seni namaz vakti dışında da mescidde oturmuş görüyorum?" diye sorar. "Peşimi bırakmayan bir sıkıntı ve borçlar sebebiyle ey Allah'ın Resulü" diye cevap verir. Bunun üzerine Hz. Peygamber (asm) Efendimiz: "Sana bazı kelimeler öğreteyim mi? Bunları okursan, Allah senden sıkıntıyı giderir ve borcunu öder" diye buyurur.

"Evet ey Allah'ın Resulü, öğret" der.

"Öyleyse akşama çıktın mı sabaha erdin mi şu duayı oku" buyurur:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ
وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Ebu Ümame (r.a.) der ki; ben bu duayı yaptım Allah (c.c.) benden gamımı giderdi, borcumu ödememi nasip etti. (Ebu Davud, Salat ,367)

Dua öğrencilerle tekrar edildikten sonra anlamı açıklandı:

"Allahım! Üzüntüden ve kederden sana sığınırım. Acizlikten ve tembellikten sana sığınırım, korkaklıktan ve cimrilikten sana sığınırım. Borcun galebe çalmasından ve insanların kahrından sana sığınırım."

Grup Yöneticisi: Duanın başında geçen "hem" ve "hüzn" kavramlarını inceleyelim. Geçen hafta kaygıyı ele alırken, geleceğe dair üzüntülerden ve çeşitli endişelerden bahsetmiştik. "Hem", geleceğe yönelik içimizde oluşan hüzn, kaygı, anksiyete, endişe, tedirginlik, ürperti ve panik hali olarak tanımlanabilir. Müfredatta da "hem" kelimesi, insanı damla damla eriten bir hüzn olarak nitelendirilir. Duanın başlangıcında bu kaygıdan Allah'a sığınıyoruz. Bu da demek oluyor ki, sağlıklı seviyedeki kaygı gerçekten Allah'a sığınılması gereken bir durumdur. "Hüzn" ise geçmişe yönelik üzüntüleri ifade eder. Bu, pişmanlıklarımız, "keşke" ile başlayan cümleler ve geçmişteki hatalarımız gibi durumları kapsar. Kaygı ve hüzn dolu bir insan hem geçmişte hem de gelecekte sıkışıp kalır. Böyle bir durumda kişi, duanın devamında geçen acizyet hissine kapılır. Kaygı ve hüzn, zihnimizi sürekli meşgul eden duygulardır. Bu durum, bizi güçsüz ve çaresiz hale getirir. Bundan da Allah'a sığınıyoruz çünkü bu güçsüzlük, insanın içini kaplayan bir zayıflık haline gelir. Zayıflık başladığında, kişi kendini yorgun, bitkin hisseder, hiçbir şey yapmak istemez, hatta yataktan bile çıkmaya gücü yetmez. Bu noktada devreye "kesel" yani tembellik girer. Acizyet, insanı tembelliğe, gevşekliğe ve hareketsizliğe sürükler. Kaygılı ve hüznü bir insan, kendini yetersiz hisseder, hiçbir şeye gücünün yetmeyeceğini düşünür. Bu durum "cubn" yani korkaklık olarak kendini gösterir. Kişi, her şeyden korkmaya başlar; geçmişi hatırladıkça ve geleceği düşündükçe içinde belirsizlik ve korku büyür. Ne olacağını bilemediği için her şeyden çekinir. Korkan insan, artık her şeyi kontrol etmek, elindekileri kaybetmemek ister. Elindeki her şeyi tutmaya çalışır çünkü bu şekilde kendini güvende hissedeceğini düşünür. Bu noktada "buhl" yani cimrilik devreye girer. Kişi hem maddi hem de manevi her şeyi kendine saklamaya başlar, paylaşmaktan kaçınır. Enerjisini, gücünü ve imkânlarını boşa harcamamak için her şeyi kendinde tutar. Bu da insanı daha içe kapanık, tutucu ve bencil hale getirir. Dolayısıyla üzerimize maddi ve manevi bir sürü borç yüklenmiş olur ve biz bu duada bunların hepsinden Allah'a sığınıyoruz.

Öğrenci görüşleri alındıktan sonra Asr Suresi'ne geçiş yapıldı. Öncelikle zaman kavramına değinmek ve ana odaklanmanın önemini konuşmak istiyoruz. Asr Suresi'nde Allah, zaman üzerine yemin ediyor. Asr kelimesinin ikinci vakti olduğu rivayet edilir; yani burada belirli bir vakit vurgulanıyor. Kur'an-ı Kerim'in birçok yerinde çeşitli vakitlerden bahsedilir. "Nehar" (gün), "dehr" (zaman), "lejl" (gece) ve "duha" (kuşluk) gibi ifadelerle farklı anlara atıf yapılır. Bu, Kur'an-ı Kerim'de Allah'ın önem verdiği şeylerin üzerine yemin ettiğini göz önünde bulundurduğumuzda son

derece dikkate değer bir durumdur. Daha önce geçmişin üzüntü ve geleceğin kaygı getirdiğinden bahsetmiştik. Geleceğe aşırı odaklandığımızda kaygılarımız artar. Geçmişte takılıp hüznlendiğimizde ve geleceği düşünüp kaygılandığımızda, aslında şu anı yaşayamaz hale geliriz. Eğer anda kalmaya odaklanabilirsek, geçmişi bir tecrübe ve kaynak olarak kullanıp çözüm odaklı hareket edebiliriz. Şimdi ders çalışırken, ezberinizi yaparken gerçekten odaklanabiliyor musunuz bunun üzerine konuşacağız. Neler zihninizi meşgul ediyor?

Öğrencilerden biri, zor bir cüze geçiş yapacakları günün öncesinde endişelenmeye başladığını ve ertesi günkü derse odaklanmakta zorlandığını söyledi. Bir diğeri, "Bir sonraki cüz hazır olacak mı?" düşüncesiyle o günün dersine yeterince odaklanamadığını ifade etti.

Grup Yöneticisi: Bu tarz düşünceler bulunduğumuz anı değersizleştiriyorsa bu bir sıkıntı olabilir. Önceki gün veremediğiniz bir ders için üzülüp bugünkü ezberle odaklanamıyorsanız da aynı şekilde bu bir problemdir. Belki de hiç gerçekleşmeyecek bir durum için kaygılanıyoruz. İnsan zihni, doğal olarak düşünce üretmek üzere tasarlanmıştır. Bu yüzden, düşüncelerin gelişini tamamen kontrol etmek veya durdurmak neredeyse imkânsızdır. Ancak bir düşüncüyü sadece bir düşünce olarak kabul ettiğimizde, onun gelip geçmesine izin verebiliriz. Bu farkındalık, rahatlatıcı olabilir çünkü her düşünce gerçeği yansıtmayabilir. Tıpkı gökyüzündeki bulutlar gibi, düşünceler de gelir ve geçer. Bazıları hakikat olabilir, bazıları ise sadece birer düşüncedir. Zihin bir düşüncüyü bastırmaya çalıştıkça, onu daha fazla düşünmeye başlar. Bu yüzden o düşüncenin gelip geçmesine izin vermek zihnin doğasına uygun bir yaklaşımdır. Bunu yapmak kolay değil, ancak pratik yaparak zihni bu yönde eğitmek mümkündür. Unutmayalım ki her düşünce gerçek değildir; bazıları sadece rahatsızlık vermek için gelir ve bir süre sonra kaybolur. Olumsuz düşünceler de insan zihninin hayatta kalma güdüsünün bir parçasıdır. Zihnimiz bizi hayatta tutmaya çalışırken, bu tür düşünceler ortaya çıkabilir. Ancak, zor da olsa bu düşüncelerin gelip geçmesine izin vermek, zihinsel rahatlamayı sağlayacaktır.

Ardından ana odaklanma çalışması kapsamında öğrencilere üçer adet üzüm dağıtıldı ve her birine üzümü sanki ilk defa görüyorlarmış gibi incelemeleri söylendi. Şekline, dokusuna, kokusuna, rengine ve çizgilerine dikkat etmeleri istendi. Üzümü ışığa doğru kaldırmaları, parmaklarının arasında gezdirmeleri, burnuna yaklaştırarak kokusunu hissetmeleri, sağ ve sol burun delikleriyle ayrı ayrı koklamaları ve elinde çevirirken sesini duymaya çalışmaları yönlendirildi. Daha sonra üzümü ağızlarına hafifçe

değdirmeleri, dudaklarına yerleştirmeleri ve ufak bir parça ısırarak dişleriyle ezmeden önce dilin ön ve arka tarafında gezdirmeleri, üzümü ağızlarında yavaşça dolaştırarak tadını fark etmeleri istendi. İkinci üzüm için aynı yönergeleri daha hızlı bir şekilde uygulamaları, üçüncü üzümü ise doğrudan yemeleri istendi.

Grup Yöneticisi: Bu egzersizin amacı hem kendinizde hem de çevrenizdeki uyarılara karşı farkındalığınızı artırmaktı. Tıpkı diğer beceriler gibi, bu farkındalık becerisi de pratik yaptıkça gelişecektir. İlk başta basit ya da anlamsız görünebilir, ancak adımlara sadık kalındığında, anda kalma ve farkındalık yeteneklerinizin zamanla güçlendiğini fark edeceksiniz. Zikir de böyledir. Tefekkür etmek de bizi Allah'ın yarattıkları aracılığıyla anda kalmaya itecektir.

Öğrencilerin etkinliğe dair görüşleri alındıktan sonra bir sonraki oturum ödevleri verilerek seans sona erdirildi.

Beşinci Oturum: Hedef Çalışması

Amaç: Öğrencilere hedef belirleme konusunda farkındalık kazandırmak ve onları hedeflerine ulaşma yolunda somut, uygulanabilir planlar yapmaya teşvik etmek.

Bir önceki oturuma dair görüşler alındıktan sonra hedef kavramının ne olduğu ve nasıl belirlenmesi gerektiği üzerinde duruldu, hedeflerin belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilmesi planlanan görevler olduğu ve bu hedeflere ulaşmak için somut, uygulanabilir planlar yapılması gerektiği vurgulandı. Katılımcılar, hafız olmak veya donanımlı bir eğitimci olmayı hedeflediklerini belirttiler.

Sonrasında hedeflerin sürdürülebilir ve gerçekçi olması gerektiği ifade edildi. Grup yöneticisi bu noktada şu uyarıda bulundu: “Kendi gerçekliğimizi bilmeden bir hedef koyduğumuzda, bu hedef bizim gerçeğimize uymazsa, uygulamada başarısız oluruz ve vazgeçeriz. Bu yüzden hedefin uygulanabilir olması gerekir. Örneğin, günde 15 sayfa ezberleyeceğim demek gerçekçi bir hedef olmaz. Hedeflere ulaşırken esneklik de önemlidir. Belirlediğimiz plana sadık kalamasak bile alternatif çözümler üretebiliriz. Örneğin, sabah namazından sonra 45 dakika çalışmayı planladım, ancak ertesi gün uyuyakaldım. Bu durumda, çalışmam gereken 45 dakikayı gün içinde beşer dakikalık dilimlere bölerek telafi edebilirim. Ancak, ikinci gün yine sabah namazından sonra çalışmaya devam etmeliyim. Hedeflerimize ulaşırken, zamanla sınırlanıyoruz ama aynı zamanda kendi gerçekliğimizi de göz önünde bulunduruyoruz.”

Grup Yöneticisi: Hedeflerime ulaşırken kolayca kaçmıyorum. Kendimi bir rutin ve konfor alanına hapsedmeden, bana verilen sürede ne kadar ezber yapabiliyorsam, ona

odaklanarak çalışıyorum. Beyin genişleyebilen bir varlık, zaman da aslında öyle. Peki, bize verilen 24 saatin ne kadarını verimli bir şekilde, gerçekten odaklanarak geçiriyoruz? Bununla beraber kendi içimize dönebileceğimiz zamanlar oluşturmaya gayret gösteriyoruz. Peygamber Efendimize vahiy çarşıda veya pazarda değil, mağarada gelmiştir. Bu nedenle herkes kendine göre bir zaman ayırıp tefekkür için bir alan oluşturmalı. Geçen hafta yaptığımız otojenik gevşeme çalışması gibi, herkes kendi rahatlama alanını bulabilir. Kendi alanımızı bulduğumuzda, zamanın genişlemesi dediğimiz şey gerçekleşmiş olacak. Aynı zamanda, hedef belirlerken ilgi alanlarımızı da çok iyi tespit etmeliyiz. Bu ilgi alanı gerçekten benim kendi kendime belirlediğim bir alan mı, yoksa çevrenin telkinleriyle mi şekillendi? Bazen farkında olmadan başkalarının ilgi alanlarına odaklanabiliyoruz. Bu en başta böyle olmuş olsa bile, önemli olan kendimizi bu sürece entegre etmektir. Ayet ve hadislerden hafızların önemi ve kıymetiyle ilgili bilgiler toplayarak, manevi anlamda da kendimizi doyurmamız gerekiyor. Hafızlıkla birlikte gelen zihin kapasitesinin artışı bizi çok daha iyi yerlere taşıyacaktır. Bunu unutmamak gerekir."

Ardından hayal kurmanın ibadet olup olmadığı konusu tartışıldı. Bu bağlamda, aşağıdaki hadis-i şerif okundu:

Kim bir iyilik yapmak ister de yapamazsa, Cenâb-ı Hak bunu yapılmış mükemmel bir iyilik olarak kaydeder. Şayet bir kimse iyilik yapmak ister sonra da onu yaparsa, Cenâb-ı Hak o iyiliği on mislinden başlayıp yedi yüz misliyle, hatta kat kat fazlasıyla yazar. Kim bir kötülük yapmak ister de vazgeçerse, Cenâb-ı Hak bunu mükemmel bir iyilik olarak kaydeder. Şayet insan bir kötülük yapmak ister sonra da onu yaparsa, Cenâb-ı Hak o fenalığı sadece bir günah olarak yazar (Buhârî, Rikâk 31; Müslim, İmân 207, 259. Ayrıca bk. Buhârî, Tevhîd 35; Tirmizî, Tefsîru sûre (6),10).

Bu hadisin ardından iyilikleri hayal etmenin ve düşünmenin bile kişiye sevap olarak geri dönebileceği vurgulandı. Bu nedenle hedeflerimiz arasında iyilik yapmayı da yerleştirmenin önemi açıklandı. İyilik düşüncesinin bile insana hasenat kazandıracığı belirtildi, dolayısıyla hedeflerimizi belirlerken iyilik yapma niyetini de dahil etmenin gerekliliği üzerinde duruldu.

Sonrasında Taha suresi 9-28 arasındaki ayetler okundu.

Grup Yöneticisi: Kıssa, Medyen'e ailesiyle yolculuk yapmakta olan Hz. Musa'nın dağın tepesinde gördüğü bir ateşle başlıyor. Hz. Musa, ateşi fark edince ailesine beklemelerini söyleyip tepeye doğru ilerler. Oraya vardığında Allah'ın onu çağırmakta olduğunu anlar. Bu durum onu derinden etkiler, ancak aynı zamanda korkutur, çünkü

o ana kadar ne olacağını bilmemektedir. Ayetin devamında Allah (c.c.), Hz. Musa'ya asasını yere atmasını emreder. Musa, asasını yere attığında, asa bir anda zehirli bir yılanı dönüşür. Allah, "Onu tut! Korkma!" buyurur. Normalde bir insanın çıplak elle bir yılanı tutması neredeyse imkansızdır; ancak Allah, Hz. Musa'ya bir görevin nasıl üstlenileceğini öğretir. Ona güvenmesini ve korkmadan yılanı tutmasını emreder. Bu esnada Hz. Musa, "Rabbim, bu çok zor, yapamam" demek yerine, tereddüt etmeden Allah'ın emrini yerine getirir. Aynı şekilde, Allah Hz. Musa'dan elini koynuna sokmasını istediğinde, Musa'nın eli mucizevi bir şekilde bembeyaz olur. Allah, Hz. Musa'ya Firavun gibi zalim bir hükümdarın karşısına çıkıp ona Allah'ın mesajını iletme görevini verdiğiğinde, bu görev ilk bakışta imkansız ve korkutucu görünse de Hz. Musa Allah'tan yardım diler ve bu zorlu görevi yerine getirmek için cesaretle harekete geçer. Hayatta karşılaştığımız zorluklar ne kadar büyük olursa olsun, eğer Allah'a güvenip O'ndan yardım dilersek ve hedeflerimiz doğrultusunda canla başla çalışırsak, başaramayacağımız bir şey yoktur. Başarıya giden yolda büyük engellerle karşılaşabiliriz, korkularımız olabilir veya yetersiz hissedebiliriz. Ancak, tıpkı Hz. Musa'nın yaptığı gibi, Allah'a sığınıp cesaretle adım attığımızda, en zor görünen hedeflere bile ulaşabiliriz. Hedeflerinize ulaşmak için çok çalışın; ancak bu süreçte Allah'tan yardım dilemekten asla vazgeçmeyin. Zorluklarla karşılaştığınızda, yalnız olmadığınızı ve Allah'ın yardımının her zaman sizinle olacağını bilin. Eğer Allah'a inanır, dua eder ve kararlı bir şekilde çalışırsanız, başaramayacağınız hiçbir şey yoktur.

Üye: Hocam, şu anki hedefimiz hafızlık ama sonrası için hiçbir şey düşünmüyoruz. Çoğu zaman gelecek bizim için bulanık, hiçbir şey bana göre değilmiş gibi geliyor.

Grup Yöneticisi: Öncelikle, bir hedefin olması çok güzel. Ancak, uzak hedefin net olmaması korkuyu beraberinde getirmesin. Belki biraz daha zamana ihtiyacın var. Belki de bir şeyler daha görmeye ve deneyimlemeye ihtiyacın var. Bu yüzden kendini de zorlama. Bazen kendimizi çok zorladığımızda, o sorunun cevabı hiç gelmez. Ama zihni serbest bıraktığımızda ve kendimizi akışa bıraktığımızda, bir şeyler kendiliğinden gelebilir. O yüzden her sorunun cevabı belki o an için gelmeyebilir.

Üniversiteye hazırlanma sürecine kadar önünde biraz daha zaman var. Bazı şeylere sınavdan sonra karar vereceksin. Bazen her şey herkesin yaptığı gibi gitmeyebilir. Yani bir şeyler senin için farklı da ilerleyebilir. Bu sorunun cevabı bana gelmedi, demek ki zamanı var. Belki bir şeyleri kendin için yoluna koyarken, farklı şeyler daha görmeye ihtiyacın var. Demek ki senin yolculuğunda bu farklı şekilde ilerleyecek. Biraz esnek olmak lazım bu konuda, çünkü bazen hedefleri dış etkenler de belirliyor.

Sınavdan aldığın puan gibi. Ayrıca, kıyaslama yoluna da girilmemesi gerekiyor. Burada herkes özel ve herkesin süreci farklı. Belki senin yaşantında başka zorluklar var ve bir yandan bu zorluklarla ilgileniyorsun. Belki başka birisinin hayatında farklı zorluklar var ve o zorluklar ona bir hedef belirlemeye mecbur bırakmış olabilir. Hepimiz ayrı ayrı süreçlerden geçiyoruz. Yaşantılarımız benzer olsa da içsel deneyimlerimiz bir olmuyor. O yüzden bir kıyaslama yapacaksa, daha çok kendimizle yapmamız gerekiyor. Belki bazen motive olmak için karşılaştırmalara ihtiyaç duyulabilir, ama oraya çok bağlı kaldığımızda, kendimizden de uzaklaşabiliriz. Öncelikle kendimizle olan ilişkimizi sağlamlaştırmak daha kıymetli olabilir. Çeşitli vesilelerle buraya geldiniz ve bunun muhakkak ki bir anlamı var. Bu hafta bu anlama odaklanmanızı isteyeceğiz. Denizin ortasında çok donanımlı bir gemi gözümüze çok güzel görünebilir. Ama rotası ve pusulası yoksa, kaptan sürekli kendi ekseninde döner durur. Kendinizi bir ırmak gibi düşünün; aynı yerdesiniz, aynı yere akıyorsunuz ve hep beraber bir yola girmişsiniz. Zaman zaman önünüze çer çöp, bazen büyük kaya parçaları gelebilir. Ancak o su akar ve bir şekilde yatağını bulur. Bazen içinizden biri yolunu kaybedecek gibi olur, ancak arkadan gelenler onun yolunu bulmasına yardımcı olur. Buna grup ruhu diyoruz. Sınıfta bir arkadaşımız çok yorulduğunda “devam edemiyorum” dediğinde, diğerlerinin gelip onu kaldırma gücü var. Buraya gelmek, bu Kur’an kursunda olmak da o niyetin hedef bulmuş halidir. Hepimizin burada gerçekleştirmek istediği veya belirtmediği çeşitli hedefleri var. Ama bunları yaparken hep bir zorlukla karşılaşacağız. Bunu bilerek yola koyduğumuzda, önümüze çıkan sıkıntılarla baş etmemiz biraz daha kolay olur. Çünkü baştan hakikati kabul etmiş oluruz; hiçbir yol kolay değil. Yolda giderken bazen çamura bulanabiliyoruz, bazen yeşilliklerle karşılaşıyoruz, bazen de karanlık oluyor. Ama yola koyduğumuzda, bir şeyler daha da kolaylaşır. Öncelikle bu hakikati kolay kabul edelim: Hiçbir şey kolaylıkla gerçekleşmeyecek. Emek harcayacağız; bazen bir şeyler daha kolay, bazen de zor olacak. Hayal kırıklıkları da yaşayabiliriz. Sadece sevinç yok, sadece mutluluk yok. Üzüntü, hayal kırıklığı, kaygı, korku, öfke ile de karşılaşacağız. Tüm bu duygulara izin vermek ve onlara hayatımızda yer açmak önemli. Bu duygulara izin verdiğimizde, onlarla baş etmemiz daha kolay oluyor. Çünkü hayat o kadar da kolay değil. Ama tüm bunlara kucak açtığımızda, daha kolay baş edebiliyoruz. Öğrencilerin kişisel tecrübeleri dinlendikten sonra, uzak, yakın ve orta hedef çalışmasıyla oturum tamamlandı.

Altıncı Oturum: Motivasyon

Amaç: Öğrencilerin hedeflerine yönelik motivasyon kaynaklarını keşfetmeleri ve bu kaynakları nasıl etkili bir şekilde kullanabileceklerini öğrenmeleridir.

Ödev metni olarak verilen metin okunduktan sonra gruptan hikayenin özetlenmesi istendi.

Grup: Mürşid eşeğin aşksız ve şevksiz olmasından ötürü bu isteksizliğinin öğrencilere bulaşmasından korktuğu için satılmasını istiyor.

Grup Yöneticisi: Bu durum size neyi anımsattı?

Üye: Geçen hafta sınıftan birimizin modunun düştüğü anda birbirimize destek olmaktan bahsetmiştik. Birinin olumsuz düşüncesi tüm sınıfa sirayet ediyor. Belki o dersi verecekti ama morali bozulduğu için dersi verme cesaretine de giremiyor. Belki biz onun moralini yükseltecek o kalkıp dersini verebilecek.

Üye: Hadislerde de mümin topluluğu bir vücudun azalarına benzetiyor. Birimiz başsak diğerimiz göz, birimiz kolsa diğerimiz ayak oluyor. Kötü zamanlar geçirdiğimiz vakitler olabiliyor bu da dersimize yansıyor. Bazen arkadaşımızın yansıttığı bu durum sınıfa da yansiyabiliyor.

Üye: Hocam bu durum bizi de kötü etkiliyor, arkadaşımız üst üste ders veremiyor bazen. Hoca ders bekliyor, öğrenci stresli. Ortam ister istemez geriliyor.

Üye: Birbirimizi kabul ettiğimizde arkadaşım bugün ders vermedi ama yarın verecek deyip oradaki stresi daha da yukarı çıkartmadan yanında olmak önemli. Çünkü bugün o bu durumda olabilir yarın da ben. Onun o kaygısını çoğaltmadan destek olabilmek önemli.

Grup Yöneticisi: Örneğin gece ders için kalktığımızda dersi yetişmeyen arkadaşımıza da bu teklifi götürmek onun için çok kıymetli olabilir. İleride inşallah birbirinizin en özel anlarına da şahitlik edeceksiniz. Ama o ilişkinin temeli bu zamanlarda atılıyor, bu sınıfta inşa ediliyor. Bu sebeple birbirimizi motive etmek, teşvik etmek çok önemli. Çünkü sınıfta yaşanan her türlü olumsuzluk birbirimizi de etkiliyor. Demek ki duyguların bulaşıcı olan bir tarafı var. Bazen bir tebessüm bile günümüzü güzelleştirebilir. Peki sizce motivasyon nedir

Üye: Kendimizi harekete geçirecek, modumuzu yükseltecek şeyler yapmak olabilir.

Grup Yöneticisi: Evet insanı belirli bir amaç için harekete geçiren istek arzu veya güç diyebiliriz. Peki insanı harekete geçiren motive eden güç ne olabilir

Grup: Hedeflerimiz isteklerimiz olabilir.

Grup Yöneticisi: Motivasyon, iç ve dış olarak ikiye ayrılır. İç motivasyon, hedefler, öğrenme isteği, merak ve sevgiden gelir. Dış motivasyon ise ödül ve ceza ile ilişkilidir. Örneğin, öğretmenin dersi dinlemeyen öğrencilerin ödevlerini birkaç kez yazmalarını istemesi buna örnektir. Aile ve öğretmenler de kişiyi motive edebilir, buna iç ve dış disiplin diyoruz. Motivasyonun üç temel unsuru vardır: harekete geçme, devamlılık ve yoğunluk. Buraya geldiğinizde diğer işleriniz gölgede kalır ve tüm enerjinizi hafızlığa verirsiniz. Hatta birincil ihtiyaçlarınız bile arka planda kalabilir. Peki size motivasyonunuzu azaltan etkenler nelerdir?

Grup: Dersi verememek, hedefin olmaması, kıyaslama yapmak ve plansızlık olabilir.

Yönetici: Rastgele yaşamak bizim en büyük düşmanlarımızdan biri olmalı, önceliğimizin ezberi bitirmek olduğunu unutmuyoruz.

Üye: Çoğu zaman denemekten vaz geçip kendimizi durduruyoruz. Edison binlerce denemeden sonra ampülü icat etmiş.

Hazların ertelenmesinin önemi üzerinde konuşulduktan sonra Marshmallow Deneyi anlatılarak öğrencilerin görüşleri alınmıştır.

Grup Yöneticisi: Deneyde çocukların önüne bir lokum konulmuş ve eğer bekleyip yememeleri halinde ikinci bir lokum kazanacakları söylenmiştir. Uzmanlar odadan çıktıktan sonra çocukların farklı tepkiler verdiği gözlemlenmiştir. Bazı çocuklar lokuma dokunup bırakmış, kimileri koklamış ancak yememiş, bazıları ise hemen lokumu yemiştir. Bu çocuklar 5 yaşındayken gerçekleştirilen deney sonrası uzun süreli gözlemler yapılmıştır. Lokumu yemeyen çocukların ilerleyen yıllarda daha başarılı ve donanımlı bireyler haline geldikleri tespit edilmiştir. Buna karşılık, lokumu hemen yiyen çocukların ise bağımlılıklara daha yatkın oldukları ve suça meyilli hale geldikleri gözlemlenmiştir. Bu deney hazların ertelenmesinin kişinin uzun vadeli başarısına olan katkısını ortaya koymaktadır. Bazı hazlarımızı ertelediğimizde bir adım daha yukarı çıkabiliyor ve daha donanımlı olabiliyoruz. İlk dersinizde söylediğiniz bir durumu hatırlıyorum: "Herkes dışarıda, biz burada ezber yapıyoruz" demiştiniz. Bir gün gezelim, iki gün gezelim, üçüncü gün de gezelim; ya da sosyal medyada bir saat, iki saat geçirelim, bunun sonu nereye varır? Sonsuz haz veya sonsuz mutluluk diye bir şey var mı sizce? Zaten Allah da bunu vaat etmiyor, sonsuz mutluluğun bu dünyada olmadığını biliyoruz. Belli bir süre sonra bundan siz de yorulacak ve sıkılacaksınız. Hazlarımızı kontrol etmek de içsel motivasyonla sağlanıyor, dışarıdan bir etkiye ihtiyaç duymuyorum. Çünkü bir hedefim var ve emin

adımlarla ilerliyorum. Yapılması gerekeni yapılması gereken zamanda yapıyorum. O an canımız istese de istemese de yapmak zorundayız. Bazen gerçekten istemediğimiz zamanlar oluyor ama yine de yapıyoruz, çünkü kendimiz için yapmak zorundayız. Peki, bu durumu en çok nerede yaşıyorsunuz?

Grup: Ders konusunda, sabah uyanma konusunda yaşıyoruz hocam, sadece derste değil ibadetlerde de çok oluyor.

Yönetici: Bazen motivasyonu bir anda bir istek gelecek ve o anda her şey değişecekmiş gibi algılayabiliyoruz. Ancak bazen derse başladıktan sonra gelen bir durum da olabilir, derse başta çok isteksiz başlarız ama onda derinleştikçe onun motivasyonunun sonradan gelmiş olduğunu da fark ederiz. Oraya emek harcadığımızda sonucunu görüyoruz, sonucu gördükçe bazen daha da motive olabiliyoruz. Yani aniden ilham gibi gelen veya birdenbire gelmesini bekleyeceğimiz bir şey olmamalı.

Öğrencilere öğrenilmiş çaresizlik kavramı açıklandıktan sonra yılmadan denemeye devam etmenin gerekliliği açıklandı. Ardından Denge modelinin resmedildiği kağıtlar dağıtıldı ve yönetici modeli detaylıca açıkladı:

Grup Yöneticisi: Denge modeli olarak adlandırılmasının sebebi insanı bedeni, başarıları, ilişkileri ve manevi değerlerine göre dört parçaya ayırmış olmasıdır. Beden alanı yeme-içme, dış görünüş, hastalıklar ve bedensel ağrılar gibi fiziksel unsurları kapsar. İlişkiler alanı kişinin kendisiyle, ailesiyle ve çevresiyle olan ilişkilerini içerir. Başarı alanı, öğrenci isek derslerimizle aramızın nasıl olduğu, ev hanımıysak evde yaptıklarımız ya da dışarıda çalışıyorsak iş yerindeki performansımızla ilgilidir. Maneviyat ve gelecek alanı ise, zamanın nasıl geçtiğini fark etmeden keyif aldığımız anlar, kitap okuma ya da bir şeyler izleme gibi aktiviteleri ve aynı zamanda ibadet ettiğimiz, namaz kıldığımız zamanları içerir. Hepimizde bir enerji vardır ve bu enerjiyi bu dört alana dağıtırız. Bazen beden alanına daha fazla yatırım yapıp ilişkilerimizi ihmal edebiliriz, ya da başarıya odaklanıp diğer alanları gözden kaçırabiliriz. Şimdi kendimizi bu dört alana nasıl yatırım yaptığımız konusunda değerlendirelim. Eğer bu alanları 100 puan üzerinden değerlendiresek, hepsine 25 vermek yerine bazılarını 20, bazılarını 30 verdiğimiz alanlar olabilir. Kendimizi gözden geçirirken, itidal kavramının önemini hatırlayalım. İtidalli duruş, mümince bir tavır beraberinde getirmektedir. Bununla beraber biz denge ümmetiyiz hiçbir hususta aşırılığa yer vermememiz gerekiyor.

Bu değerlendirmeden sonra, öğrencilerin puanlamaları incelendi ve hangi alanlarda değişiklik yapmak istedikleri soruldu. Devamında ödev metnindeki hadisi şerif incelendi.

Herkesin zihninde kıyametin kopuşuna dair bir sahne vardır. Kur'an-ı Kerim'de kıyametle ilgili pek çok tasvir bulunur: Daęlar yürütölür, gökyüzü dürölür, yıldızlar dökölür ve dağlar bir maden gibi erir. Ancak bir hadisi şerifte "Yarın kıyametin kopacağını bilseniz bile, bugün elinizdeki fidanı dikiñ" buyruluyor. Belki bir dakika sonra o fidandan hiçbir şey kalmayacak, fakat burada verilmek istenen önemli bir mesaj vardır. Peki bu mesaj nedir?

Grup: Yani, yapacağınız işi son ana kadar takip edin ve devam edin diyor. Bir işi bitirince hemen diğerine koyulmak da bunun bir örneği olabilir. Öğrenci görüşü alındıktan sonra Ahmet Murat'ın "Kıyamet kopuyor, elinde fidan var ve sen" adlı yazısı okundu.

Grup Yöneticisi: Arifler için namaz, selamla biten bir ibadet değildir. Onların hayatının tamamı namazdan ibarettir; onlar ölümü öldürmüş kimselerdir, onların kıyameti çoktan kopmuştur. Bizim için de dünyevi her iş aslında ahiret için planlanmıştır. Çünkü biz dünyaya dair bir iş yaparken ahireti de hesaba katıyoruz. Bu sebeple bizim için dünya ve ahiret arasında bir ayırım kalmıyor. Elimizdeki fidanı bu dünya için dikiyoruz ama bir yandan ahireti düşünerek dikiyoruz. Yapmamız gereken bir iş var ve o meseleyi yerine getiriyoruz, ama sonrasında bizi bekleyen uhrevi bir hayat olduğunu biliyoruz. Her işi bu anlayışla ayarladığımızda, aslında kıyameti burada yaşamış ve ölümü öldürmüş oluyoruz. Dünya yok olurken biz neden fidan dikmekle uğraşıyoruz? Bu durumda, "öteki dünya" dediğimiz şey anlamını yitirmiş oluyor; çünkü bizim için öncesi ve sonrası yok, tek bir dünya var. Hepsi bir bütün ve gitmek diye bir şey yok. Anne karnındaki halimizi düşünelim: Orada bir süre kaldık, ama orayı terk ettiğimizde ölmüş sayılıyor muyuz? Bir yerden çıkıp başka bir yere adım atmak ölüm müdür?

Grup: Aslında bu yeniden doğuş gibidir hocam.

Buradan ahirete geçtiğimizde de demek ki bir odadan diğerine geçmek gibi olacak. Bizler için son diye bir şey yok diyebiliriz. Kıyamet koparken "Fidanı bırakın, namaz kılın" denmiyorsa, yapmamız ve bitirmemiz gereken işlere var gücümüzle odaklanmalıyız. Çünkü bu işleri sadece bu dünya için yapmıyoruz. Bundan daha ileri bir görüşlölük olabilir mi? Hepimizin ulaşmak istediği nokta, bu algıya ulaşmak olmalıdır.

Yedinci Oturum: Tevekkül

Amaç: Öğrencilerin karşılaştıkları zorluklar karşısında sabırlı olmalarını sağlamak, ruhsal dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olmak ve sonuçları Allah'a bırakma anlayışını güçlendirmektir.

Oturuma, Hz. Hacer'in hicret kıssasıyla başlandı ve öğrencilere çeşitli sorular yöneltildi: "Sizin için tevekkül nasıl bir manaya geliyor ve yaptığınız bir işi tevekküle dayandırmak sizde nasıl bir his uyandırıyor?" sorusu yöneltildi.

Üye: "Hocam, en büyük örneği hafızlık. Ezberliyoruz, çalışıyoruz ve sonrasını Allah'a bırakıyoruz."

Üye: "Mesela doktora gittiğimizde bize ilaç veriyor. Biz ilacı kullanıp elimizden geleni yapıyoruz, şifayı da Allah veriyor."

Grup Yöneticisi: "Gücümüzü aşan noktalarda kaygıya kapıldığımız zamanlar oluyor. Bu noktada yapmamız gereken neyse onu yapıyoruz; sonrası için kendimizi haddinden fazla hırpalamıyoruz. Kaygının, mutluluk ve hüznün gibi geçici bir duygu olduğunu bilsek bile başa çıkamadığımız zamanlar da oluyor. Bu süreci kendimize çok yüklenmeden atlatmak gerekiyor. Allah ile olan bağımızı kuvvetlendirdiğimizde, iman devreye girer ve kendimize veya çevremize yüklenmeden 'Demek ki bu kadarmış' deyip yeni bir rota belirlememiz gerekir."

Mesnevi'de geçen bir fare hikayesi var: İki fare, içi süt dolu bir kovanın içine düşmüş. Farelerden biri biraz çırpınmış ama kurtulamayacağını düşünerek kısa süre içinde pes etmiş ve kendini süt dolu kovanın içerisine bırakmış. Diğer fare ise boğulmamak için çırpınıp çabalamış. Pes etmeden devam etmiş ve çırpındıkça süt koyulaşmaya başlamış. Bir süre sonra süt kaymağa dönüşmüş ve fare bu gayreti sayesinde kurtulmuş. Burada bizim tutumlarımız da oldukça etkili ve belirleyici. Fare aksiyon alıp sütün üzerine yükseliyor.

Enes b. Malik, şöyle buyuruyor: Bir adam Peygamber Efendimiz (s.a.s)'e gelerek, 'Ya Resûlallah! Devemi bağlayıp da mı Allah'a tevekkül edeyim, yoksa bağlamadan mı tevekkül edeyim?' diye sorduğunda, Allah Resûlü (s.a.s) ona şöyle cevap vermiştir: 'Önce deveni bağla, sonra Allah'a tevekkül et!' (Tirmizî, Sıfatü'l-kıyâme, 60). Dolayısıyla önce çalışıp çabalıyoruz, sonra sonucu Allah'a bırakıyoruz."

Grup Yöneticisi: "Önce eşeği sağlam kazığa bağlıyoruz, sonrasını da Allah'a teslim ediyoruz. Bazen geçmişe takılıp hüznü boğuluyoruz, geleceğe dair kaygılar yaşıyoruz; dolayısıyla tevekkülü yaşayarak 'anda kalmayı' sağlamış oluyoruz. Fark ettiyseniz ezanı dinlerken veya namaz kılarken de anda kalmaya çabalıyoruz. Yaptığımız işe odaklanarak anı yavaşlatıp zenginleştirmeye çalışıyoruz. Geçmişteki birikimleri bir merdiven gibi ayağımıza koyup ilerlemeye çalışıyoruz. Zihin çok sıkıştığı zaman güzel şeyler çıkarır. Tasavvufta 'anda kalmak' ile ilgili bir terim var: İbnü'l-Vakt. Bu, vaktin kendisinden istediği, beklediği şeyi yerine getiren yani anda kalan kişi anlamına gelir. Dervişler ne geçmişin hüznü ne de geleceğin kaygısıyla ilgilenirler. Peygamber Efendimizin hadislerinde geçen dualarda hüzünden, korkaklıktan ve tembellikten Allah'a sığındığını görüyoruz. İbnü'l-Vakt de bunların hepsinden sıyrılmış, vakti gereği gibi yaşayan kişi demektir. Bunun bir üst seviyesi ise Ebü'l-Vakt'tir. Bu kişi artık 'vaktin babası' olmuştur. Yani kendisi zamana uyum sağlamaz, bilakis zaman ona uyum sağlar. Toplumda böyle insanlar görürsünüz; insanlar onlara uyum sağlar, toplulukları ve zamanı onlar yönetirler."

Devamında Epiktetos'un Düşünceler ve Sohbetler adlı eserinden bir pasaj okundu ve tahlili yapıldı. Otojenik gevşeme egzersiziyle anda kalmaya ve yavaşlamaya dair hatırlatmalar yapıldı ve oturum bu şekilde tamamlandı.

Oturum, bir sonraki seansın ödev metinleri verilerek sona erdirildi.

Sekizinci Oturum: Kapanış ve Değerlendirme

Grup Yöneticisi: Geçen haftalarda denge modeli üzerinde konuşmuştuk; beden, başarı-performans alanı ve anlam arayışı alanlarından bahsetmiştik. En çok üzerinde durduğumuz alan beden olmuştu ve bunu sizlerin önemsemesi gerçekten güzel bir durum. Sizce bu hafta hangi alana daha çok ağırlık verdiniz? Bedeni ihmal ettiğinizi ya da fazlasıyla önem verdiğinizi düşündüğünüz bir yer var mı? Elimizde 100 birim olduğunu varsayarak bir puanlama yapmıştık. Şimdi bu puanlama üzerinden konuşalım.

Üye: Ben bu hafta beden ve başarı alanındaydım. Yeni bir dönüş sürecine başlamıştım. Enerjiktim ama bir yandan da yorgundum.

Üye: Beden kısmına 60 puan vermiştim. Uykuyu çok seviyorum ve beslenmeme dikkat ediyorum. Erken yatıp erken kalkarım. Akşam 10'da yatıp sabah 5'te kalkıyorum.

Grup Yöneticisi: Mesela geçen hafta yürüyüş yapmanın ve hareket etmenin öneminden ve bize olan faydalarından bahsetmiştik.

Üye: Ben ne kadar uyusam da uyku bana yetmiyor.

Grup Yöneticisi: Belirli bir süre sonra, 7 veya 8 saatten fazla uyuduğumuzda o döngü tekrar başa sarıyor ve vücut yeniden hantallaşmaya başlıyor. Yani kaç saat uyuduğumuz da önemli. Hafta içi dersler yetişmediğinde çoğu zaman az uyuyoruz. Ben de uykuyu seviyorum ama eve geldikten sonra derslere devam etmek zorundayız.

Çoğu zaman gece yarısına kadar çalışıyoruz ve sabah 5'ten önce bile kalktığımız oluyor. Bu sefer gün boyu devam eden bir yorgunluk başlıyor. Hafta sonunu dinlenerek geçirmeye çalışıyorum ama bu da yetmiyor. Ben bedene 50, başarıya 20, sosyal ilişkilere ise 30 puan verdim ama gelecek ve maneviyat kısmını düşünemedim.

Grup Yöneticisi: Mesela kendini hafızlık töreninde bir hafız olarak hayal edebiliyor musun? Çünkü önce hayalini kurduğun ve düşündüğün şeyi yaşarsın. Dinimizde de önce niyet konusu karşımıza çıkıyor. Niyet edip "Bismillah" diyoruz ve bu şekilde niyetimizi zenginleştirirsek o hayal, anlam arayışını destekler. Nerede olmamız gerektiğini ve nerede daha iyi olabileceğimizi anlamaya başlarız. Bu da yaşantımızı hızlandırır, çünkü önümüzü görebildikçe ilerlemek daha kolay olur. Tabi ki burada aşırıya kaçıp kaygıyı beslemekten söz etmiyoruz. Oluşma şartları yüksek olabilecek şeylerin kurgusu, bir provası gibi düşünün. Provası olmadan sahneye çıkan bir tiyatro oyununu düşünün, nasıl olur? Biz de önce düşüncelerimizi zihinlerimizde tasarlıyor ve yerli yerine oturtuyoruz.

Grup Yöneticisi: denge modelini hayatımıza yerleştirdiğimizde kendimizi nasıl kontrol edebileceğimiz, hayatımızı nasıl dengeye oturtabileceğimiz gibi somut ve gözle görülebilir bir sistem oluşturmuş oluruz. Bu sistem, dengeli adımlar atmamıza yardımcı olabilir. Nitekim bu model, adından da anlaşılacağı gibi dengede kalmakla ilgilidir. Neden puanlama ve dağılım yapıyoruz? Çünkü hepimizde bir enerji var ve bu enerjiyi çeşitli alanlara ne şekilde dağıttığımızı değerlendirmemiz gerekiyor. Bu değerlendirmeyi yüz birim üzerinden yaparsak, her bir alanın ne kadar pay aldığını görürüz. Dengede olmak, örneğin tüm alanlara eşit pay ayırmak anlamına gelmeyebilir. Örneğin, beden alanında çok fazla vakit geçirirsek diğer alanları ihmal edebiliriz. Bu durumda, diğer alanlara da yeterli önemi verip vermediğimizi gözden geçirmeliyiz. Eğer ilişkiler alanına fazla yatırım yapıyorsak ve başarı alanında eksik kalıyorsak, bu da dengeyi bozabilir. Denge modeli zaman zaman eksik bırakılan ve dönem dönem değişebilen bir şeydir. Temelde bu dengeyi ne kadar koruyabildiğimiz önemlidir. Mesela beden alanı uyku, beslenme, dış görünüş gibi unsurları içerir. Kendimizi nasıl gördüğümüz ve başkalarının bizi nasıl gördüğü bu kapsamda

değerlidir. Ayrıca, içeride yaşadığımız rahatsızlıklar ve ağrılar da dikkate alınmalıdır. Duygular da çoğu zaman bedende yaşanır; mutlu olduğumuzda bedenimizde bir iyilik hali, kaygılandığımızda ise karın ağrısı hissedebiliriz. Duyguların bedene nasıl yansıdığını anlamak da oldukça önemlidir. Bu nedenle duyguları tanımak ve anlamlandırmak bizim için çok kıymetlidir. Duyguların isimlerini bilmemiz ve onları tanımlamamız, onları yönetmeyi kolaylaştırır. Bilmediğimizde, duyguların bize söylemek istediklerini anlamamız zorlaşır. Yaşam çizgisine dair konuşurken, geçmişini fazla düşündüğümüzde, vücudumuzu üzüntü ve çökkünlük kaplıyordu; geleceğe dair düşüncelerimiz ise kaygı yaratıyordu. Bu iki duygusal durum arasında gidip gelirken, anı kaçırdığımızı fark etmemiz gerekiyordu. Hafızlık özelinde değerlendirdiğimizde, şu anda vermeniz gereken dersten sorumlusunuz. Gelecek cüzlerin zorluklarını düşünerek yaşadığımız kaygı veya geçmiş günlerde veremediğiniz dersler nedeniyle yaşadığınız üzüntü, mevcut anınızı etkiler. Somut olarak burada olsak da zihnimiz genellikle ya gelecekte ya da geçmişte geziniyor. Sürekli bu farkındalıkta olmak elbette mümkün değil; ancak farkına vardığımızda, kendimizi mevcut ana getirmek oldukça önemlidir. Gelecekteki zorlukları düşünerek yaşadığımız kaygı veya geçmişte veremediğiniz dersler hakkında duyduğunuz üzüntü, bulunduğunuz anı etkileyebilir. Zihnimiz sürekli olarak geçmişte veya gelecekte olabilir. Farkındalığımızı artırarak, kendimizi anı yakalamaya ve şu anda var olmaya odaklamamız önemlidir.

Üye: Mesela ezber yaparken geçmişini ya da geleceğini fazla düşünmeden anı değerlendirebiliriz ve tamamen ezberimize odaklanabiliriz. Kendimizi ana çekip bulunduğumuz anın kıymetini bilmek ve zamanı yönetmek büyük önem taşıyor.

Grup Yöneticisi: Evet, eğer zihnimize anda yaşamayı öğretmezsek, "uçan pilot" dediğimiz zihin karmaşası ortaya çıkabilir. Zihnimiz bir oraya bir buraya savrulur, her şeyden etkilenir, sürekli dolaşır ama nereye varacağı belli olmaz. Kendimize "Ben buradayım, dinliyorum" gibi telkinler verebiliriz. Örneğin, "Bulaşık yıkıyorum, su şu an elime dokunuyor, suyu hissediyorum," veya "Ders çalışıyorum, harflere odaklanıyorum." Üç beş kelimeyle bile odaklanmaya çalıştığımızda bu bizi ana taşır. Bir de üzüntü, stres ve kaygı gibi duygular, genellikle yaşanmaması gereken olumsuz hisler olarak algılanıyor, oysa her duygu aslında bizim için ve hepsinin yaşanması gerekiyor. Sadece bazı şeyler fazla olduğunda ya da eksik kaldığında bunlar bizde farklı etkiler yaratır, ama tüm duyguların varlığı doğaldır. Mesela öfke, aslında kendimizi korumamız gerektiğine dair bir alarm verir. Kaygı da geleceğe yönelik yatırımlar yaparken orayı daha iyi yönetebilmemiz için bize bazı ipuçları verir. Fakat

bu duygular aşırı hale geldiğinde ya da tamamen ortadan kalktığına dengede bozulmalar ortaya çıkar.

Üye: Peki, "ilişkiler" kısmı ne anlama geliyor?

Grup Yöneticisi: İlişkiler dediğimizde, yalnızca başkalarıyla olan ilişkileri değil, en önemlisi kendimizle olan ilişkimizi de kastediyoruz. Kendimizle vakit geçirmek bizim için ne ifade ediyor? Kendimizi nasıl değerlendiriyoruz? Çok mu eleştiriyoruz, yoksa çok mu seviyoruz? Buralara bakmak önemli. Bazen kendimize karşı fazlasıyla yargılayıcı olabiliriz, bazen de aşırı sevgi dolu yaklaşabiliriz. Burada da dengeyi bulmak önemlidir.

Hiçbirimiz mükemmel varlıklar değiliz, ancak bir şeyler başarmak için çaba gösteriyoruz. O yargılayıcı iç sesi dinlediğimizde, ne kadar işlevsel olduğunu sorgulamak gerekiyor. Kendimize sürekli eleştiriler yöneltmek ne kadar işlevsel? Bunun yanı sıra ailemizle olan ilişkilerimiz de önemli. Hepimizin kardeşleri, ablaları, ağabeyleri var. Kardeşlerle ya da aile fertleriyle olan ilişkilerimizin hayatımıza etkileri nasıl? İleride evlilik gibi bağlamlarda eşimizle olan ilişkilerimiz nasıl şekillenecek? Aslında tüm bu ilişkiler bir dengeyi içeriyor. Çok mu sosyalim, yoksa fazla mı içe kapanığım? Hiçbirimiz mükemmel değiliz ama her şeyin iyi olması için çabalıyoruz. İçimdeki yargılayıcı sesin ne kadar işlevsel olduğunu düşünmem ve bunu kendime sürekli söylemem ne kadar doğru, buna odaklanmam gerekiyor.

Toplumsal bir yanımız da var. Bazen kendi ihtiyaçlarımızı hemen ihmal edip, karşımızdaki kişiye hizmet etmeye odaklanabiliyoruz. Kendi temel ihtiyaçlarımızı bir kenara bırakıp, karşı tarafın ihtiyaçlarını karşılamaya çalışıyoruz. Burada kendimize bakmamız gerekiyor. Birileri bize geldiğinde, gerçekten elimizdekini mi veriyoruz, yoksa tamamen karşımızdaki kişiye mi akıyoruz? Yani sınır koyabiliyor muyuz?

Genelde şu durum yaşanır: Arkadaşım dersi için hazırlanmıştır, benim yanıma gelmiştir ama ben ona "Dersim hazır değil" diyemem. Sohbet bana çok tatlı gelir, bu yüzden kalkmam. İşte burada sınır koymanın, "evet" ya da "hayır" demenin önemi devreye giriyor. "Evet" demek hayatımızda ne zaman önemli? "Hayır" desek ne olur, "evet" desek ne olur? Biraz bu konulara da bakmamız gerekiyor.

Sınır dediğimiz şey aslında bir evin çizgileri gibidir. Kapıyı kimin açıp açmayacağına siz karar verirsiniz. Eğer herkese açarsanız, sürekli bir meşguliyet yaşarsınız, ancak bu meşguliyet kendinizle ilgili olmaz. Kime "hayır", kime "evet" diyeceğinizi siz seçebiliyorsanız, durumu sağlıklı bir şekilde yönetebilirsiniz. Bu "hayır" ve "evet"ler aslında bizi koruyan şeylerdir. Kendimizi ne kadar koruyabiliyoruz? Kendi iyiliğimizi

ne kadar düşününüz? Karşı tarafa ne kadar "hayır" diyebiliyoruz ya da diyemiyoruz? "Hayır" dersem ne olur? "Evet" demenin benim için ne gibi bir işlevi var? Sevgi mi alıyorum, kabul mü görüyorum, yoksa insanlarla olan ilişkim mi artıyor? Belki de bu yüzden "hayır" demek bu kadar zor geliyor.

Başarı ve performans alanında aktif olduğumuz durumlar var. Bu, ders çalışmak, el işi yapmak veya bir hobiyle uğraşmak olabilir. Bir müzik aleti çalmak da buna dahil. Hayatımızda eylemsel olarak ne yapıyoruz? Başarı alanında kendimizi nasıl değerlendiriyoruz? Mesela şu anda buradayız; evimizden kalkıp geldik ve yoğun bir şekilde ders çalışıyoruz. Başarı ve performans alanındayız. Yani dışarıya karşı yaptığımız her eylem, bilgi üretimi, başarıdır.

Siz de sürekli ezber yapıyor ve ders çalışıyorsunuz. Burası başarı ve performans alanıdır. Arkadaşlarımızla olan ilişkileriniz ve günlük konuşmalarınız ise ilişki alanına girer. Ancak burada hepimizin bulunduğu yer başarı ve performans alanıdır. Peki, bu başarıyla ilgili olarak fazla mükemmeliyetçi yanlarımız var mı? Çünkü mükemmeliyetçilik olduğunda eyleme geçmekte zorlanabiliriz. Bir şeylerin en iyisini, en doğrusunu, en mükemmelini yapmaya çalışırken, aslında hiçbir şey yapmadığımız bir noktada kalabiliriz. Oysa elimizden geleni yapmak yeterlidir. "En iyisi", "en güzeli" diye bir şey yoktur. Çaba gösterdiğimizde ortaya koyduğumuz şey, zaten elimizden gelenin en iyisidir. Mükemmel aradığımızda, elimizdeki o "iyi"yi de kaybediyoruz. Bu yüzden çalışırken, çaba göstererek elimizden geleni yapmamız yeterli olacaktır. "En mükemmel" ya da "en güzel" diye bir şey yoktur.

Büyük değişimlerden ziyade yavaş yavaş adımlar atmak her zaman daha sağlıklıdır. Herkes kendiyle yarışır. Hepimizin potansiyeli, yapısı ve aileden getirdikleri farklıdır. Elbette ortaya koyduğumuz ürünler de farklı olacaktır. Birimiz hızlı ezber yaparken, diğeri daha yavaş olabilir. Bireysel farklılıklara saygı duymak ve gerekiyorsa birbirimizi desteklemek önemlidir. Bu destek beklenmese bile, insan olarak ve Müslüman olarak ne yapmamız gerekiyorsa onu yapmalıyız. Kıyas yapmadan yolumuza devam etmeliyiz. Sürekli kıyas yapmak insanı çürüten bir şeydir. Eğer birine bağlı bir yaşam sürüyorsak, o kişinin başarısına endekslenmiş oluruz. O durduğunda biz de dururuz. Peki, birinin başarısızlığı bize iyi gelebilir mi? Ancak kendimizle yarıştığımız zaman kendimizi geliştirebiliriz. Başka birine bağlı olduğumuzda, o ilerlese biz de ilerlemiş oluruz, ama o durursa biz de dururuz.

Son olarak geleceğe bakalım. Hayatımızda zevk aldığımız hobilerimiz olabilir; kitap okumak ya da bir şeyler izlemek gibi. Bu tür faaliyetlerde zamanın nasıl geçtiğini

anlamayız. Peki, kendimizi dinlemek için neler yapıyoruz? Çok fazla düşünüyorum, peki düşünmemek için ne yapıyorum? Televizyon mu izliyorum, müzik mi dinliyorum? İşte bu da hayatımızın anlam kısmına giriyor. Bir şeyleri nasıl anlamlandırıyoruz? Hayata bakış açımız nasıl? Gelecek bizim için sisli mi, güneşli mi, yağmurlu mu? Geleceği nasıl anlamlandırıyoruz? Bu noktada biraz gerçekliğe odaklanmamız lazım. Gerçekliğimden kopmadan hayal kuruyorum. Kendi potansiyelimi çok iyi biliyorum, kendimi çok iyi tanıyorum. Ona göre adım atıyorum. Kendi gerçekliğimle yüzleşerek hedefler koyuyor ve ilerliyorum.

Üye: Bu süreçte başarı ve performans alanına daha fazla yoğunluk veriyoruz. Geleceğimizi düşünerek burada bulunduğumuz için geleceğe de yüksek değer veriyoruz. Performans alanı, şu anda hafızlığa verdiğimiz emeğin bir karşılığı oluyor aslında.

Üye: Siz, burada olmanızın başarı ve performans alanına yatırım yaptığınızı gösterdiğini söylediniz. Ancak başarı aslında bizde günü gününe ders verebilmeyi kapsıyor.

Grup Yöneticisi: Performansı aslında bir şeye verdiğimiz çaba olarak düşünebilirsiniz. O gün dersinizi veremeseniz bile orada bir performans sergiliyorsunuz. Kendinizi değerlendiriyorsunuz.

Üye: O gün dersimizi veremediğimizde hoca neden çalışmadığımızı söylüyor. Ama biz çoğu zaman gecelere kadar çalışmış oluyoruz. Belki o çalışma bize yeterli geliyor, ancak onlar için yeterli değil. Elimizden geleni yapıyoruz ama yeterli olmadığını düşünüyorlar. Gecelere kadar uyumadığımı söylüyorum. Hoca ise “O zaman niye ders yok” diyor.

Grup Yöneticisi: Bu sonuçla ilgili bir durumu değerlendiriyor. Diyelim ki beraber bir yola çıktık. Ben sizin ulaştığınız noktaya ulaşamadığım için insanlar hedefe varamadığımı düşünüyor. Ancak bu noktaya kadar geldim ve bir emek sarf ettim. Yani sürecimin de değerlendirilmesi gerekiyor.

Üye: İnsanın yalnızca kendine inanması yetmiyor. Elimden geleni yapıyorum, çaba da gösteriyorum ama bir takdir bekliyorsun, göremeyince insan üzülüyor. Motivasyonumuz düşüyor. Çoğu zaman onlardan destek bekliyoruz.

Grup Yöneticisi: Onların da size öngörülen takvime uymaları gerekiyor. Onlara da kimse “Hocam sabah erkenden kalktınız, kızları dinlediniz.” demiyor. Onlara “Hocam, kaç tane hafızınız var?” deniyor. Sürecimiz çok önemli, burada olmanız bile çok kıymetli. Sanal bir dünyada kaybolup gidebilirdiniz.

Oturumun sonunda öğrencilerin puanlamaları incelendikten sonra şu hadis üzerine konuşuldu:

"Beş şey gelmeden önce beş şeyin değerini çok iyi bilmelisin: İhtiyarlığından önce gençliğinin, hastalığından önce sağlığının, yokluğundan önce varlığının, meşguliyetinden önce boş vaktinin ve ölümünden önce hayatının." (Hâkim, Müstedrek, IV, 341)

Grup Yöneticisi: Resûlullah (s.a.s.), bu hadisiyle dünyada değerini anlamakta zorlandığımız iki nimete değiniyor: Sağlık ve boş vakit. Bu hadis üzerinde oldukça düşünmemiz gerekiyor. Kıymetini bilmediğimiz nimetlerin başında şüphesiz zaman geliyor. Efendimiz günü üç kısma bölerek vaktinin bir bölümünü ibadetle, bir bölümünü ailesiyle, diğer bir bölümünü de ashabıyla ilgilenererek geçirmiş. Yine Rabbimiz, *"Andolsun zamana ki, insan gerçekten ziyan içindedir. Ancak, iman edip salih ameller işleyenler, birbirlerine hakkı ve sabrı tavsiye edenler müstesna"* (Asr, 103/1-3) buyurarak zamana yemin etmekle onun ne kadar kıymetli olduğunu bize hatırlatmıştır.

Zamana verilen değer Asr Suresi ile bildirilmiş, "Öyleyse, bir işi bitirince değerine koyul." (İnşirah, 94/7) ayetiyle de müminin sürekli eylem hâlinde olması gerektiğini anlıyoruz. Esasında başka bir işe geçmek bir dinlenme çeşididir. Âlimler de tarih boyunca bu yöntemi uygulamışlardır. Biz de ezberde çok yorulduğunuzda kitap okuyarak ya da evdeyseniz annenize yardımcı olarak dinlenebilirsiniz.

Bu oturumun son oturum olması nedeniyle, tüm oturumlara dair öğrenci görüşleri alındı. Öğrenciler, bu oturumların kendileri için zihin dağıtma, haftada bir gün de olsa rahatlama fırsatı sunduğunu belirttiler. Ayrıca, seansların verimli geçtiğini ve oturum başlangıcında oynanan ısınma oyunlarından büyük keyif aldıklarını ifade ettiler. Ancak, hafızlık sürecinin yoğunluğu nedeniyle ödev metinlerinin daha da azaltılması yönünde taleplerini dile getirdiler.

Grup Yöneticisi, grup üyelerinden ilk oturumun başında doldurmuş oldukları Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterini yeniden doldurmalarını istedi ve oturum bu şekilde sonlandırıldı.

Ek 2. Manevi Metinlerle Yapılandırılmış Bibliyoterapi Uygulaması Oturumları Ödev Metinleri

Birinci Oturum (Tanışma ve Duyguları Tanıma)

Çok uzun bir yolda ilerleyen gezgin her türlü yükü yüklemiş. Sirtında ağır bir kum torbası varmış; büyük su kabı yanından sarkıyormuş. Sağ elinde garip şekilli bir taş, sol elinde iri bir kaya parçası taşıyormuş. Boynunda yıpranmış bir ipin ucunda eski bir değirmen taşı sallanıyormuş. Ayak bileklerindeki paslı zincirlere bağlı ağırlıkları tozlu topraklarda sürüklüyormuş. Başında ise yarı çürümüş bir balkabağını dengede tutmaya çalışıyormuş. Attığı her adımda da zincirler tıkırdıyormuş. Sızlaya inleye adım adım ilerlemekte ve kötü talihinden, kendini tüketen yorgunluktan yakınmaktaymış. Öğle sıcağında bir çiftçiye rastlamış. Çiftçi sormuş: 'Yorgun yolcu, niye bu iri kaya parçasını kendine yük ediyorsun? Gezgin cevap vermiş: 'Gerçekten de çok saçma, ama daha önce bunu fark etmemiştim' diyerek kayayı atmış ve kendisini daha hafif hissetmiş. Uzun süre yoluna devam ettikten sonra yeniden bir çiftçiye rastlamış ve o da sormuş: 'Yorgun yolcu, söyle bana, niye başındaki yarı çürümüş balkabağı ile kendine eziyet ediyor ve niye o demir ağırlıkları ayaklarında sürüklüyorsun? Gezgin cevap vermiş: 'İyi ki bunu söylediniz. Kendime ne yaptığının farkında değildim'. Zincirleri çözmüş ve bal kabağını yolun kenarındaki hendeğe fırlatmış. Yine kendini daha hafif hissetmiş. Fakat yol aldıkça tekrar yorgunluk bastırmış. Tarladan gelen bir başka çiftçi kendisini şaşkınlık içinde izlemiş ve 'Çuvalda kum taşıyorsun, fakat ileride taşıyabileceğinden çok daha fazla kum var. Sanki Kawir çölünü geçmeyi planlamışsın gibi o büyük su kabını ne yapacaksın?' Nasıl olsa yol boyunca uzun süre sana eşlik edecek temiz bir dere akıyor' demiş. Bunu duyan gezgin su kabının ağzını açmış ve içindeki acı suyu yola boşaltmış. Sırt çantasındaki kumu yere döküp bir çukuru doldurmuş. Bütün bunlardan sonra dalgın dalgın durmuş ve batmakta

olan güneşe bakmış. Ona ulaşanlar güneşin son ışıklarıymış. Şöyle bir kendisine baktığında boynundaki ağır değirmen taşını şaşkınlıkla fark etmiş ve birden öne eğilerek yürümesine bu taşında neden olduğunu anlamış. Hemen gevşetmiş ve nehre, atabildiği kadar uzağa fırlatmış. Sonunda yüklerinden kurtulmuş bir şekilde akşamın serinliğinde kalacak yer bulmak üzere yoluna devam etmiş (Pesseckian, 2008).

İkinci Oturum (Yeteneklerimiz– Farklılıklarımız)

Etkinlik: Farklılaşma envanteri kullanılacak

De ki; Herkes kendi mizaç ve meşrebine göre iş yapar. Bu durumda kimin doğru bir yol tuttuğunu Rab'biniz en iyi bilendir. (İsra Suresi-84)

Taklitçi Karga Hikayesi

Ormanda herkes kekliğe hayranmış.

Ötüşünü dinleyip, “Ah, ne güzel ötüyor!” derlermiş.

Yürüyüşüne bakıp, “Ah, ne güzel sekiyor,” derlermiş.

Karga alınmış buna.

“Benim keklikten ne eksikim var? Ötmek derseniz öterim, sekmek derseniz sekerim,” demiş.

Yine de ciddiye almamışlar onu. Kimse dönüp bakmamış bile.

O da çıkıp bir ağacın dalına, başlamış keklik gibi ötmeye.

Hayvanların bir kısmı kulaklarını tıkarken onun ötüşüne, bir kısmı da kahkahalarla gülmeye başlamış.

“Madem öyle,” demiş karga, “sekerek yürüyeyim de siz o zaman görün; keklik mi güzel sekiyor, ben mi?”

Bir süre kekliklerin yürüyüşlerini izleyip onlar gibi sekerek yürümeye başlamış. Bir hafta çalıştıktan sonra gizliden gizliye, çıkmış ormanın ortasına, herkesin görebilece-ği bir yerde, başlamış keklik gibi sekmeye...

Sağına soluna bakıyormuş bir yandan da gören eden var mı diye...

Onu böyle yürürken tilki görmüş önce:

“Geçmiş olsun karga kardeş,” demiş tilki. “Taşa mı çarptın ayağını?”

Öfkelenmiş karga:

“Hadi ordan,” demiş, “sen ne anlarsın sekerek yürümekten!”

Tavşan geçiyormuş oradan...

“Hayrola,” demiş, “diken mi battı ayağına?”

Tavşanın üstüne yürümüş karga,

“İşin yok mu senin?” diye bağırması.

Karganın niye kızdığını anlayamayan tavşan, hemen uzaklaşmış oradan.

Duyan, gören, “Geçmiş olsun,” diye başlayınca söze, morali bozulmuş karganın:

“Sekmeyi de beğendiremedik,” demiş ağlamaklı bir sesle. Kendi yürüyüşüne dönmeye karar vermiş.

Karar vermiş ama keklığı taklit edeyim derken kendi yürüyüşünü de şaşırması.

Hatırlayamamış eskiden nasıl yürüdüğünü.

O gün bugündür yarı sekip yarı yürüyerek devam ettiriyormuş hayatını!

(Beydeba, 1972).

At şarkı söyleyemediği için mutsuz mudur? Hayır ama koşamazsa mutsuz olur. Köpek uçamadığı için mutsuz mudur? Hayır, koku alamazsa mutsuz olur. İnsan aslanları boğamadığı ve olağanüstü işler yapamadığı için mutsuz mudur? Hayır, o bunun için yaratılmış değildir. Ama temizliği, iyiliği, vefayı, adaleti, yitirdiği vakit ve ruhundaki, Allah'ın işlediği ilahi değerler silindiği vakit mutsuz olur (Epiktetos,1989: 128).

Hulâsa o vadide görünen birçok yol var ama her bir yol, yolcusuna göre!

Bu ulu yolda nasıl olur da dertlere düşen örümcek, fille beraber yürür, aynı yola yollanır.

Herkesin yürüyüşü kemalinedir; herkesin yakınlığı halli halinedir.

Sivrisinek istediği kadar uçsun; kasırga süratini ve kasırga kuvvetini elde edebilir mi hiç?

Hâsılı herkesin yürüyüşü başka başkadır; hiçbir kuş öbür kuş gibi gidemez (Attâr, 2019:273).

Senin canında bir can vardır, sen o canı ara. Senin teninin dağında çok kıymetli bir inci bulunmaktadır. Sen o incinin madenini ara.

Ey Hak yolunda yürüyüp giden sufi! Eğer arayabiliyorsan, onu, sen kendinde ara, kendinden dışarıda arama”. (Rübailer, 22)

Üçüncü Oturum (Havf ve Reca: Kaygı Tanıma)

Bir zamanlar bir tavuk çiftliğinde, horoz kendini öylesine hasta hissediyordu ki, ertesi sabah ötemeyeceği düşüncesi çiftliği sarmıştı. Tavuklar bu durum karşısında büyük bir endişeye kapıldılar. Çünkü onlar, güneşin horozun güçlü

sesiyle doğduğuna inanıyorlardı. Eğer horoz sabah ötmezse, güneşin karanlık ufuklardan yükselmeyeceğinden korkuyorlardı. Bu düşünce, tavukların yüreğine derin bir kaygı yerleştirmişti. Ertesi sabah geldiğinde, horoz hala hastaydı; sesi öylesine zayıftı ki, sabahın serinliğinde duyulması neredeyse imkansızdı. Ancak tavukların tüm korkularına rağmen güneş her zamanki gibi doğdu, ışıklarını yeniden dünyaya yaydı. Tavuklar, o an anladılar ki, güneşin doğması horozun ötüşüne bağlı değildi (Pesseckian, 2008)

Ey sâlik! sen daima iki elinle talepte bulun ki talep, bir sâlik için iyi kılavuzdur. Topallamak, dört ayak üstünde yürümek, uyurcasına ve terbiyesizcesine olsa da Allah'ın yolunda sürün ve O'nu ara. Kâh sözle, kâh sükût ile Şah-ı Hakikât'in, yani, Allah (c.c)'in râyihâ-i füyûzunu kokla. Yakup (a.) oğullarına dedi ki: Yusuf'u haddinden ziyade, yani; çok çok arayınız. Sizde, bu talep ve arayışta her hissini, yani, gözünüzü ve kulağınızı müste'id bir şekilde kullanıp her tarafta onu arayınız. Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin. Sende oğlunu kaybeden baba gibi her tarafa git. Ağzınızla kardeşlerinizi soruşturunuz. Dört yana kulak verip onu araştırın. Nereden güzel bir koku- yani, iyi bir haber- duyarsanız o tarafa koklayın. Ne taraftan o aşinanın kokusunu alırsanız o tarafa yürüyün. Nerede bir kimseden lütf görürseniz, belki o lütfun aslına yol bulursunuz (Mesnevî-i Ma'nevî, 2015: 978).

Vallahi ümitli olmak lazımdır. İşte korku ve ümit (havf ve recâ) de budur. Biri benden 'Ümit güzel, hoş bir şey; fakat korku da ne oluyor?' diye sordu. Ona cevap olarak dedim ki: bana korkusuz bir ümit yahut ümitsiz bir korku gösterebilir! Bunlar birbirinden ayrı olmadığı halde, böyle bir şeyi nasıl soruyorsun? Mesela biri buğday ekerse, elbette buğday biteceğini ümit eder. Fakat yine de Allah esirgesin! Bir afet, bir engel çıkıp zarar vermesin diye, içinde bir korku vardır. Bununla anlaşılmalı oldu ki korkusuz ümit yoktur. Ümitsiz bir korku yahut korkusuz bir ümit asla tasavvur olunamaz. İnsan ümitli olur da karşılık ve ihsan beklemezse, o işte mutlak surette, daha hararetili olur, daha ciddi davranır. Ümit beklemek onun kanadıdır; kanatları ne kadar kuvvetli ve sağlam olursa, o kadar yükseklerle uçabilir. Eğer ümidi olmazsa tembelleşir, kendisinden bir hayır beklemediği gibi, kullukta da bulunamaz. Meselâ, hasta acı ilaçları içer ve birçok tatlı şeyleri terkeder.

*Eğer onun sağlığa kavuşmak ümidi olmasaydı buna nasıl tahammül ederdi?
(Fihî Mâ Fih, 1990: 120).*

*Her günün hali dünkü günün haline benzemez haller ırmak gibi akar gider
onu bağlayacak akışını durduracak hiçbir şey yoktur her günün sevinci bir
başka çeşittir her günün düşüncesinin başka bir tesiri vardır. Ey genç şu
beden bir misafirhanedir. Her sabah o eve yeni bir misafir (dert, düşünce)
gelir. Sakın, “bu misafir bana yük olur, kalır” deme. Biraz kalır, sonra yine
geldiği gibi gider, yokluğa karışır. O görünmeyen Cihan’dan gayb aleminden
gönlüne gelirse, onu bir misafir say, onu hoş tut, güler yüzle karşıla.
(Mesnevî-i Ma’nevî, 2015: 3642-3646).*

“Kardeşim sen düşünceden ibaretsin, Geriye kalan et ve kemiksin, Gül düşünür
gülistan olursun, Diken düşünür dikenlik olursun.” (Mesnevî-i Ma’nevî, 2015: 276-
277).

*İnsan kısmi bir misafirhane, Her sabah yeni birisi gelir. Bir sevinç, bir
bunalım, bir zalimlik, Aniden farkına varmak bir şeyin, Hepsi beklenmedik
misafir. Hepsini karşılayıp eyle! Evini vahşetle süpürüp, Bütün mobilyalarını
boşaltan Bir kederler kalabalığı bile gelse. Her geleni alnının akıyla misafir
et. Olur ki yeni bir zevk getirmek için Boşalttılar evini. Karanlık düşünce,
utanç ve garez, Hepsini gülererek karşıla kapıda ve buyur et içeri. Minnettar ol
her gelene Kim gelirse gelsin. Çünkü bunların her birisi Öte taraftan bir
kılavuz Olarak gönderildi. (Mesnevî-i Ma’nevî, 2015: 3675)*

Dördüncü Oturum (Zaman Yönetimi- A’na Odaklanma)

“1,2. Andolsun zamana ki, insan gerçekten ziyan içindedir.

3. Ancak, iman edip de sâlih ameller işleyenler, birbirlerine hakkı tavsiye edenler,
birbirlerine sabrı tavsiye edenler başka (Onlar ziyanda değillerdir).” (Asr 103/1-3)

“1. (Ey Muhammed!) Senin göğsünü açıp genişletmedik mi?

2,3. Belini büken yükünü üzerinden kaldırmadık mı?

4. Senin şânını yükseltmedik mi?

5. Şüphesiz güçlkle beraber bir kolaylık vardır.

6. Gerçekten, güçlkle beraber bir kolaylık vardır.

7. Öyleyse, bir işi bitirince diğerine koyul.

8. Ancak Rabbine yönel ve yalvar.” (İnşirah 94/1-8)

“Beş şey gelmeden önce beş şeyin değerini çok iyi bilmelisin, ihtiyarlığından önce gençliğinin, hastalığından önce sağlığının, yokluğundan önce varlığının, meşguliyetinden önce boş vaktinin ve ölümünden önce hayatının.” (Hâkim, Müstedrek, IV, 341)

Her gün bir yerden göçmek ne iyi

Her gün bir yere konmak ne güzel

Bulanmadan, donmadan akmak ne hoş

Dünle beraber gitti cancağızım

Ne kadar söz varsa düne ait

Şimdi yeni şeyler söylemek lazım (Mesnevi, akt. Konukçu, 2011)

Beşinci Oturum – Hedef Çalışması

Ali Fuat Başgil -Çalışma Hayatının Umumi Kanunları

Çalışma için müsait gün ve saat beklemeyin. Bilin ki, her gün ve saat çalışmanın en müsait zamanıdır.

Çalışmak için müsait yer ve köşe aramayın. Bilin ki, her yer ve her köşe çalışmanın en müsait yeridir.

Bir günde ve bir zamanda yapman lâzım gelen bir işi (bir dersi, bir vazifeyi) ertesi güne bırakmayın. Zira her günün derdi gibi, işi de kendine yeter.

Bir zamanda yalnız tek bir iş yap, yalnız bir ders, bir kitap, hatta bir fasıl üzerinde çalış. Ta ki, dikkatin ve kuvvetin yayılıp zayıflamasın. Bir zamanda birden fazla iş yapayım diyen, hiçbirini tam ve temiz yapamaz. Dünyaca tanınmış olan büyük İslam düşünürü İmam Gazâlî'ye İhyâu Ulûmi 'd-din adlı muazzam eserini nasıl bir çalışma ile vücuda getirdiğini sormuşlar, “Bir zamanda yalnız bir fasıl, bir bahis, bir mesele üzerinde çalıştım” demiş.

Başladığın bir işi (bir dersi, bir kitabı, bir vazifeyi) yapıp bitirmeden başka bir işe (derse, kitaba, vazifeye) başlama. Yarıda kalan iş, başlanmamış demektir.

Bir günün işini (dersini, vazifesini) bitirdikten sonra ertesi günü ne iş yapacağına karar ver. Yahut hiç olmazsa çalışmaya başlamadan evvel, hangi iş (ders, kitap) üzerinde çalışacağını düşünüp kararlaştır ve çalışmaya bu kararlarla otur.

Bir işe başlamadan, bir dersi öğrenmeye, bir kitabı okumaya oturmadan evvel düşün ve çalışman için lâzım olan şeyleri yanında ve elinin altında bulundur. Ta ki, ikide bir kalem, kâğıt aramaya kalkıp da dikkatin dağılmasın.

Çalıştığın bir iş (bir ders, bir kitap, bir yazı) üzerinde herhangi bir güçlüğü yenmeden bir adım bile gerileme. Ve bil ki, yılgınlık maskeli bir tembelliktir. Gene bil ki, çalışma sevgisi güçlükleri yenmekten doğar ve kuvvetlenir. Güçlüğü yenmekten hâsıl olan manevî zevk, eşsiz bir zevktir. Emin ol ki, harpte zafer ve işte muvaffakiyet yılmayanındır. Sebat önünde güçlükler erir ve imkânsız görünen, mümkün olur.

İşinde rastladığın bir güçlüğü evvela parçala. Her parçayı birer birer ve sıra ile yenmeye çalış. Bunun için de meselâ bir dersi, bir kitabı en basit elemanlarına, kısım, fasıl ve bahislerine ayır. Sıra ile her bahsi / konuyu iyice ve noksansızca anlayıp öğrenmeden öbür bahse / konuya geçme. Fasıllar / bölümler ve bahisler / konular üzerinde bir kör gibi yürü. Yani attığın adımı iyice basmadan öbürünü atma.

Devamlı ve düzenli çalış. Her gün aynı saatlerde mutlaka çalışmaya otur. Çalışmayı uzun süre kesip terk etme. Hasta ve yorgun değilsen tatil aylarında bile yavaş ve az da olsa çalış. Ta ki çalışma isteğinin körelmesin ve tekrar çalışmaya koyulmak için zahmet çekmeyesin.

Bir iş üzerinde yorulursan dinlenmek için işini değiştir ve çalışma hızını yavaşlat. Fakat dinlenme bahanesi ile asla boş oturma. Boş oturanın içi, işlemeyen demir gibi pas tutar.

Çok düşün. Ve bil ki, çalışmak mutlaka hareket etmek veya okumak, yazmak demek değildir.

Düşünen bir insan, maden kuyularında kazma sallayan işçiden daha çok çalışıyordur.

Verimli çalışmayı sakın iş üzerinde geçirdiğin zamanla ölçüp de, eh bugün şu kadar saat çalıştım, yetişir deme. Çalışmanın neticesine ve öğrendiğine bak. Fikrî çalışmalar için, aynı saatlerde devamlı ve tertipli bir surette, günde iki üç saat bile yeterlidir. Büyük İslâm düşünürü İbn Sînâ, dünyaca meşhur olan Kitâbuşşifâ'yı her gün, sabah namazından sonra Bağdat'taki bir caminin büyük kandili / lambası altında oturarak kuşluk vaktine kadar, yani yaklaşık iki saat çalışmak suretiyle vücuda getirmiştir. Meşhur İngiliz filozofu Spencer, muazzam eserlerini, günde iki saat çalışarak yazmıştır. Her sene

1000, 1200 sayfalık eser veren Fransız edibi Emil Zola'ya bu muvaffakiyetinin sırrını sormuşlar, "Her gün yalnız üç saat çalışır ve yazarım" demiş.

Sebat et, genç dostum, sebat et! Damlaya damlaya göl olur. Ve aynı noktaya düşen damlacıklar, zamanla mermeri bile deler.

Bir işe başladığın, bir dersi öğrenmeye, bir kitabı okumaya koyulduğun zaman telaş edip sabırsızlanma. Sakin ve metin ol. Yol al, fakat acele etme. Sindirerek çalış ve öğren.

İşinde ve dersinde herhangi bir fikrî noktayı küçümseyerek ihmal edip geçme. Küçük ihmalden bazan büyük zararlar doğduğunu unutma.

Gece yatağına uzandığın zaman, o gün ne yaptığını ve yarın ne yapacağını kendine sormadan uyuma.

Her gün iyi bir eserden yüksek sesle beş on sayfa oku. Bu sayede konuşma ve söz söyleme istidadın gelişsin.

Rastladığın edebî, felsefî bazı güzel parçaları ezberle. Bu sayede hem kelime ve ifade hazinen zenginleşir hem de hafızan kuvvetlenir.

Çalıştığın bir dersin, bir kitabın bölüm ve konularını bitirdikçe kitabı kapayıp, okuduğunu ezberden hülâsa / özet halinde not et. Bir dersi, bir kitabı öğrenmenin yolu, onu bu suretle yazmaktır.

Bir dersten öğrendiğin, bir kitaptan okuduğun bölüm ve konuları arkadaşlarınla ezberden müzakere ve münakaşa et. Bu suretle hem zekân işler ve öğrendiğin hazmolur, hem hafızan kuvvetlenir; hem de düzgün konuşma ve fikirlerine vuzuh ile ifade etme melekesi elde edersin.

Dikkat et, sözlerin ve yazıların kısa, açık ve manalı olsun.

Fikrî çalışmanın herkesin mizacına göre değişen verimli ve aziz saatleri vardır. Bunlar bazı kimseler için sabahın erken saatleri, bazıları için de öğleye doğru, öğleden sonra, gece saatleridir. Kendini yokla ve senin aziz saatlerin hangileri ise bunları hiç eğlenceye feda edip kaçırma.

Okuduğun bir kitapta güzel bir parçayı veya orijinal bir fikri, yerini ve sayfasını işaret ederek not et. Bu suretle biriktirdiğin notları bir dosyaya ve bir fiş kutusuna sırası ile yerleştir. Bir yazı yazmak veya bir eser yapmak istediğin zaman, bu notlar senin için zengin bir malzeme hazinesi olur.

Bir mevzu ve mesele hakkında yazı veya bir eser yazmaya karar verdiğin zaman, evvela, bu mevzu ve mesele üzerinde evvelce yazılmış eserleri oku. Ta ki yazılmış ve söylenmiş şeyleri tekrar edip ömrünü israf etmeyesin.

Gök kubbe altında yepyeni hiçbir fikir yoktur. En yeni fikir, eski bir fikrin yeni bir elbise giymişidir.

Her şeyden evvel, ana dilini iyi konuşmayı ve iyi yazmayı öğren. İnsan için en faydalı olanı kendi ana dilidir.

Dil bilgisi bir gaye değil, bir vasıtaadır. Asıl gaye olan, fikir zenginliğidir.

Kişinin kıymeti dilinin altında ve kaleminin ucunda gizlidir. Onu söz ve yazı açığa vurur.

Bir işi yapıp yapmamakta kararsızlığa düştüğün vakit, iki şıktan her birinin fayda ve zararlarını iyice hesapla. Faydası çok, zararı az olan şıkkı tercih et.

Bir işe öfkeli ve sinirli iken karar verme. Bekle, öfken geçsin. Zira öfke ile kalkan zararlar oturur.

Çok konuşma. Yerinde ve özlü konuş. Kıymet ve tesir çok sözde değil, yerinde ve özlü sözdedir.

Dilini tut ve bil ki, dil yarası bıçak yarısından daha vahimdir.

Kimsenin yüzüne karşı söyleyemediğini arkasından söyleme ve bil ki arkadan konuşma korkaklığın en iğrenç şeklidir.

Kimsenin cahilliğini yüzüne vurma. Bil ki insanları en çok kızdıran ve gücendiren, cahilliklerinin yüzlerine vurulmasıdır.

Yalan söyleme. Yalan söyleyen, yakalanmak korkusu içinde yaşayan hırsız gibidir.

Bir kimseye söz vermeden evvel iyi düşün. Ve verdiğin sözden dönme. Sözden dönmek yalancılığın en çirkinidir.

Daima olduğun gibi görün, görüldüğün gibi ol. Olduğundan fazla görünmek isteyen, karşısındakilere kendisinin ahmaklığını göstermiş olur.

Kimseye karşı kin tutma ve kimsenin muvaffakiyet ve saadetini kıskanma, fakat imren. Sen de öyle bir muvaffakiyet ve saadete erişmeye çalış. İmrenmek terakkinin şartıdır. Kin ve kıskançlık ise, iç ferahlığının, sağlık ve saadetin iki azgın düşmanıdır.

Dost kazanmak için cömert ol. Bil ki hasisin / cimrinin dostu yoktur.

Gençliğinde iyi arkadaş kazan. Yaşlılıkta kazanılan arkadaşlık sağlam olmaz. Zira paslı teneke lehim tutmaz.

Gençlik güzelliğine, şans denilen kör kuvvet bile âşıktır. Gençliğini boş yere harcama, onu kıymetlendirmeyi bil.

Ahlâkını güzelleştirmeye daima çalış. Ahlâk güzelliği insan için en kıymetli bir servettir.

En yakın arkadaşlarınla bile şakaların zarif olsun. Kaba şakadan hayvan bile hoşlanmaz.

Dost ol, ta ki sana da dost olsunlar.

Dostluğunu kötü günde göster, ta ki kötü gün dostu bulasın.

Dostlarına vefalı, düşmanlarına müsamahalı ol ve yere yığıdığın düşmanını tekmeleme, alicenaplık göster. Vefa ve alicenaplık yüksek ahlâkın iki parlak şiarıdır.

Büyüklere hürmet et. Ta ki büyüdüğün zaman sen de küçüklerden hürmet göresin.

Yaşlıların tecrübesinden faydalan ve tecrübe edilmişiyeniden tecrübe etmeye kalkışma, ta ki pişman olmayasın.

Sonunda pişman olacağın bir işi başında düşün. Pişmanlık ahmaklıktır.

Küçüklerle şefkat göster. Böylece büyüdüğü zaman onlardan şefkat görmeye hakkın olsun.

Boşuna iddia ve inat etme. Hakikati ara ve sev. Hakikat sevgisi, insan için, sevgilerin en yükseğidir.

Kusurlarını kendin gör, böylece onları tamir ve ikmal edebilirsin.

Muvaffakiyetlerinle / başarılarınla mağrur olma çıkar. Bil ki, gelecekteki muvaffakiyetlerinin en büyük düşmanıdır.

Hayatta cesur ol. Fakat bil ki cesaret gözü kapalı tehlikeye atılmak değildir.

Başkasının kanaat ve akidesine hürmet et. Ta ki başkası da seninkine hürmet etsin.

Kendine yapılmasını istemediğın bir muameleyi başkasına yapma. Ta ki başkası da sana aynı şekilde hareket etmesin.

Kendine iyilik yapılmasını istersen, başkalarına iyilik yap.

İyiliğe karşı iyilik adalettir. İyiliğe karşı kötülük cinayettir. Kötülüğe karşı iyilik ihsandır. Bu da insanlığın en yüksek derecesidir.

Düşenin elinden tut. Ta ki sen de düştüğün zaman tutulacak el bulasın.

Sözlerin tatlı, tavırların zarif olsun. İnsanın kabası, saldırgan köpek gibidir, herkes tarafından taşlanır.

Başkalarından gördüğün kötülük, seni iyilik yapmaktan alıkoymasın. İyilik ibadettir, kötülük de mahsuplaşmak.

Kibirli olma. Kibirli insan, sarımsak kokan ağız gibidir. Herkesi kendinden uzaklaştırır.

Alçak gönüllü ol. Mütevazı' insan, meyve ağacına benzer. Meyve dalının yere eğilmesi meyvesinin çokluğundandır.

Herkesin imrendiği pırlanta gibi kıymet sahibi ol. Korkma, yerde kalmazsın.

İlim yönünden kendinden üsttekilere, dünyalık yönünden de kendinden alttakilere bak, rahat edersin.

İşinde ve sözünde doğruluktan ayrılma. Cenâb-ı Hak, doğruların yardımcısıdır.

Çalış, daima çalış, fakat hırsı bırak. Zira hırs, verimli çalışmanın, sağlık ve saadetin düşmanıdır.

Çalış, fakat aşırı hırslı olma. Aşırı hırslı kimse, ciğer bulaşmış eğeyi yalayan aç kedi gibidir, dilinden akan kanı yalar da bilmez.

Hayatın ve tutacağın yol hakkında tereddüde ve kararsızlığa düşüp de bir ışık aradığın zaman, fikrini ve reyini soracağın kimseyi iyi seç. Düşün ki, isabetsiz bir fikirden hareket ederek verdiği karardan bütün ömür boyunca pişmanlık duyman mümkündür. Fakat isabetli bir fikirden aldığın ışık da bütün ömrünce yolunu aydınlatır.

9. Mûsâ ile ilgili bilgi sana erişti mi?

10. Hani o bir ateş görmüş ve ailesine şöyle demişti: “Siz bekleyin, (şu uzakta) bir ateş bulunduğunu fark ettim; belki ondan size bir kor parçası getiririm veya ateşin başında bir kılavuz bulurum.”

11. Onun yanına geldiğinde kendisine “ey Mûsâ!” diye seslenildi.

12. “İyi bil ki ben, evet yalnız ben senin rabbinim; artık pabuçlarını çıkar, çünkü şu anda kutsal vadide, Tuvâ'dasın.

13. Ben seni seçtim, şimdi vahyedilecek olana kulak ver.

14. Kuşkusuz ben, yalnız ben Allahım. Benden başka tanrı yoktur. O halde bana kulluk et, beni hatırında tutmak için namazı kıl.”

15. “Onun vaktini herkesten gizlemiş olsam da, her bir kişinin yapıp ettiğinin karşılığını görmesi için kıyamet mutlaka gelecektir.”

16. “Ona inanmayan ve kendi tutkularının peşinden gidenler sakın seni ona inanmaktan alıkoymasın, sonra sen de helâk olursun!

17. Nedir o sağ elindeki, ey Mûsâ?”
18. Dedi ki: “O benim asâmdır. Ona dayanırım, onunla koyunlarıma yaprak silkelerim, ona başkaca ihtiyaçlarım da var.”
19. Allah buyurdu: “Onu yere at ey Mûsâ!”
20. Hemen attı. Bir de ne görsün, o akıp giden bir yılan oluvermiş!
21. Allah, “Tut onu ve korkma, biz onu hemen eski haline döndüreceğiz” buyurdu.
22. “Şimdi de elini koynuna sok, bir hastalık yüzünden olmaksızın, bir başka mucize olarak elin bembeyaz çıkacaktır.
23. Böylece sana büyük mucizelerimizden bir kısmını göstermiş olalım.
24. Firavun’a git, çünkü o sınırı çok aştı.”
25. Mûsâ “Rabbim!” dedi, “Gönlüme ferahlık ver.
26. İşimi bana kolaylaştır.
27. Dilimden düğümü çöz,
28. Ki sözümü iyi anlasınlar.
29. Yakınlarımdan birini bana yardımcı ver (Tâhâ 20/9-29).

Altıncı Oturum- (Motivasyon)

Kıyamet Kopuyor Elinde Fidan Var ve Sen

Sokrates’in, kendisini öldürecek olan baldıran zehri hazırlanırken flütle yeni bir ezgi öğrenmeye çalıştığı söylenir. “Ne işe yarayacak ki bu?” diye ümitsizce sorarlar. “Yeni bir ezgi öğrenmeye.” der filozof.

Filmin ilk beş dakikasında kahramanımız mutlu, başarılı, gürbüz bir beyaz yakalıdır. Küçük, kesik öksürükler, tatsız kırmızı lekeler, yolunda gitmeyen uykular derken, soğukkanlı doğrucu tabip gerçeği söyleyiverir: “Üç ay ömrünüz kalmış.” Bu haber kahramanımızın üstüne bir çığ gibi iner. Üç ay beklemeye gerek yok, o anda zaten bir ölüye dönüşmüştür artık. Sonra. Sonra hayattan ve dünyadan alınacak son kâmlara, tadılmamış son hazlar ve rövanşlara atılmakla, son üç ayın “dolu dolu” yaşanması için gerilim dolu vakitler başlar.

Arada bir kendimize sormalıyız: Son üç ayımızın içine girmiş olsaydık, hayatımızı hala aynı işlerle doldurarak yaşamayı sürdürür müydük? Aynı insanlarla görüşmeyi, aynı kitapları okumayı, aynı hobileri sürdürür müydük? Yapageldiğimiz işleri aynı biçimde mi yapardık? Mesela son derece

kısıtlı vakitlerimizi, özellikle ne yapmak için ayırmayı tercih ederdik. İbadet hayatımızın ritmi, Allah'la münasebetimizin kıvamı bir anda başkalaşır mıydı? Dünya turuna mı çıkardık yoksa umreye gider ve son nefesi bırakmayı orada mı beklerdik?

Her biri diğerinden zor sorular. Ama böyle bir haber karşısında hayatımızı kökünden değiştirmeye çalışma fikri, bizim ölümü hesaba katmayan bir hayat yaşadığımızdan başka bir şey söylemiyor. Ecelin her an gelebileceği, her an huzura çıkabilecek olmanın somut ve kunt gerçeği bize yeterince gerçek gelmiyor.

Peygamber Efendimiz'in o hadisini hatırlayalım, kıyamet koparken elinde bir fidanı olanın onu toprağa dikmesini öğütlediği hadis-i şerifini. Bu hadis-i şerifi, "dünya işleri" dediğimiz işler cümlesinin peşinin zinhar bırakılmaması, dünyaya küsmenin kat'a doğru olmadığı, hatta kıyamet esnasında bile olsa dünyanın imarının bizim için görev olmayı sürdürdüğü şeklinde anlamaya meyyaliz. Bu hadisi şerif bize, dünyevi işi temsil eden fidan dikiminin üzerinden, ruhbanlığın yasak oluşuna dair bir fikir veriyor, diye anlayabiliyoruz.

Bununla birlikte hadis-i şerifi, işin dünyeviliğine yapılan güçlü vurgu üzerinden değil de, dünyevi bir iş olmadığına dair bir uyarı şeklinde anlamak daha doğru. Yani kıyamet koparken, dünya yıkılırken ve biz son nefesimizi almaya hazırlanırken, biraz sonra yerinde yeller esecek bir toprak parçasına, birazdan yalan olacak bir fidanı dikmeye çalışmak, dünyanın ne vazgeçilmez bir yer olduğunu söylemeye yaramamalı. Belki şu: Fidan dikmek gibi bir işin, yani dünyaya kök salmanın ve dünyadan beklenti içinde olmanın güçlü bir temsiline sahip olan bu etkinliğin, özellikle kıyamet esnasında yapılması öğütleniyorsa, işin kendisine değil bir başka şeye dikkat çekiliyor olmalıdır. Bu başka şeyse "dünyevi bir iş yoktur" ilkesidir.

Kıyamet koparken fidan dikebilecek bir metanetin sahibi olabilmek, ancak kıyameti çoktan kopmuş olanlar için geçerlidir. Bir kimse, ölmeden önce ölmüşse, hesaba çekilmeden önce kendisini hesaba çekmişse, kıyametini koparmış ve ahiretini yaşamaya başlamışsa, kozmik bir kıyamet onun hayat ritminde bir değişikliğe yol açmayacaktır. Onun kıyameti kopmuştur. O her ne yapıyor olursa olsun, kıyamet sonrasının dekorunda yapmaya başlamıştır. İçtiği su, arkasından bakakaldığı kırlangıç, açivermiş bir gonca, kıyıya vuran

bir dalga, bir bebeğin dudak kenarında biriken tebessüm, bölüştüğü ekmek, vardığı secde, her biri, artık kıyamet sonrasında olmanın keskinleştirdiği bir şuurla, erişilmez bir duyarlık eşiğinin ötesinde yapılmaya başlanmıştır. İşte bu duyarlık keskinliği, her işi, her bir işi tek tek değiştirmeye, o işi uhrevi yapmaya yarayan simyadır. Böyle bir eşiği geçmiş bir kimse artık bir ariftir. O yapacağı işin nev'i yerine, yapacağı işi nasıl ve hangi niyet ve kasıtle yapacağını düşünen biridir. Çünkü onun elinde her iş uhrevidir ve dünyeviliğin sınır ötesine aittir (Murat, 2017).

Büyük mürşit, aşkı, şevki yol edinmiş gönül sultanı, bir gün, dergâhın işlerini yürüten talebesini çağırdı ve dedi ki:

“Dergâhın eşeğini satın.”

Eşek, dergâhın kıdemli hizmetkârı idi. Hayvana bile vefa dersi verilen mektebin öğrencisi, bu isteği anlayamadı ve sordu:

“Efendim, dergahımıza herhalde bir eşek lazımdır.”

Gönül sultanı, sözünü kesti ve isteğini vurguladı:

“Evladım, bu eşeği satın ve başka bir eşek alın.”

“Ama neden?” dedi Öğrencisi ve ekledi:

“Biniyoruz, götürüyor, yüklüyoruz, taşıyor. Üstelik nereden bıraksak, dergâhın yolunu şaşırmadan bulup yerine geliyor...”

Bunun üzerine, Allah dostu, gerekçesini açıklamak zorunda kaldı ve buyurdu ki:

“Evladım, dikkatimi çekti, bu eşek bir haftadan beri anırmadı. Aşksız ve şevksiz... Şevksizliğin size bulaşmasından korkarım! Bu sebeple satın bu eşeği de bir başkasını alın.” (Mesnevi, akt. Vakkasoğlu, 2022: 12)

Yarın kıyametin kopacağını bilseniz bile, bugün elinizdeki fidanı dikin. (Buharî, el-Edebül-Müfred: 486)

Yedinci Oturum- Tevekkül

Muğîre b. Ebû Kurre es-Sedûsî'nin işittiğine göre, Enes b. Mâlik (radıyallahu anh) şöyle anlatıyor:

“Bir adam, ‘Ey Allah'ın Resûlü! Devemi bağlayıp da mı Allah'a tevekkül edeyim, yoksa bağlamadan mı tevekkül edeyim?’ diye sordu. Resûlullah (sallallahu aleyhi ve sellem), ‘Önce onu bağla, sonra Allah'a tevekkül et!’ buyurdu.” ((Tirmizî, Kıyamet: 63)

Deniz yolculuğuna çıkmaya mecburum. O hâlde ne yapmalıyım? Gemiye, tayfaları, mevsimi, günü, rüzgârı iyi seçmek işte elimde olan şeyler. Denize açılır açılmaz müthiş bir fırtına kopar, bu benim düşüneneğim iş değil, kaptanın vazifesidir. Gemi batıyor. Ne yapmalıyım? Elimde olanı yaparım, bağırıp çağırarak kendi kendimi yemem. Biliyorum ki her doğan ölür. Bu umumî kanundur. O halde benim de ölmem gerekecektir. Ben ölümsüz değilim. Ben bir insanım; vakit, günün bir parçası olduğu gibi ben de bir bütünün parçasıyım. Vakit gibi, ben de gelir geçerim... Geçip gitme tarzı mühim değıldir, ister sıtma ile olmuş ister su ile hepsi bir (Epiktetos, 1989: 77).

Bir ağacı daha hızlı büyümeye zorlayamayız.” Bütün güzel şeyler yavaş büyür bir üzüm tanesi de, bir incir de. Bana bir incir istediğini söylersen “zamanı var bekle” diye cevap veririm. Ağacın önce çiçekleri açacak, sonra meyveye duracak sonra da meyve olgunlaşacak. Zamanın kendine göre bir akışı vardır ve biz bir şeyler yapıyoruz zannederken bile ona tabiyizdir. Tohum mevsiminden önce gelişirse don olur, bütün emekler yok olur. ((Epiktetos,1989: 62)

EK 3

Araştırma İzin Yazısı



T.C.
BEYOĞLU KAYMAKAMLIĞI
İlçe Müftülüğü

Sayı : E-6/935866-000-5421058
Konu : Tez Çalışması

KAYMAKAMLIK MAKAMINA

İlgi : Büşra Nur TİĞLİ'ya ait 26/08/2024 tarihli dilekçe.

Gaziosmanpaşa Müftülüğüne bağlı Valide Camii Kız Kur'an Kursu Öğreticisi Büşra Nur TİĞLİ'nin, "Menevi Danışmanlık ve Rehberlik Bibliyoterapi Teknikleri: Hazırlık Öğrencilerinin Düzeyine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında, İlçe Kız Kur'an Kursu Öğreticileri ve Öğrencileri için hazırlanan kurs yöneticisi ve öğrencileri için sekiz hafta boyunca kurs yöneticisi ve öğrencileri için sekiz saatte grup çalışması gerçekleştirmek istediğine dair ilgili dilekçesi ekte sunulmuş olup, bahse konu tez çalışmasını Çıksalın Kız Kur'an Kursunda yapmasını izin verilmesi hususunda olurlarınıza arz ederim.

Dr. Mehmet
İlçe Müftüsü

OLUR
Can AKSOY
Kaymakam

Ekte Dilekçe (10 Sayfa)

Sevdiğiniz

Sevdiğiniz

BEYOĞLU KAYMAKAMLIĞINA
İlçe Müftülüğü

Bilgi:

GAZİOSMANPAŞA KAYMAKAMLIĞI
(İlçe Müftülüğü)

Bu belge güvenli elektronik imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: E277253F-523C-477F-8AA4-91F1C101BB13
Ömer Avri Mah. Meclisi Mebusan Cad. No:36/A Dolmabahçe - Beyoğlu /
İSTANBUL
0212 243 13 10
0212 243 20 00

Değeri Adresi: <https://www.meb.gov.tr>
Bilgi için: Müftü Müdürlüğü
GÜR
Veri Kayıtları ve Elektronik İmza

EK 4

Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği

STAI FORM TX – I

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:..... Tarih:...../...../.....

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HIÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

STAI FORM TX – 2

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:..... Tarih:...../...../.....

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 5

Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği Kullanım İzni

20.01.2025

İlgili Kuruma,

Prof. Dr. Necla Öner, "Sınav Kaygısı Envanteri" ile ilgili tüm haklarını YÖRET Vakfına devretmiştir. Ölçek kullanımı için izin yazıları Prof. Dr. Necla Öner adına YÖRET Vakfı Başkanı Sibel Erenel imzası ile vakıf tarafından göndermektedir.

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde tez çalışması yapan Büşra Nur Tıgılı'nın, "Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Bibliyoterapi Tekniğinin Hafızlık Öğrencilerinin Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi: Çıksalın Kız Kur'an Kursu Örneği" konulu tezinde "Sürekli Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri"ni kullanmasına izin veriyorum.

Prof. Dr. Necla Öner

ÖZGEÇMİŞ

Büşra Nur TIĞLI

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, 2025, İstanbul

Lisans: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi, 2020, İstanbul