

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

**NEBEVİ PERSPEKTİFTEN MANEVİ DANIŞMANLIK**  
**UYGULAMALARI VE POZİTİF PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Gülsüm TERZİOĞLU**

**İstanbul**  
**Ocak-2025**

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

**NEBEVİ PERSPEKTİFTEN MANEVİ DANIŞMANLIK**  
**UYGULAMALARI VE POZİTİF PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Gülsüm TERZİOĞLU**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Hür Mahmut YÜCER**

**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: Prof. Dr. Hür Mahmut YÜCER

Üye: Doç. Dr. Muhammed Veysel AKKAYA

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Kaya GÖKTEPE

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Nebevi Perspektiften Manevi danışmanlık Uygulamaları ve Pozitif Psikoloji İlişkisi**” 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.

Gülsüm TERZİOĞLU

## ÖN SÖZ

Araştırmamdaki her aşamada bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Hür Mahmut YÜCER hocama teşekkürlerimi sunarım. Eğitim dönemim boyunca benden desteğini esirgemeyen değerli eşim Dr. Cihad Terzioğlu'na, bu süreçte derslere yoğunlaşmak zorunda kalıp beraber geçirmemiz gereken vakitleri ihmal ettiğim biricik kızlarım Hafsa'ma ve Ayşe'me, desteğini yakından hissettiğim canım kardeşim Sümeyye'ye şükranlarımı borç bilirim.

**Gülsüm TERZİOĞLU**  
**İstanbul-2025**

## ÖZET

# NEBEVİ PERSPEKTİFTEN MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMALARI VE POZİTİF PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ

**Gülsüm TERZİOĞLU**

Yüksek Lisans, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Hür Mahmut YÜCER

Ocak, 2025 -181 Sayfa

Bu çalışma, nebevi manevi danışmanlığın modern pozitif psikoloji perspektifiyle incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmada hermenüetik araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma, iki temel soru etrafında şekillenmektedir. (1) Manevi danışmanlık uygulamaları pozitif psikoloji perspektifinden değerlendirilebilir mi? (2) Hz. Peygamber'in, bireylerin kişisel güçlü yönlerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine yönelik yaklaşımları pozitif psikoloji perspektifinden nasıl değerlendirilebilir? Çalışmada öncelikle pozitif psikoloji ve manevi danışmanlık tanıtılarak Hz. Peygamber'in danışmanlık yaklaşımı incelenmektedir. Hz. Peygamber'in danışmanlık ve rehberlik örnekleri sahih kaynaklardan seçilerek analiz edilmektedir. Tablolar yardımıyla pozitif psikoloji ve nebevi danışmanlık arasındaki ortak bulgular analiz edilmektedir. Pozitif psikoloji, bireyin güçlü yönlerini ve pozitif özelliklerini geliştirerek öznel iyi oluşu artırmayı hedeflerken, Hz. Peygamber'in rehberliği, bireylerin potansiyellerini keşfetmeleri ve güçlenmeleri için etkili bir model sunmaktadır. Yapılan incelemelerde, Hz. Peygamber'in empati temelli yaklaşımı, bireysel farklılıklara duyarlılığı, özgür iradeyi teşvik eden rehberliği ve grup sohbetleri gibi uygulamalarının, pozitif psikolojinin bireysel iyi oluşu artırma ve potansiyeli gerçekleştirme ilkeleriyle örtüştüğü görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif Psikoloji, Manevi Danışmanlık, Hz. Peygamber, Danışmanlık Uygulamaları

## ABSTRACT

# THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUAL COUNSELING PRACTICES FROM A PROPHETIC PERSPECTIVE AND POSITIVE PSYCHOLOGY

Gülsüm TERZİOĞLU

Master, Spiritual Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Prof. Dr. Hür Mahmut YÜCER

January, 2025 - 181 Pages

This study aims to examine prophetic spiritual counseling from the perspective of modern positive psychology. The research employs a hermeneutic methodology and is structured around two central questions. 1. Can spiritual counseling practices be evaluated from a positive psychology perspective? 2. How can the Prophet Muhammad's approaches to helping individuals discover and develop their personal strengths be assessed through the lens of positive psychology?

Initially, the study introduces positive psychology and spiritual counseling, followed by an examination of the Prophet Muhammad's counseling approach. Examples of the Prophet's counseling and guidance are selected from authentic sources and analyzed. Common findings between positive psychology and prophetic counseling are analyzed with the help of tables.

While positive psychology aims to enhance subjective well-being by developing an individual's strengths and positive traits, the Prophet Muhammad's guidance offers an effective model for individuals to discover their potentials and become empowered. The analyses reveal that the Prophet's empathy-based approach, sensitivity to individual differences, guidance that encourages free will, and practices such as group conversations align with the principles of positive psychology in enhancing individual well-being and realizing potential.

**Keywords:** Positive Psychology, Spiritual Counseling, Prophet Muhammad, Counseling Practices

# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAYI .....</b>	<b>İ</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ .....</b>	<b>İİ</b>
<b>ÖN SÖZ .....</b>	<b>İİİ</b>
<b>ÖZET .....</b>	<b>İV</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>V</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>VI</b>
<b>TABLolar LİSTESİ .....</b>	<b>İX</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ.....</b>	<b>X</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem .....	1
1.2. Amaç .....	4
1.3. Araştırmanın Önemi .....	4
1.4. Varsayımlar .....	6
1.5. Sınırlılıklar .....	7
1.6. Tanımlar .....	7
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>POZİTİF PSİKOLOJİ .....</b>	<b>8</b>
2.1. Pozitif Psikolojinin Tanımı .....	9
2.2. Pozitif Psikolojinin Tarihsel Süreci .....	11
2.3. Pozitif Psikolojinin Temel Kavramları .....	13
2.3.1. Umut .....	13
2.3.2. İyimserlik.....	18
2.3.3. Affetme .....	23

2.3.4. Minnettarlık.....	29
2.3.5. Şefkat.....	32
2.3.6. Şükür.....	34
2.3.7. Diğerkâmlık .....	35
2.3.8. Hoşgörü.....	37
2.3. Pozitif Psikoloji Temelli Müdahaleler: Pozitif Psikoterapiler .....	40
2.3.1. Seligman Pozitif Psikoterapisi ve Etkililiği .....	40
2.3.2. İyi Oluş Psikoterapisi ve Etkililiği .....	46
2.3.3. Yaşam Kalitesi Terapisi ve Etkililiği .....	49
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>MANEVİ DANIŞMANLIK.....</b>	<b>53</b>
3.1. Maneviyat Kavramı ve Kapsamı .....	53
3.1.1. Maneviyat-Din İlişkisi.....	55
3.1.2. Maneviyat-Sağlık İlişkisi.....	59
3.1.3. Maneviyat-Tevekkül İlişkisi .....	61
3.2. Manevi Danışmanlık Hizmetinin Ortaya Çıkışı ve Sebepleri.....	64
3.3. Maneviyat ve Danışmanlık.....	69
3.3.1. Danışmanlık Faaliyetinde Dinin Yeri.....	72
3.3.2. Manevi Danışmanlık ve İnsan.....	74
3.3.3. Manevi Danışmanlığın Gerekliliği ve Önemi.....	77
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>HZ. PEYGAMBERİN DANIŞMANLIK UYGULAMALARI .....</b>	<b>83</b>
4.1 Hz. Peygamber'in Danışmanlık Anlayışının Temelleri.....	83
4.1.1. İletişim ve Empati .....	83
4.1.2. Rehber ve Rol Model Olma .....	86
4.1.3. Kademeli Yaklaşım ve Süreklilik .....	89

4.1.4. Bireysel Özelliklere Duyarlılık .....	91
4.2 Pozitif Psikoloji Kavramları ile Hz. Peygamber'in Danışmanlık Yaklaşımlarının İlişkisi .....	92
4.2.1. Umut .....	93
4.2.2. Affetme .....	97
4.2.3. Şefkat .....	99
4.2.4. Şükür .....	101
4.2.5. Diğerkâmlık .....	103
4.2.6. Hoşgörü .....	104
4.3. Hz. Peygamber'in Örnek Danışmanlık Uygulamaları .....	106
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME .....</b>	<b>110</b>
5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma .....	110
5.2. Araştırmanın Anlattıkları .....	125
<b>SONUÇ .....</b>	<b>127</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>132</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>171</b>

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 5.1: Umut Kavramı ve Hz. Peygamber'in Danışmanlık Yaklaşımları.....	111
Tablo 5.2: Affetme Kavramı ve Hz. Peygamber'in Danışmanlık Yaklaşımları.....	114
Tablo 5.3: Şefkat Kavramı ile Hz. Peygamber'in Yaklaşımları .....	116
Tablo 5.4: Şükür Kavramı ile Hz. Peygamber'in Yaklaşımları .....	119
Tablo 5.5: Diğerkâmlık Kavramı ve Hz. Peygamber'in Yaklaşımları.....	121
Tablo 5.6: Hoşgörü Kavramı ve Hz. Peygamber'in Yaklaşımları .....	123

## KISALTMALAR LİSTESİ

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

Akt : Aktaran

Çev : Çeviren

Ed : Editör

vd : Ve Diğerleri



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Problem

Pozitif psikoloji, insanların kendi özelliklerini tanımalarına ve güçlü yönlerini keşfetmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda insanların pozitif özelliklerini vurgulayarak onları pozitif yönde yönlendirmeye çalışan bir disiplindir (Kararımak, 2008: 103). Bu yaklaşım, insanların potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve yaşamlarını daha anlamlı ve tatmin edici hale getirmelerine yardımcı olmaktadır. Pozitif psikoloji, iyimserlik, neşe, şükran, dayanıklılık gibi pozitif duyguları ve güçlü yönleri vurgulamaktadır (Demir ve Türk, 2020: 109). Bu özelliklerin geliştirilmesi ve güçlendirilmesi, insanların ruh sağlığına, yaşam memnuniyetine ve başarılarına olumlu yönde katkıda bulunabilir. Pozitif psikolojinin bu yaklaşımı, geleneksel psikolojinin daha çok sorun odaklı yaklaşımından farklıdır (Göcen, 2018: 27).

Pozitif psikoloji, insanların sadece sorunlarını çözmekle kalmaz, aynı zamanda güçlü yönlerini ve potansiyellerini de aktarmaktadır (Tösten vd., 2017: 729). Bu da insanların kendilerine olan güvenlerini artırır, motivasyonlarını yükseltir ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle, pozitif psikoloji insanların içsel kaynaklarını keşfetmelerine ve pozitif yönde gelişmelerine olanak sağlayarak önemli bir rol oynamaktadır (Göcen, 2018: 28).

Bilimsel olarak, pozitif psikoloji yaşamın olumlu yönlerini anlamak ve geliştirmek için bir çerçeve sunmaktadır. Bu çerçeve, üç temel direk üzerine oturtulmuştur: İlki, olumlu duygu çalışmalarıdır; bu, iyilik, mutluluk, akış, neşe, iyimserlik, umut gibi pozitif duyguların incelenmesini içermektedir. İkincisi, güçler ve erdemlerin çalışmalarını kapsar; bu da hikmet, sevgi, çalışkanlık, alçakgönüllülük, adalet, cesaret gibi insanın güçlü yönlerini ve erdemlerini incelemeyi kapsamaktadır. Üçüncüsü ise olumlu duyguları destekleyen demokrasi, güçlü aileler, özgür araştırma gibi olumlu kurumlarla ilgili çalışmaları içermektedir (Seligman, 2007: 33).

Din ve maneviyat, psiko-sosyal, kültürel ve ekonomik alanlarda insanlar arasında dayanışma ve yardımlaşma için önemli bir motivasyon kaynağı olmuştur (Aka, 2020: 202; Şentürk, 2020: 375). Dinî inançlar ve manevi değerler, bireylerin ve toplumun bir araya gelmesini, birlikte hareket etmesini ve birbirlerine destek olmasını teşvik eder.

Dinî öğretiler ve ritüeller, toplum üyelerini bir araya getirirken, aynı zamanda insanların empati, şefkat ve merhamet gibi pozitif özellikleri geliştirmelerine de yardımcı olabilir (Şirin, 2013: 2; Söylev, 2017: 77). İnançlar, insanların kendilerini ve diğerlerini daha derinlemesine anlamalarına ve insanlıkla ilgili ortak değerlere bağlılık duygusu geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, dinî kurumlar genellikle sosyal hizmetler, eğitim, sağlık hizmetleri gibi toplumsal ihtiyaçları karşılamak için önemli bir rol oynamaktadırlar (Gürsu, 2022: 59). Bu hizmetler, yardıma ihtiyacı olan bireylere destek olmanın yanı sıra, toplumun genel refahını artırmak için çalışmaktadır. Ekonomik olarak da, dinî inançlar bazı toplumlarda yardımseverlik ve cömertlik değerlerini teşvik etmektedir. Bu da insanların ekonomik kaynaklarını paylaşmalarını ve ihtiyaç sahiplerine yardım etmelerini teşvik edebilir (Karlık, 2022: 102).

Maneviyat psikolojisi ve din psikolojisi arasındaki ilişki ve ayırım konusu hala teknik bir tartışma konusudur ve farklı düşünce okulları arasında çeşitli görüşler bulunmaktadır. Maneviyat psikolojisi ve din psikolojisi terimleri bazen eşanlamlı olarak kullanılsa da, bazıları arasında bunların farklı kavramlar olduğu düşünülmektedir. Psiko-teolojik bağlamda, din ve maneviyat kavramlarının semantik olarak ayrıştırılması ve karşıtlandırılması, tartışmalı bir konudur ve bu, birçok köklü sorunu ve geniş çaplı hareketliliği beraberinde getirmiştir. Bazı görüşlere göre, din, kurumsal ve geleneksel dinsel formları ve pratikleri içerirken, maneviyat daha çok bireysel deneyimler ve içsel arayışlarla ilgilidir (Pargament, 2015: 367).

Psikoloji literatürüne bakıldığında, maneviyat kavramının oldukça ilgi çekici olduğu ve birçok araştırmacı ve uygulayıcı tarafından incelendiği görülmektedir. Özellikle, pozitivist bir yaklaşımla, psikoloji bilimi, bireylerin dini kurumlarla olan mesafeli ve bazen şüpheci yaklaşımlarına karşılık olarak manevi deneyimlerin önemini vurgulamıştır (Atak, 2020: 22). Bu, bireylerin dini öğretilere dokunmadan, içsel bir aşkınlık veya anlam arayışı yoluyla maneviyatı deneyimlemelerine odaklanmaktadır (Atak, 2014: 41). Din psikolojisi ve maneviyat psikolojisi arasındaki ilişki ve ayırım, psikoloji literatüründe ve uygulamalarında hala önemli bir konudur ve farklı düşünce okulları arasında çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bu alanlardaki tartışmalar, insan ruhunun derinliklerine ve psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin daha iyi anlayışlar geliştirmek için devam etmektedir.

Her inanç sistemi kendine uygun modellerle manevi danışmanlık hizmetini gerçekleştirmektedir. Ülkemizde vatandaşların müslüman nüfus yoğunluğuna sahip olması hasebiyle, İslam dininin ana kaynakları Kur'an ve Hz. Peygamber'in sünneti esas alınarak manevi danışmanlık hizmeti sunulmaktadır. Müslümanlar için Hz. Muhammed bir rehberdir. Çalışmamızda modern psikoloji ekolü olan pozitif psikoterapi ile Hz. Muhammed'in danışmanlığının benzer yönlülerine değinmekle beraber beslendikleri kaynak farklılığı da göz ardı edilmemelidir

Bu çalışma, pozitif psikolojinin temel kavramları ile Hz. Peygamber'in manevi danışmanlık uygulamaları örneğinde manevi danışmanlığı bir araya getirerek incelemeyi amaçlamakta ve bu doğrultuda iki temel soruya cevap aramaktadır. İlk olarak, Manevi danışmanlık pozitif psikoloji kapsamında değerlendirilebilir mi? sorusu üzerinde durulmuş, bu kapsamda pozitif psikolojinin temel ilkeleri ile Hz. Peygamber'in danışmanlık yaklaşımları arasındaki benzerlikler incelenmiştir. Bizler üsve-i hasene olarak gönderilen Hz. Peygamber'in hayatın her alanındaki rollere örneklik teşkil edebileceğini kabul etmekteyiz. Bu sebeple danışmanlık sisteminin en güzel örneklerini yine onun hayatının kesitlerinde bulabilmekteyiz. Gerçekleştirdiğimiz bu çalışma Hz. Peygamber'in manevi danışmanlık yaklaşımlarının, günümüz modern psikoloji prensipleriyle nasıl örtüşebileceğini ve bu yaklaşımların çağdaş danışmanlık uygulamalarına nasıl katkı sağlayabileceğini anlamaya yönelik bir çerçeve sunmaktadır. Hz. Peygamber'in danışmanlığı modern psikoloji ekollerinin çok daha üstünde insan merkezli

İkinci olarak, Hz. Peygamber'in, insanların kişisel güçlü yönlerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine yönelik danışmanlık yaklaşımlarının pozitif psikoloji perspektifinden değerlendirilebilir mi? sorusu araştırılmıştır. Bu soruya yanıt ararken, Hz. Peygamber'in bireylerin kendi potansiyellerini fark etmelerine ve bu potansiyellerini daha etkili kullanmalarına yönelik uygulamalarının pozitif psikoloji ilkeleri çerçevesinde nasıl değerlendirilebileceği derinlemesine analiz edilmiştir. Ayrıca, Hz. Peygamber'in bu yaklaşımlarının bireylerin kendilerini daha iyi tanımasını, özsaygılarını artırmaları ve daha tatmin edici bir yaşam sürmeleri üzerindeki etkileri de kapsamlı bir şekilde değerlendirilmiştir. Bu analiz, Hz. Peygamber'in kişisel gelişim ve pozitif değişim üzerindeki rehberliğini pozitif psikoloji perspektifi ile yorumlayarak, bu yaklaşımların modern psikolojiye katkı sağlayabilecek yönlerini ortaya koymaktadır.

Çalışmada, bu sorulara yanıt aramak ve araştırmanın amacını gerçekleştirmek amacıyla nitel araştırma deseni altında hermeneutik yorumlama tekniği kullanılmıştır. Hermeneutik, metinlerin derinlemesine anlaşılması ve yorumlanması sürecini ifade eder ve sadece yazılı metinler için değil, aynı zamanda sözlü ifadeler, sanat eserleri, dinî metinler ve diğer kültürel ürünler için de geçerli olan bir analiz yöntemidir (Çelik, 2024. 399). Bu bağlamda, Hz. Peygamber'in danışmanlık uygulamalarını ve pozitif psikolojiyi daha derinlemesine anlamak amacıyla hermeneutik yorumlama yöntemi aracılığıyla metinlerin bağlamsal ve niyet odaklı bir analizi gerçekleştirilmiştir.

## **1.2. Amaç**

Bu çalışmanın amacı, pozitif psikoloji kavramlarını ve manevi danışmanlık uygulamalarını bir araya getirerek, Hz. Peygamber'in örneğinde manevi danışmanlık uygulamalarını pozitif psikoloji perspektiften ele alarak, bu uygulamaların pozitif psikoloji çerçevesinde nasıl değerlendirilebileceğini incelemektir. Çalışma kapsamında, pozitif psikoterapinin temel unsurları teorik düzeyde incelenmiş, ardından Hz. Peygamber'in manevi danışmanlık yöntemleri ayrıntılı olarak analiz edilmiştir. Bunun yanı sıra, manevi danışmanlık kavramının tarihsel gelişimi ve kullanılan teknikler ele alınmış, Hz. Peygamber'in bu alandaki yaklaşımları modern psikolojik kavramlarla ilişkilendirilmiştir. Son olarak, bu çalışmanın amacı, manevi danışmanlık uygulamalarını pozitif psikoloji ile benzerliklerini ortaya çıkararak bu alana yeni bir katkı sağlamaktır.

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Geleneksel psikoloji, büyük ölçüde insan davranışlarını ve zihinsel süreçleri anlamak amacıyla sorun merkezli bir yaklaşım benimsemiş olup, genellikle ruh sağlığı bozuklukları, anksiyete, depresyon gibi olumsuz zihinsel durumlar üzerine yoğunlaşmıştır (Rashid, 2009 : 461). Son yıllarda bu paradigmaya alternatif olarak ortaya çıkan pozitif psikoloji, insan deneyimini yalnızca olumsuz yönlerden anlamaya çalışmak yerine, mutluluk, yaşam memnuniyeti, kişisel gelişim, bireylerin sahip olduğu güçlü yönler ve potansiyeller gibi olumlu özellikleri anlamaya ve geliştirmeye yönelik bir bakış açısı sunmaktadır ( Namdari vd, 2011 : 55). Pozitif psikolojinin temel amacı, bireylerin yaşamlarını sadece sorunlardan arındırılmış bir hale getirmekle yetinmeyip, aynı zamanda daha başarılı, tatmin edici ve anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilecek psikolojik araçlar ve stratejiler geliştirmektir. Bu bağlamda pozitif

psikoloji, bireylerin sahip olduğu güçlü yönlerin keşfi ve bu yönlerin etkin bir şekilde kullanımını üzerinde durarak, insanların potansiyellerini en üst düzeyde gerçekleştirmelerine katkıda bulunmayı hedeflemektedir( Seligman 1998: 5). Böylece pozitif psikoloji, psikolojinin sadece hastalık ve rahatsızlıklarla ilgilenen bir bilim dalı olmaktan öte, insanların hayatlarına anlam katmak ve yaşam memnuniyetlerini artırmak amacıyla araştırmalar yürüten ve uygulamalar geliştiren bir disiplin olarak konumlanmaktadır. Bu yeni paradigmada, bireylerin sorunlarının yanı sıra güçlü yanlarına da odaklanılması, psikoloji biliminin kapsamını genişletmekte ve insan yaşamına dair daha bütüncül bir anlayış sunmaktadır.

Dinsel içerikli manevi danışmanlık, danışan ile rehber arasında din ve Tanrı'nın sürekli varlığını vurgulayan bir çerçevede şekillenir; bu bağlamda, danışanın dini inançları, değerleri ve yaşam görüşleri, sürecin merkezinde yer alır. Bu tür bir danışmanlıkta, bireyin ruhsal ihtiyaçları ve sorunları, dini inançlar ve pratikler aracılığıyla değerlendirilir ve çözümlenmeye çalışılır. Dini ibadetler ve ritüeller, örneğin dua etmek, meditasyon yapmak, Kur'an okumak veya kutsal metinlerin derinlemesine incelenmesi gibi uygulamalar, danışanın ruhsal dengesini bulması ve psikolojik rahatlama sağlaması açısından önemli bir rol üstlenir (Şirin, 2018). Danışmanlık sürecinde rehberlik eden kişi, danışanın dini inançlarıyla uyumlu bir yaklaşım benimseyerek, ona manevi destek sunar ve rehberlik eder; bu rehberlik süreci, bireyin dini kaynakları ve inançları üzerinden kişisel gelişimini ve ruhsal iyiliğini desteklemeye yönelik bir odak taşır(Gül-Şentürk , 2021). Dinsel içerikli manevi danışmanlık, danışanların karşılaştığı sorunlara çözüm bulmanın yanı sıra, onların daha derin bir anlam ve amaç arayışlarına da katkı sağlayarak, manevi rehberlik sürecinin çok yönlü yapısını ortaya koyar. Bu bağlamda, danışmanın psikolojik ve ruhsal iyilik hali, dini kaynakların ve inançların etkin kullanımı ile desteklenir. Çalışmanın temelinde, Hz. Peygamber'in uygulamaları ile pozitif psikoterapi ve manevi danışmanlık kavramları arasındaki ilişkiler ele alınmış ve bu uygulamaların pozitif psikoloji ile nasıl örtüştüğü akademik bir yaklaşımla irdelenmiştir.

Bu çalışma, pozitif psikoloji ile manevi danışmanlık arasındaki ilişkiyi ele alarak, bu iki farklı alanın bir araya getirilmesindeki önemi vurgulamaktadır. İnsan psikolojisiyle birlikte manevi boyutun da ele alınması, bireylerin tamamen sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için gereklidir. Nitekim alanyazında manevi danışmanlık (Çağlan ve Göcen, 2020; Doğan, 2017; Göküş ve Yılmaz, 2022; Koç, 2012; Peçenek, 2019;

Pratama ve Anwar, 2023); pozitif psikoloji (Caner Yıldırım, 2023; Eryılmaz, 2013; Güler ve Uz, 2023; Lee Duckworth vd., 2005; Seligman, 2002; Tekinalp, 2015; Van Zyl ve Llewellyn, 2024) ve pozitif psikolojinin manevi danışmanlıkta kullanımı veya dindarlıkla ilişkisi (Bozkaya, 2023; Bağcı, 2014; Özçelik, 2023; Yavilioğlu, 2024) konusunda çalışmaların olduğu görülmektedir. Buna karşın pozitif psikoloji ve Hz. Peygamber'in manevi danışmanlık uygulamaları konusunda kısıtlı sayıda ( Sehilen, 2028 ) çalışmaya rastlanmıştır. .

Bu çalışmada özellikle, Hz. Peygamber'in danışmanlık uygulamaları incelenerek, onun manevi liderliğinin ve rehberliğinin günümüzdeki danışmanlık pratiğine nasıl bir katkı sağlayabileceği üzerinde durulmuştur. Hz. Peygamber'in örnekliği, dini kaynakların modern psikoloji ve danışmanlıkla nasıl bütünleştirilebileceğini gösterirken, aynı zamanda toplumsal ve kültürel bağlamın da bu süreçteki önemini vurgulamaktadır. Çalışma, disiplinler arası bir yaklaşımı teşvik ederken, farklı kültürel ve dini perspektifleri bir araya getirerek zengin bir anlayış sağlayacaktır.

#### **1.4. Varsayımlar**

Çalışmanın varsayımları aşağıda sıralanmıştır:

- Hz. Peygamber'in danışmanlık uygulamalarının, pozitif psikolojinin temel ilkeleri olan umut, dayanıklılık, şefkat ve insanın potansiyelini ortaya çıkarma gibi konularda evrensel değerler sunduğu varsayılmaktadır.
- Pozitif psikolojinin bireyin kendini tanıma, öz-düzenleme becerileri geliştirme ve sağlıklı yaşam pratiklerine yönlendirme ilkeleri, Hz. Peygamber'in bireyleri yönlendirme uygulamalarıyla örtüşmektedir. Bu çalışmanın bir varsayımı, bu iki alanın ortak ilkelerinin olduğudur.
- Hz. Peygamber'in danışmanlık ve rehberlik anlayışının bireyin iç huzurunu sağlamanın yanında, toplumsal iyilik ve bütünlüğü destekleyen uygulamaları içerdiği varsayılmaktadır. Pozitif psikolojinin “diğerlerinin iyiliği için çalışmak” ilkesi ile bu yaklaşımın paralel olduğu düşünülmektedir.
- Hz. Peygamber'in rehberliği, bireysel mutluluğu sağlarken toplumsal sorumlulukları da ön plana çıkarır. Bu varsayım, pozitif psikolojinin bireysel mutluluğun toplumsal mutlulukla dengelenmesi gerektiği ilkesiyle örtüşmektedir.

- Pozitif psikolojinin temel varsayımlarından biri olan anlamlı bir yaşamın peşinde koşma ve değer odaklı davranışlar geliştirme, Hz. Peygamber'in insanları doğru ve erdemli bir yaşam sürmeye teşvik eden uygulamalarıyla ilişkilendirilebilir.

### 1.5. Sınırlılıklar

Hız. Peygamber'in danışmanlık uygulamaları ile pozitif psikoloji arasındaki bağlantıyı inceleyen bir çalışmanın literatür taraması aşamasında karşılaşılan sınırlılıklar aşağıda sıralanmıştır:

- Hız. Peygamber'in danışmanlık uygulamaları ile modern psikolojik teoriler, özellikle pozitif psikoloji, arasındaki doğrudan bağlantıyı ele alan yeterli sayıda akademik çalışma sınırlıdır. Bu, literatür taramasını zorlaştırmış ve daha fazla yorum ve çıkarım gerektirmiştir.
- Pozitif psikoloji modern bir bilim dalıdır ve çoğunlukla Batı bilimsel geleneği içerisinde geliştirilmiştir. Hız. Peygamber'in danışmanlık uygulamaları ise İslam tarihi ve teolojisi bağlamında değerlendirilir. Bu iki disiplinin terminoloji, yöntem ve bakış açısındaki farklılıklar, karşılaştırma ve analiz sürecinde zorluklar oluşturmuştur.
- Hız. Peygamber'in yaşamış olduğu tarihsel ve kültürel bağlam ile bugünün psikoloji kuramlarının geliştiği çağ ve ortam arasındaki büyük farklar, iki alanın karşılaştırılmasını sınırlamıştır.
- Pozitif psikolojinin bilimsel bakış açısı ile Hız. Peygamber'in danışmanlık uygulamalarındaki dini ve teolojik unsurlar arasındaki felsefi sınırlar, bu iki alanın tam anlamıyla örtüşmesini zorlaştırmıştır.

### 1.6. Tanımlar

**Pozitif Psikoloji:** Bireylerin hayatlarına anlam katmalarını, psikolojik iyi oluşlarını artırmalarını ve mevcut durumlarından daha tatmin edici ve mutlu bir yaşam sürmelerini destekleyen bir bilimsel disiplin olarak tanımlanabilir (Demir ve Türk, 2020: 109).

**Maneviyat:** Bireyin kendisi ve günlük yaşamının ötesinde, daha büyük bir anlam veya güç arayışını ifade eden bir kavramdır (Boztilki ve Ardıç, 2017: 41; Peters, 2008: 27).

**Manevi Danışmanlık:** Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları aşmalarına yardımcı olmak için dini inançlar, maneviyat ve psikolojik destek sağlayan profesyonel bir yardım sürecidir (Doğan, 2017: 1268).

## İKİNCİ BÖLÜM

### POZİTİF PSİKOLOJİ

Bir asırdan uzun bir süredir, hastalar kişisel sorunları, kusurları ve eksiklikleri nedeniyle psikoterapistlere başvurmakta ve bu meselelerin tartışılmasının ve incelenmesinin iyileştirici etkisi olacağına inanmaktadırlar. Psikoterapi, eksiklikler ve yetersizlikler üzerine odaklanarak önemli ilerlemeler kaydetmiştir. Yapılan titiz araştırmalar, psikoterapinin plasebolara kıyasla daha etkili olabileceğini ortaya koymuştur (Namdari vd., 2011: 55). Psikopatolojiye odaklanan geleneksel psikoterapi yaklaşımları, klinik semptomların ve bozuklukların tedavisinde önemli katkılar sağlamış olmakla birlikte, hastaların mutluluk taleplerine rağmen mutluluğun bir tedavi amacı olarak büyük ölçüde göz ardı edildiği görülmektedir (Rashid, 2009: 461).

Tarihsel olarak, psikoloji büyük ölçüde psikopatolojiye ve zihinsel sağlık eksikliklerine odaklanmış; bu durum ise insanların yaşamlarını daha anlamlı kılan olumlu özelliklerin büyük ölçüde ihmal edilmesine yol açmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 7). Psikoterapistler genellikle hastaların zayıf yönlerine, sosyal ve psikolojik sorunlarına ve çevresel problemlere odaklanırken, bireylerin çevresel kaynaklarını gözden kaçırabilmektedirler. Terapistlerin, hastaların yeteneklerini ve çevresel kaynaklarını göz ardı etmelerinin sebeplerinden biri, tanısal ve istatistiksel değerlendirmelerde yalnızca Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'na (DSM) başvurmalarıdır (Magyar Moe, 2009: 5). Bu değerlendirme sistemi, kapsamlı bir tasarıma sahip olmamakta ve tıbbi kökeni dolayısıyla bireylerin kültürel bağlamlarını dikkate almamaktadır (Peterson ve Seligman, 2004: 29). Bu durum, uzmanların psikopatolojik yönleri aşırı odaklanmalarına neden olmaktadır. Bununla birlikte, terapistlerin hastalarını daha bütüncül ve derinlemesine anlamaları gerekmektedir. Dolayısıyla, hastaların sorunları ve eksiklikleri üzerinde durmanın yanı sıra, onların kişisel ve çevresel yeteneklerine ve güçlü yönlerine de dikkat edilmesi ve bu olumlu kaynakların mutluluk ve zihinsel sağlığın artırılması amacıyla kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Amini vd., 2016: 165).

Magyar-Moe'ya (2009: 16) göre, pozitif psikolojinin benimsenmesinin temel nedenleri arasında hastaların durumlarının daha kapsamlı bir şekilde kavramsallaştırılması, başarılı tedavi sonuçlarının tanımlanması ve psikolojik değerlendirme süreçlerinin

iyileştirilmesi yer almaktadır. Pozitif psikoloji, bireylerin psikolojik sağlığını sadece kaygı ve sıkıntılarının azalması ile tanımlamak yerine, onların psikolojik sağlıklarını nasıl elde edebileceklerini ve umutlu, mutlu bir yaşam sürebileceklerini araştırmayı hedefleyen bir psikoloji alt disiplini olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, zihinsel sağlığın pozitif bir şekilde kavramsallaştırılmasına yönelik yeni bir hareket başlamıştır (Namdari vd., 2011: 56). Pozitif psikoloji çerçevesinde ele alınan önemli kavramlardan biri de minnettarlıktır. Minnettarlık, başka bir kişiden alınan bir hediyeye ya da doğanın güzelliklerinden kaynaklanan bir anın mutluluğuna karşı hissedilen takdir ve memnuniyet duygusu olarak tanımlanmaktadır. Bu olumlu özellik, insan karakterinin güçlü yönlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Peterson ve Seligman, 2004: 31). Minnettarlık deneyimi, yaşamdan alınan memnuniyeti artırmanın ve geçmiş ile şimdiye dair olumlu duyguları güçlendirmenin etkili bir yoludur (Magyar Moe, 2004: 5). Yapılan çeşitli araştırmalar, minnettarlığın artışının umut, iyimserlik, direnç (Ghamarani, 2011: 12), fiziksel ve psikolojik iyilik hali (Emmons ve McCullough, 2003: 388) ve depresyon semptomlarının hafiflemesi gibi olumlu özelliklerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Seligman vd., 2005: 416).

Bu bağlamda çalışmanın bu bölümünde pozitif psikoloji konusu detaylı olarak ele alınmıştır.

### **2.1. Pozitif Psikolojinin Tanımı**

Psikolojiye olan ilgi, 19. yüzyılın sonlarında artış göstermiş ve Wilhelm Wundt'un öncülüğünde ilk psikoloji laboratuvarı kurulmuştur. Psikolojinin ampirik odak noktası, bireysel acıyı değerlendirme ve iyileştirmeye kaymıştır. Psikolojik bozukluklar ve ebeveyn boşanması, ölüm, fiziksel ve cinsel istismar gibi çevresel stresörlerin olumsuz etkileri üzerine yapılan araştırmalarda büyük bir artış yaşanmıştır. Uygulayıcılar, hastalık-hasta çerçevesi içinde hasarları onarma yaklaşımıyla ruhsal hastalıkları tedavi etmeye başlamışlardır: hasar görmüş alışkanlıklar, dürtüler, çocukluk deneyimleri ve beyinler bu tedavi kapsamında ele alınmıştır (Peterson, 2006: 8).

Psikolojiye olan bu ilginin görece yeni olması nedeniyle, psikolojinin alt dallarından biri olan pozitif psikolojinin tarihi de oldukça yenidir. Pozitif psikoloji kavramı, başlangıçta sorunlu bireylerin tedavisi amacıyla kullanılmıştır. Daha önce genellikle insan davranışının olumsuz yönleri, başarısızlık, patoloji, tükenmişlik ve umutsuzluk gibi konular üzerine yoğunlaşan psikoloji bilimi, pozitif psikoloji akımıyla birlikte

modern yaşamın bireylere sunduğu fırsatlar ve mutluluğa ulaşma üzerine odaklanmaya başlamıştır (Keleş, 2011: 345). Pozitif psikoloji, bireylerin, grupların ve kurumların gelişmesine veya en iyi şekilde işlev göstermesine katkıda bulunan koşulları ve süreçleri inceleyen bir alandır. Bu şekilde tanımlandığında, pozitif psikolojinin uzun bir geçmişi vardır; William James'in 1902'de "sağlıklı düşünme" olarak adlandırdığı kavram üzerine yazılarından, Allport'un 1958'de pozitif insan özelliklerine olan ilgisine, Maslow'un 1968'de hasta insanlar yerine sağlıklı insanların incelenmesi gerektiğini savunmasına ve Cowan'ın çocuklar ve ergenlerdeki dayanıklılık üzerine yaptığı araştırmalara kadar uzanır (Gable ve Haidt, 2005: 105).

Pozitif psikoloji, bireylerin, grupların ve kurumların gelişmesine veya en iyi şekilde işlev göstermesine katkıda bulunan koşulları ve süreçleri inceleyen bir disiplindir (Gable ve Haidt, 2005: 106). Seligman'ın (1998: 5) ifadesiyle, pozitif psikoloji, yalnızca insanın zayıflıklarına değil, aynı zamanda güçlü yönlerine de odaklanan; kırılganlıkla birlikte dirençliliği de ele alan; patolojiyi düzeltmenin yanı sıra bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürme kapasitelerini geliştirmeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Pozitif psikoloji literatüründe, iyimserliğin bu yeni psikoloji paradigmasının önemli bir unsuru olarak değerlendirilmesi gerektiği konusunda geniş bir görüş birliği bulunmaktadır (Peterson, 2000: 46). Bu alan, olumlu deneyimlerin, bireysel olumlu özelliklerin ve bu özelliklerin gelişimini destekleyen kurumların bilimsel olarak araştırılmasıyla ilgilenir. İyi olma hali ve optimal işlevsellik üzerine odaklanan pozitif psikoloji, klinik psikolojinin geleneksel olarak acı ve onun hafifletilmesine yönelik çalışmalarının ötesine geçerek, bireylerin daha tatmin edici bir yaşam sürmelerini sağlamayı amaçlamaktadır (Lee Duckworth vd., 2005: 630). 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği başkanlığına seçilen Martin E. P. Seligman, bu dönemde psikoloji biliminde bir dönüşüm başlatmıştır. Seligman (2019: 3), yalnızca kötü olma halini azaltmaya yönelik çalışmalara odaklanmanın yeterli olmadığını savunmuş ve iyi olma halini inşa etmenin önemini vurgulayarak bu yönde çalışmalarını teşvik etmiştir. O dönemde yapılan araştırmalar, iyi olma halinin yalnızca daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık değil, aynı zamanda birçok dışsal fayda sağladığını göstermiştir (Seligman, 2019: 3). 20. yüzyılın sonlarına doğru pozitif psikoloji, insanları mutlu eden unsurlar, olumlu düşünce biçimleri, hoşgörü ve mutluluk gibi pozitif duygular üzerine daha fazla odaklanmaya başlamıştır. Bu alanda yaptığı önemli çalışmalarla tanınan Seligman, 1998 yılında psikoloji biliminin çoğunlukla bireylerin anormal yönleri

üzerine yoğunlaştığını ve güçlü, olumlu özellikleri anlamak ve geliştirmek için yeterince çaba gösterilmediğini ifade etmiştir. Seligman (1998), psikoloji bulgularının, insanların nasıl daha mutlu, daha başarılı ve daha iyi bir yaşam sürebileceklerini öğretmek amacıyla kullanılmasının önemine dikkat çekmiştir. Bu yaklaşımla birlikte pozitif psikoloji, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik bilimsel bir alan olarak kendini kanıtlamıştır (Keleş, 2011: 346).

Hefferon ve Boniwell'e (2014: 77) göre, "pozitif psikoloji, iyi olma hali, mutluluk, akış deneyimi, bireylerin güçlü yönleri, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücü ve olumlu grup ve kurum özelliklerine odaklanmaktadır. Ayrıca, bu odak sadece bireyleri daha mutlu etmek ya da bencil ve narsistik bir yaklaşımı teşvik etmekle sınırlı değildir". Aksine, pozitif psikoloji mutluluğu, bireysel düzeyin ötesinde grup düzeyinde de geliştirmeyi hedeflemektedir. Pozitif psikoloji alanı, öznel düzeyde bireylerin pozitif öznel deneyimlerine odaklanır: geçmişe yönelik iyi oluş ve tatmin, şimdiye yönelik akış, neşe, duyuşal hazlar ve mutluluk; geleceğe yönelik ise yapıcı bilişler, iyimserlik, umut ve inanç. Bireysel düzeyde pozitif kişisel özellikleri inceler; sevgi ve mesleki bağlılık kapasitesi, cesaret, kişilerarası beceriler, estetik duyarlılık, azim, bağışlama, özgünlük, geleceği düşünme yetisi, üstün yetenek ve bilgelik gibi özellikler bu bağlamda ele alınır. Toplumsal düzeyde ise vatandaşlık erdemleri ve bireyleri daha iyi bir vatandaşlık bilincine yönlendiren kurumlar incelenir; sorumluluk, bakıcılık, özgecilik, nezaket, ölçülülük, hoşgörü ve iş ahlakı gibi erdemler bu kapsamda değerlendirilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 7).

## **2.2. Pozitif Psikolojinin Tarihsel Süreci**

Pozitif psikoloji akımı, 2000'li yılların başında Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi tarafından öne sürülen bir girişim olarak Amerikan psikoloji camiasında büyük ilgi uyandırmıştır. Bu akım, geleneksel psikolojinin bozuklukları onarma odaklı yapısından farklı bir yaklaşımla, insanın potansiyellerini ve olumlu niteliklerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Seligman ve Csikszentmihalyi, pozitif psikolojinin psikoloji alanına yeni bir bakış açısı kazandırdığını vurgulamış ve bu fikirlerini American Psychologist dergisinde yayımladıkları makalelerle geniş kitlelere duyurmuşlardır. Bu akımın "yeni" olduğu iddiası, çeşitli eleştirilere de maruz kalmıştır (Salman, 2022: 11).

Seligman (2002: 4), psikolojinin yalnızca hastalık, zayıflık ve zararların incelenmesiyle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda bireylerin güçlü yönleri ve olumlu özelliklerinin de araştırılması gerektiğini belirtmiştir. Ona göre, tedavi yalnızca hatalı olanı düzeltmekle kalmamalı, aynı zamanda doğru olanı inşa etmeyi de içermelidir. Psikoloji sadece hastalık ya da sağlıkla ilgili değil; aynı zamanda iş, eğitim, içsel farkındalık, sevgi, gelişim ve eğlence ile de ilgilidir. Pozitif psikoloji, en iyiyi bulma arayışında hayalperestliğe ya da kendini kandırmaya dayanmaz; aksine, insan davranışının tüm karmaşıklığına uygun olarak, bilimsel yöntemin en iyi uygulamalarını uyarlamayı hedefler.

Sheldon ve King (2001: 217), pozitif psikolojinin aslında psikolojinin yeni bir alanı olmadığını, sadece insanın olumlu özelliklerine daha fazla odaklanmayı teşvik eden bir yaklaşım olduğunu ifade etmişlerdir. Lazarus (2003: 94) ise pozitif psikolojinin sunduğu fikirlerin binlerce yıllık bir geçmişe dayandığını ve bu akımın, işaret ettiği önemli meselelere rağmen, bu sorunlara yeterli çözüm sunmadığını belirterek, pozitif psikolojinin geçici bir heves olabileceği eleştirisini getirmiştir. Bu eleştiriler, pozitif psikolojinin ortaya attığı fikirlerin özgünlüğü ve sürdürülebilirliği konusunda akademik camiada tartışmalara yol açmıştır.

Hümanistik psikoloji savunucuları olan Bohart ve Greening (2001: 81-82), pozitif psikoloji akımının, aslında uzun süredir var olan hümanistik bakış açısının bir yansıması olduğunu savunmuşlardır. Onlara göre pozitif psikoloji, yeni bir alan olmaktan ziyade, hümanistik psikolojinin devamı niteliğindedir. Aynı şekilde, Rich (2001: 9) de pozitif psikolojinin köklerinin hümanistik psikolojiye dayandığını belirtmiş ve bu bağlantıların görmezden gelinmesini eleştirmiştir. Bu bağlamda, pozitif psikoloji olumlu insan deneyimlerine odaklanma açısından önemli bir girişim olarak kabul edilse de, akademik çevrelerde bazı eleştiriler ve tartışmalara konu olmuştur.

Pozitif psikolojinin kökenlerine bakıldığında, bu akımın temellerinin Aristoteles'in mutluluğu insanlık için en yüksek iyilik olarak tanımladığı görüşlere kadar uzandığı görülmektedir (Mason ve Tiberius, 2009: 49). Aristoteles'ten sonra faydacı yaklaşımlar da mutluluğu merkeze almış ve mutluluğun ölçülmesine yönelik ilk girişimlerde bulunmuşlardır (Pawelski ve Gupta, 2009: 20). Ayrıca William James'in kitabındaki duygular bölümü, pozitif psikoloji ile ilişkilendirilebilecek erken dönem çalışmalardan biri olarak kabul edilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014: 77).

Pozitif psikoloji üzerinde derin bir etki bırakan isimlerden biri de Alfred Adler'dir. Adler, bireylerin güçlü yanlarını vurgulayan bireysel psikoloji akımını geliştirmiş ve bu akımı iyimser ve mutlu bir bilim olarak tanımlamıştır (Moore, 2012: 2). Aynı şekilde, Viktor Frankl da pozitif psikolojinin önemli bir bileşeni olan yaşam anlamı kavramının temellerini atmış ve insanın anlam arayışına odaklanmıştır (Frankl, 2019: 15).

Pozitif psikolojiye en büyük katkılardan biri hümanistik psikoloji akımından gelmiştir. Hümanist psikoloji, bireyin potansiyeline, kişisel anlamlandırmalarına ve olumlu yanlarına vurgu yaparak, bireyi aktif ve olumlu bir varlık olarak ele almıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014: 77). Hümanist psikolojinin öncülerinden Abraham Maslow, pozitif psikoloji kavramını ilk kullanan kişi olarak önem taşımaktadır. Maslow, psikolojinin olumsuz yönlere odaklanma eğilimine dikkat çekmiş ve insanın potansiyel, erdem ve psikolojik iyilik hallerine yeterince önem verilmediğini eleştirmiştir (Demir ve Türk, 2020: 109).

Son dönemlerde pozitif psikoloji hareketi önemli ölçüde ivme kazanmıştır. Pozitif psikologlar, içsel motivasyonun, olumlu duyguların ve yaratıcılığın daha etkin kullanımıyla çocuk eğitimini iyileştirmeyi; psikoterapide umut, anlam ve kendi kendine iyileşmeyi vurgulayarak ilerlemeyi; sevgi, ebeveynlik ve sorumluluk dinamiklerini daha iyi anlayarak aile yaşamını güçlendirmeyi hedefleyen bir psikoloji yaklaşımını benimsemektedirler. Bu uzmanlar, insanların işlerine içten bir bağlılık göstermelerini, “akış” deneyimlerini yaşamalarını ve çalışmalarına samimi katkılar sunmalarını destekleyerek, yaşam boyu iş tatminlerini artırmayı amaçlamaktadırlar. Ayrıca, güveni, iletişimi ve özgeciliği teşvik eden ortamları keşfederek organizasyonların ve toplulukların gelişimine katkıda bulunulması gerektiğini; manevi motivasyonların daha derinlemesine anlaşılması ve desteklenmesiyle toplumun etik yapısının güçlendirilmesinin önemini vurgulamaktadırlar (Hefferon ve Boniwell, 2014: 77).

## **2.3. Pozitif Psikolojinin Temel Kavramları**

### **2.3.1. Umut**

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan umut, bireyin hedeflerine yönelik duygular beslemesi, bu hedeflere ulaşmak için harekete geçme isteği (agency) ve bu hedeflere varmak için yollar tasarlama (pathways) düşüncesinin birleşimi olarak

tanımlanır (Snyder, 1995: 356). Umut, “gerçekleşmesi arzu edilen şey; bireyin belirli koşullar ve durumların nasıl şekilleneceği veya kendisinden beklenenler hakkındaki tutumu” şeklinde tanımlanır (TDK, 2024). Umudun en önemli niteliği, bir çıkış yolunun olduğuna ve yardım ile kişinin yaşamında değişimlerin meydana gelebileceğine olan inançtır (Derebaşı, 1996: 11). Pozitif bir duygu olan umut, bireyin cesaret, farkındalık ve keşif gibi özelliklerini artırır (Snyder vd., 2002: 251; Werner, 2012: 214). Geleceğe umutla bakmak, stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma yollarını aramayı kolaylaştırır (Snyder, 2000: 106).

Umut, geleceğe yönelik bir tutumdur (Martz, 2004: 87) ve kişinin yaşam amacını ve anlamını yeniden tanımlayarak, zihinsel hastalıkları olan bir bireyi olumsuz semptomlarının üstesinden gelmeye motive eder. Bu nedenle, umut iyileşme süreci için vazgeçilmez bir ön koşul olarak görülmektedir (Schrack vd., 2011). Umut, bireyin yaşam yolculuğundaki en önemli duygulardan biri olarak, “bireylerin yaşamlarındaki olaylar ve durumlarla ilgili olumlu sonuçların mümkün olduğuna dair duygusal inancı” şeklinde tanımlanmaktadır. Umut, zihinsel sağlık açısından kritik bir rol oynamakta ve bireyin yaşam zorluklarına karşı psikolojik dayanıklılığını artırarak yaşamına anlam katmaktadır. Umut, sevinç, mutluluk, azalan korku ve stresin yanı sıra bireyin karar verme yetisini ve sosyal katılımını güçlendirmektedir. Aynı zamanda umut, olumlu düşünme, yetenek geliştirme ve cesaret kazandırma süreçlerine katkı sağlayarak daha mutlu bir yaşam sürdürmeye yardımcı olur (Tarhan, 2012: 2).

Affetme ve Umut Teorisi üzerine çalışan Charles Richard Snyder, Pozitif Psikolojinin (PP) kurucularından biri olarak umut kavramını bilişsel bir yeti olarak değerlendirmektedir. Snyder'ın teorisi üç temel bileşenden oluşmaktadır: hedefler (yaşama amaçla yaklaşma), yollar (bu hedeflere ulaşmak için farklı yollar bulma) ve araçlar (hedeflere ulaşma konusunda değişken bir motivasyona sahip olma). Başka bir ifadeyle, umut sahibi bir birey, belirli bir amaca sahip olur, bu amaca ulaşmanın mümkün olduğuna inanır ve bu yollarda yürüyebileceği inancını taşır (Snyder, 2002: 215).

Snyder (2002: 216), umudu, bireyin kişisel hedeflerini gerçekleştirme kapasitesi hakkında olumlu inançları içeren, kişilik benzeri bir bilişsel yapı olarak kavramsallaştırmıştır. Bireysel (dispositional) umut, iki temel bileşenden oluşur: yollar ve aracılık. Yollar bileşeni, bireyin hedeflerine ulaşmak için algıladığı yöntemleri ya da yolları ifade ederken, aracılık bileşeni, bireyin bu yolları kullanarak

istenen hedeflere ulaşma yeteneğine olan inancını tanımlamaktadır. Aracılık, kararlılık, motivasyon ve hedeflere ulaşmaya yönelik enerjiyle karakterize edilir (Creamer vd., 2019: 615). Snyder'ın Umut Teorisi aynı zamanda, bireylerin zihinsel hedefleri olarak tanımlanan yollar ve aracılık etrafında yapılandırılan hedefleri de içermektedir (Snyder, 2002: 216). Yüksek umut düzeyine sahip bireyler, karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmek için daha fazla kaynağa sahip olup, olası yöntemler üretebilmekte, istenilen hedeflere ulaşmak için birden fazla uygulanabilir yol belirleyebilmekte, ilk stratejileri başarısız olduğunda alternatif yollar bulabilmekte ve bu başa çıkma stratejilerini uygulamada daha fazla güven sergileyebilmektedir (Creamer vd., 2019: 613).

Bireysel umut kavramının yanı sıra, Krafft vd. (2017: 3) tarafından Snyder'ın bireysel umut teorisinden farklı olan yeni ve bağımsız bir kavram olarak algılanan umut geliştirilmiştir. Algılanan umut, özellikle bireyin kontrolü dışında olan zorlu yaşam durumlarında olayların olumlu bir gelişme göstereceğine dair derin bir güven olarak tanımlanmaktadır. Krafft vd. (2017: 5), Snyder'ın umut teorisindeki eksik boyutları (manevi ve ilişkisel düzeyler) tamamlamayı hedeflemiş ve insan kaderi gibi bireyin etkileyemediği unsurları teorilerine eklemiştir. Algılanan umut, kendini aşma (self-transcendent) kaynaklardan ortaya çıkabilir ve bireylerin yaşamın anlamını deneyimleme, başkalarına yardım etme, yakın ve samimi ilişkiler kurma, manevi ve dini deneyimler gibi ihtiyaçlarıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir (Krafft ve Walker, 2018: 22).

Umutlu insanlar, iyi olayları sürekli ve genel sebeplere dayandırırken, kötü olayları geçici ve spesifik nedenlerle açıklarlar; her şeyin sonunda iyiye gideceğine inanırlar. Bu tür bireyler, zorlukların üstesinden daha kolay gelebilir ve elde ettikleri başarıları sürdürebilirler. Diğer yandan, umutsuz insanlar başarılarını geçici ve özel durumlara bağlarken, aksilikleri kalıcı ve genel sebeplerle açıklama eğilimindedirler. Bu kişiler genellikle her durumda moral bozukluğu yaşar, daha fazla kaygı duyar ve depresyona meyillidirler (Seligman, 2000: 11).

Umut, iki ana boyuttan oluşan bilişsel bir süreçtir: yollar ve güdülenme (Snyder vd., 1991: 572). Güdülenme, bireyin hedeflerine ulaşma isteği olarak tanımlanırken, hedeflere ulaşma yolları, bireyin hedeflerine ulaşmak veya engelleri aşmak için yollar geliştirme yeteneği olarak tanımlanır (Rand ve Cheavens, 2009: 325). Umut,

ölçülebilir ve geliştirilebilir bir kavram olarak, bireyin yaşamının birçok alanındaki mevcut hedefleri hakkındaki düşünceleri şeklinde tanımlanabilir (Snyder, 2000: 15).

Sevinç, eğlence ve umut gibi olumlu duygular, bilinçli ve sistematik bir şekilde, uygun yöntemlerle geliştirildiğinde, psikolojik sıkıntıların zararlı etkilerine karşı tampon görevi görebilir ve psikolojik rahatsızlıkların etkisini azaltabilir (Johnson ve Wood, 2016: 338). Sorunlar karşısında iyimser ve kendine güvenen çözüm yaklaşımlarını benimsemek, umutsuzluğun olumsuz etkilerini azaltır (Öztürk ve Maçkalı, 2022: 95). Pozitif klinik psikolojinin vurguladığı dengeli ve bütüncül bakış açısı bağlamında, umudun olumsuzluklara karşı koruyucu bir faktör olması ve iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık kavramlarıyla ilişkisi dikkate alındığında, klinik müdahalelerde umut kavramının incelenmesi ve geliştirilmesinin önemi açıkça ortaya çıkmaktadır (Johnson vd., 2010: 885).

Pozitif psikoloji alanında umut kavramı araştırmalarda sıkça yer almaktadır (Bronk vd., 2009: 500; Ciarrochi vd. 2015: 521; Gallagher ve Lopez 2009: 48). Pozitif psikoloji yaklaşımında koruyucu tedavilerin önemi arttıkça (Seligman, 2002: 4), yaşam kalitesini artıran ve psikolojik dayanıklılığın gelişimine katkı sağlayan umut, cesaret ve affetme gibi olumlu duygular da koruyucu tedavilere dahil edilmeye başlanmıştır (Worthington vd., 2014: 22; Kwon vd., 2015: 699). Umudun, öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Şahin vd., 2012: 829). Hedefe doğru ilerlemeyi sağlayan etkili psikolojik faktörlerden biri olan umut arttıkça, öznel iyi oluş ve olumlu duygular da artmaktadır (Snyder ve Lopez, 2002: 18). Öte yandan, umut yalnızca olumlu psikolojik sonuçlarla (ör. öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti; (Snyder vd., 1991: 358; Diener vd., 2002: 65) değil, aynı zamanda birçok olumsuz psikolojik sonuçla (ör. anksiyete belirtileri, depresif belirtiler ve intihar düşünceleri) da olumsuz bir ilişki içerisindedir; bunlar intihar için risk faktörlerini de içermektedir (Chang vd., 2015: 223). Duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinden biri olan kaçınmanın, olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Dunkley vd., 2000: 438). Bu bağlamda, yüksek umut düzeyine sahip bireylerin, düşük umut düzeyine sahip bireylere göre kaçınma yöntemlerini daha az kullandıkları bulunmuştur (Glass vd., 2009: 781; Rand ve Cheavens 2009: 325). Ayrıca, intihar düşünceleriyle ilişkilendirilen 'hedefe ulaşamaz' düşüncesi, umut duygusu ile olumsuz bir ilişki içerisindedir (Farran vd., 1995: 3).

Bir araştırmada, psikolojik rahatsızlıkları olan hastaların umut düzeyini artırmak için beş etkili ve umut vadeden müdahale yöntemi listelenmiştir: (1) hastalık yönetiminde işbirlikçi stratejiler, (2) ilişkileri güçlendirmek, (3) akran desteği, (4) hastaların hayatları üzerinde kontrol sahibi olarak gerçekeçi hedefler belirlemelerine ve bu hedefleri takip etmelerine yardımcı olmak, (5) özgüven, öz yeterlilik, maneviyat ve iyi oluş gibi olumlu faktörleri özel müdahalelerle desteklemek (Schrank vd., 2012: 555). Bir başka sistematik incelemede, öykü anlatma, geçmiş anıları paylaşma ya da biyografik teknikleri içeren bilişsel davranışçı terapi ve yaşam incelemesi temelli müdahalelerin, yaşlı yetişkinlerin umut seviyelerini artırmada faydalı olduğu değerlendirilmiştir (Hernandez ve Overholser, 2021: 98).

Örneğin Parkinson hastaları gibi kronik hastalıklarla mücadele eden bireylerin psikolojik bileşenlerini iyileştirmek amacıyla kullanılan terapötik yaklaşımlardan birinin umut terapisi olduğu görölmektedir (Lannie ve Peelo-Kilroe, 2019: 72). Umud terapisinde, katılımcılar öncelikle umut teorisinin temel ilkeleriyle tanışmakta ve ardından bu ilkeleri yaşamlarına nasıl entegre edebilecekleri öğretilmektedir. Bu süreçte, katılımcılara önemli, ulaşılabilir ve ölçülebilir hedefler belirleme, bu hedeflere ulaşmak için birden fazla yol oluşturma, motivasyon kaynaklarını tanımlama, her engelin motivasyon üzerindeki etkisini değerlendirme ve gerektiğinde hedefleri ve yolları yeniden düzenleme becerileri kazandırılmaktadır (Gezelseflo ve Esbati, 2012: 92). Pozitif psikolojide umutlu düşünme, kronik fizyolojik hastalıklarla iki temel şekilde ilişkilidir. İlk olarak, umutlu bireyler problemlere daha odaklıdır ve çözüm arayışında daha aktiftirler; bu nedenle, kendileri için tarama ve sağlık davranışlarını gerçekeştirme olasılıkları daha yüksektir. İkinci olarak, umutlu bireyler kronik hastalıkların tanı, tedavi ve ilaç uyum süreçlerinde daha az stres yaşar ve bu süreçlerle daha iyi başa çıkarlar (Berendes, Keefe vd., 2010: 175). Umud artırıcı müdahalelerin, kronik hastalıklarda yaşam kalitesini (QoL) iyileştirme üzerindeki etkisi, kanser hastaları (Sanatani vd., 2008: 475; Duggleby vd., 2007: 249), HIV-pozitif bireyler (Gezelseflo ve Esbati, 2013) ve esansiyel hipertansiyon hastalarında (Sotoudeh vd., 2010) yapılan çeşitli çalışmalarda kanıtlanmıştır. Lannie ve Peelo-Kilroe (2019: 72) da umud kavramının kanser tedavi sürecine önemli bir katkı sağlayabileceğini göstermiştir.

Literatürde giderek artan sayıda çalışma, umudun uyumlu davranışları yönlendiren bir işlev gördüğünü desteklemektedir (Folkman, 2013: 14). Fredrickson (2001: 292),

umudun bireylerin olumsuz düşünce ve duygularla olan ilişkilerini düzenleyerek pozitifliğe odaklanmalarını sağladığını ve bu sayede stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma yeteneklerini geliştirdiğini öne sürmektedir. Bu araştırmalar, yüksek umut düzeyine sahip yetişkinlerin stresli durumlardan daha hızlı toparlanma kapasitesine sahip olduklarını, daha yüksek öznel iyi oluş ve daha iyi psikolojik sağlık sergilediklerini göstermektedir (Yıldırım ve Arslan, 2020: 5713). Umudun, pandemi stresini azaltmada ve iyi oluşu artırmada bir uyum mekanizması olarak işlev gördüğü de saptanmıştır (Gallagher vd., 2021: 236).

Bruininks ve Malle'ye (2005: 328) göre, algılanan umut ve iyimserlik iki farklı yapı olarak değerlendirilmelidir. Yazarlar, iyimserliğin etkisinin bağlamdan bağımsız olduğunu öne sürmektedir. Bireysel umut ise daha çok kişisel olarak anlamlı ve belirli hedeflerle ilişkili durumlarda kendini göstermektedir. Umudun ve iyimserliğin farklı yapıları olduğuna dair perspektif, başka çalışmalarda da ele alınmıştır (Yang vd., 2014: 95; Wider vd., 2022: 77). Bu çalışmaların sonuçları, umut ve iyimserliğin çeşitli ruh sağlığıyla ilişkili sonuçları öngörebileceğini öne sürmektedir.

Bireysel iyimserlik ve kötümserlik, gelecekteki olaylara ilişkin olumlu deneyimler bekleme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Scheier ve Carver, 1985: 220). Bu iki yapı, kontrol edilemeyen yaşam olaylarıyla başa çıkmada önemli bir rol üstlenmekte ve kavramsallaştırılmaktadır (Nes, 2016: 406). Seligman (1991: 102), iyimserlik ve kötümserliği bireylerin yaşamlarındaki olayları açıklama biçimleriyle ilişkilendirmiştir. Ayrıca, bu yapılar bireyin davranışlarını düzenlemede etkili olan sabit kişilik özellikleri olarak kabul edilmektedir (Arslan vd., 2021: 2424). İyimserlik ve kötümserliğin, birbirinden bağımsız iki ayrı yapı mı yoksa aynı sürekliliğin zıt uçları mı olduğu konusu henüz net bir şekilde açıklığa kavuşmamıştır. Bununla birlikte, bu iki yapının farklı uç boyutları temsil ettiği düşüncesi öne çıkmaktadır. Bu yaklaşıma göre iyimserliğin zıttı, iyimserliğin yokluğu olarak ele alınmakta ve kötümserliğin varlığından ayrılmaktadır (Marshall vd., 1992: 1068).

### **2.3.2. İyimserlik**

Pozitif psikoloji, bireylerin olumlu deneyimlerini ve özelliklerini geliştirerek bu alanlarda iyileşme sağlamayı amaçlayan bir yaklaşımdır ve bu bağlamda iyimserlik, temel kavramlardan biri olarak öne çıkmaktadır (Salsman vd., 2005: 524). Öğrenilmiş iyimserlik teorisine göre, iyimserlik sonradan öğrenilen bir atıf tarzı olarak

tanımlanmakta ve bireyin yakın ilişkileri, iş yaşamı ve boş zamana dayalı bir yaşam tarzı, mutlu bir hayatın temel unsurları olarak kabul edilmektedir. Araştırmacılar, bireylerin geliştirilmesi gereken yetenek ve yeterliliklerini keşfetmenin ve bu yönlerini güçlendirmenin mutluluğu artırmada önemli bir rol oynadığını savunmaktadır (Seligman vd., 2006: 776). Bu bağlamda, bireylerin geçmişe yönelik olarak minnettarlık gibi olumlu duygularını, geleceğe dair iyimserlik ve umut gibi pozitif beklentilerini ve mevcut zamana dair durumsal farkındalık ve keyif alma gibi olumlu deneyimlerini artırma potansiyeline sahip oldukları belirtilmiştir (Seligman vd., 2004: 1381).

Scheier ve Carver (1985: 223), iyimserlik kavramını ilk olarak kendini düzenleme teorileri çerçevesinde ele almış ve bu kavramı bir kişilik boyutu olarak kavramsallaştırmışlardır. Daha sonra, “dispozisyonel iyimserlik” terimini kullanarak, bireylerin gelecekte olumlu sonuçlar bekleme eğilimlerinde gösterdikleri farklılıkları tanımlamışlardır (Carver vd., 2010: 880). Scheier ve Carver tarafından önerilen bu model, literatürde en yaygın kabul gören iyimserlik modellerinden biri olarak değerlendirilmektedir ve yapı geçerliliği açısından daha güçlü kanıtlar sunmaktadır (Bryant ve Cvengros, 2004: 275). Bu tanım, iyimserliği genel bir beklenti olarak ele almakta ve herhangi bir spesifik bağlama dayandırmamaktadır (Carver vd., 2010: 882).

Pozitif psikoterapinin, bireylerin iyimserlik potansiyelini harekete geçirdiği belirtilmektedir (Mahmoudi ve Khoshakhlagh, 2018: 155). İlgili literatürde, iyimserliğin bireylerin sağlığını koruma konusunda önemli bir rol oynadığına dair bulgular mevcuttur. İyimserlik, koruyucu bir faktör olarak, bireylerin olumsuz psikolojik ve fizyolojik sonuçlara karşı direnç geliştirmesine katkıda bulunabilmektedir. Luszczynska vd. (2005:82) tarafından yürütülen bir çalışmada, iyimserlik ile psikolojik iyi oluş arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ve iyimserliğin hem sağlık hem de iyi oluş ile doğrudan ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte, Eid ve Diener (2004: 246) ile Diener vd'nin (2003: 404) çalışmaları, iyimserliğin zihinsel iyi oluşun çeşitli boyutlarını anlamlı düzeyde öngördüğünü ortaya koymuştur. İyimser bireylerin sergilediği davranış kalıpları, diğer bireyler için öğrenilebilir yaşam örüntüleri sunmaktadır. Bu süreç, özellikle depresyon tanısı almış ergenlerin eğitim sürecinde daha yüksek özsaygıya ulaşmalarını destekleyen önemli bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir.

İyimserlik terimi, tarihsel bağlamda nispeten yeni bir kavramdır ve kötümserlik de bu kavramla ilişkilendirilen bir olgu olarak ortaya çıkmıştır. 1700'lü yıllarda Leibniz, iyimserliği bir düşünme biçimi olarak tanımlamış ve Voltaire, bu kavramı 1759 tarihli *Candide* adlı eserinde popüler hale getirmiştir. Voltaire'in eleştirel yaklaşımı, iyimser bir perspektifin yüzeyselliğini vurgulamaktadır. İlginç bir şekilde, kötümserlik kavramı ise bir yüzyıl sonra Schopenhauer ve Coleridge tarafından bağımsız olarak ortaya atılmıştır. Tanımları itibarıyla, iyimserlik ve kötümserlik simetrik kavramlar değildir. Leibniz'in tartışmalarında yer alan iyimserlik, bilişsel bir vurguya sahip olup, iyiliğin kötülüğe galip geleceğine dair mantıksal bir yargıyı yansıtır; bu iyilik acıyla ilişkili olsa dahi bu görüş geçerlidir. Buna karşın, Schopenhauer'in ele aldığı kötümserlik ise duygusal bir bağlama dayanmaktadır: Kötümser birey için acı, mutluluğa üstün gelir. Dolayısıyla, bir birey bilişsel anlamda Leibnizci iyimserliği benimseyebilirken, duygusal olarak Schopenhauerci kötümserliği de deneyimleyebilir (Peterson ve Chang, 2003: 125).

İyimserlik, bireylerin hedef odaklı davranışlarını sürdürme motivasyonunu artıran önemli bir psikolojik yapı olarak tanımlanmaktadır (Scheier ve Carver, 1985: 232). İyimser bireyler, olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında, kötümser bireylere kıyasla daha etkili uyum sağlama becerilerine sahiptirler ve bu süreçte problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanırlar. Bu stratejiler, bireylerin olumsuz durumlar karşısında proaktif bir şekilde hareket etmelerine ve psikolojik işlevselliklerini korumalarına olanak tanır (Nes ve Segerstrom, 2006: 239; Nes, 2016: 410). Son dönem çalışmalar, iyimserliğin zihinsel sağlığı korumada, psikolojik sıkıntıyı hafifletmede ve anksiyete ile depresyonu azaltmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Carver ve Scheier, 2014: 294; Kwok ve Gu, 2017: 173; Fischer vd., 2018: 3474). Bostock vd. (2009: 285) tarafından gerçekleştirilen meta-analitik bir inceleme, iyimserlik, kötümserlik ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilerin belirsiz olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte, kötümserliğin travma sonrası değişimlerle olan ilişkisi hakkında sınırlı bilgi bulunurken, iyimserliğin travma sonrası büyüme ile daha sık ilişkilendirildiği görülmektedir.

Milona (2020: 1) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, iyimserlik kavramına yönelik iki temel yaklaşım ele alınmıştır. Bu yaklaşımlardan ilki, bireysel (dispositional) iyimserlik olarak tanımlanmıştır (Carver ve Scheier, 2014; 2018). Bireysel iyimserlik, kişinin genel olarak olayların kendi lehine sonuçlanacağına dair bir beklentiye sahip

olma eğilimini ifade etmektedir. Buna karşılık, bireysel olarak kötümserlik, olayların olumsuz sonuçlanacağına dair genel bir beklentiyi içermektedir. Bu bağlamda, “genel” ifadesi, bu tür iyimserliğin belirli bir olay ya da durumla sınırlı olmadığını vurgulamaktadır. Örneğin, bireysel iyimserlik, bir kişinin belirli bir iş teklifini alacağı ya da aşkı bulacağı konusunda iyimser olacağı anlamına gelmemektedir. Spesifik bir hedefe yönelik iyimserlik, “bağlamlı iyimserlik” olarak adlandırılmaktadır (Carver ve Scheier, 2014: 293).

Bireysel iyimserliği inceleyen teorisyenler, bu kavramı diğer ilgili olgulardan dikkatle ayırmaya çalışmaktadır. Charles Carver ve Michael Scheier'in (2018: 214) belirttiği gibi, iyimserlik, bir tür “pozitif düşünce” olarak değerlendirilse de, bu kavramın aktif planlama veya hayal kurmayı zorunlu olarak içerdiği düşünülmemelidir. Bir birey, olayların olumlu sonuçlanacağını bekleyebilir, ancak bu beklentiyi gerçekleştirmek için nasıl bir plan yapacağını düşünmeyebilir. Aynı şekilde, daha iyi bir geleceği hayal etmek için fazla zaman harcamayabilir. Planlama ve hayal kurma olumlu davranışlar olarak kabul edilse de, bireysel iyimserliği inceleyen araştırmacılar, bu davranışları bireysel iyimserliğin özgün etkisini değerlendirmek için ayrı tutmaya özen göstermektedir.

Araştırmacılar, bireysel (dispositional) iyimserliğin fiziksel sağlık üzerindeki potansiyel faydalarına özellikle ilgi duymaktadır. Birçok çalışma, özellikle kardiyovasküler hastalıklar söz konusu olduğunda, iyimserliğin önemli ölçüde yararlı olduğunu ortaya koymaktadır (Bouchard vd., 2017: 115). Örneğin, geniş çaplı bir çalışmada, 95.000'den fazla Kafkas ve Afrikalı Amerikalı kadın katılımcı üzerinde yapılan incelemeler sonucunda, daha iyimser olan kadınların sekiz yıl sonra koroner kalp hastalığına yakalanma olasılıklarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca, iyimser katılımcıların herhangi bir sebepten ölüm oranlarının da daha düşük olduğu bulunmuştur (Kim, Park ve Peterson, 2011: 2858). Bununla birlikte, kardiyovasküler hastalıklar dışındaki fiziksel rahatsızlıklar üzerindeki iyimserliğin etkilerine dair bulgular belirsizdir. Örneğin, iyimserliğin HIV ve kanser üzerindeki etkilerine yönelik yapılan araştırmalar, çelişkili sonuçlar sunmaktadır (Bouchard vd., 2017: 118).

Başka bir araştırma yönelimi ise, iyimserliğin sağlıklı davranışlar üzerindeki etkisini incelemektedir. Eğer iyimserlik, sağlıklı davranışları öngörüyorsa, bu durum iyimserliğin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini açıklayabilir. Nitekim, iyimserlik, çeşitli sağlıklı yaşam alışkanlıklarını desteklemektedir. Örneğin, iyimser bireyler

genellikle daha sağlıklı beslenmekte (örneğin, daha fazla meyve ve sebze tüketmekte) ve alkolü ölçülü bir şekilde tüketmektedirler (Giltay vd., 2007: 487). Ayrıca, iyimser bireylerin sigara kullanma olasılığı daha düşüktür (Steptoe vd., 2010: 73). Dahası, bu bireyler sağlıklarını nasıl geliştirebilecekleri konusunda bilgi arama eğilimindedirler; örneğin, bir çalışmada iyimser bireylerin kalp krizi risk faktörleri hakkında daha fazla bilgi sahibi oldukları belirlenmiştir (Radcliffe ve Klein, 2002: 838). Bunun yanı sıra, iyimser bireyler daha fazla fiziksel aktiviteye katılım göstermektedirler (Giltay vd., 2007: 489). Bu durum, iyimserliğin bilinçli olma (iyi organize olma ve güvenilir olma) ile ilişkili olmasıyla açıklanabilir; nitekim, Smagula vd. (2016: 575), bilinçli olmanın fiziksel aktivitenin bağımsız bir öngörücüsü olduğunu tespit etmiştir. İleri evre kanser teşhisi sonrası iyimserliğin yararlarını inceleyen güncel bir çalışma, alkol tüketiminin sınırlandırılması ve fiziksel aktivitenin artmasının hayatta kalma oranlarıyla pozitif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada araştırmacılar, “önceki araştırmaların aksine, iyimserliğin bu hasta grubunda hayatta kalma ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığını” belirtmişlerdir (Krane vd., 2018: 3419).

İyimserlik, çevresel olaylar ile bireyin bu olayları değerlendirme süreci arasında aracılık eden bir mekanizma olarak tanımlanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 8). Genetik faktörlerin iyimserlik üzerinde belirleyici bir rol oynadığı bilirse de, bireyler sosyal çevrelerinin etkisiyle iyimser atıflar yapmayı öğrenebilirler (Seligman vd., 2006: 776). Literatürde, bireylerin atıf tarzları ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Taylor vd., 2015: 19). İyimserlik, bireyin gelecekte olumlu sonuçlarla karşılaşacağına dair inancını ifade eder (Wrosh ve Scheier, 2003: 64) ve bu kavram aynı zamanda olumlu sonuçlar beklentisi olarak da tanımlanmaktadır (Scheier ve Carver, 1985: 235). İyimserliğin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıkla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 6).

Araştırmalar, yüksek iyimserlik düzeyine sahip bireylerin daha düşük bilişsel çarpıtma (Türküm, 2001: 5) ve kaygı düzeylerine (Catov vd., 2010: 759) sahip olduğunu, bunun yanında daha yüksek özsaygı (Bastianello vd., 2014: 526) ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri sergilediklerini göstermektedir (Ergün-Başak ve Can, 2018: 769). İyimser bireyler, yaşamlarına pozitif bir perspektiften yaklaşmakta (Wrosh ve Scheier, 2003: 62), stresle başa çıkma becerilerini daha etkili bir şekilde kullanmakta (Avcı, 2009: 19), gelecekte olumlu olaylarla karşılaşacaklarına dair umut beslemekte ve geçmişte

yaşadıkları olumlu deneyimlere yönelik olumlu içsel atıflarda bulunmaktadırlar (Peterson, 1991: 4). Ayrıca, iyimser bireylerin bireysel gelişim süreçlerine verdiği önem vurgulanmıştır (Seligman vd., 2006: 771). Diğer çalışmalar ise iyimser bir yönelime sahip bireylerin, stresli ve olumsuz durumlar karşısında daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş sergilediklerini ortaya koymuştur (Scheier ve Carver, 1993: 28).

### **2.3.3. Affetme**

Pozitif psikolojinin bilişsel psikoterapiye etkili bir şekilde uygulanabileceği bir alan, bireylerin başkalarının onlara karşı sergilediği davranışlara verdikleri tepkilerdir. Bireyler, başkaları tarafından özellikle iyi ya da olumsuz bir şekilde muamele gördüklerinde nasıl tepki vermelidir? Bilişsel psikoterapi teorisyenleri, bireylerin bu tür kişiler arası davranışlara verdikleri uyumsuz tepkiler (örneğin öfke) üzerine kapsamlı çalışmalar yapmış olsalar da, olumlu tepkiler hakkında yeterince değerlendirme yapmamışlardır. Bu bağlamda, pozitif psikoloji önemli katkılar sunabilir: Bireylerin, olumsuz davranışlara karşı daha olumlu tepkiler geliştirmelerini sağlamak ve başkalarının onlara karşı sergilediği olumlu davranışları daha derin bir şekilde takdir etmelerini teşvik etmek, psikolojik iyi oluşa katkı sağlayacak kaynakların keşfedilmesini mümkün kılabilir (Bono ve McCullough, 2006: 148).

Bilişsel psikoterapinin mevcut başarısının temel nedenleri şunlardır: (a) istenen terapötik sonuçlarla ilişkili bilişsel süreçlerin tanımlanması ve bu süreçlerin modifikasyonu etkili tedavilerin ortaya çıkmasına olanak tanımıştır; (b) bu tedavi yöntemleri bilişsel terapistler tarafından tutarlı bir şekilde tekrar edilerek başarılı sonuçlar vermiştir; (c) bu tedaviler, bireylerin yaşamlarını doğrudan iyileştirme amacıyla olan danışanlar için hem yararlı hem de cazip etkiler sağlamıştır (Leahy, 2002: 421). Bu bağlamda, minnettarlık ve affetme kavramları da bilişsel psikoterapiye önemli katkılar sağlayabilir. Bu iki olgunun temel mekanizmaları, insanların yararına olma nedenleri ve uygulamaya yönelik pratik yollar artık net bir şekilde anlaşılmaktadır. Ayrıca, affetme ve minnettarlık, bireylerin tedavi süreci dışında da yaşam kalitelerini doğrudan iyileştirebilecekleri araçlar olarak değerlendirilmektedir (Bono ve McCullough, 2006: 149).

Son yıllarda psikoloji alanında, affetmenin etkili bir şekilde teşvik edilmesi ve bu süreçlerin terapötik etkilerinin araştırılması, sıkıntıların önlenmesi kadar önemli hale

gelmiştir. Araştırmacılar, öfke ve kin gibi olumsuz duyguların etkilerini incelemenin yanı sıra, affetmenin uygulanmasının bireyler üzerindeki olumlu etkilerini de araştırmaktadır. Affetmeyi özellikle desteklemeye çalışan alanlar olduğu için, uygulamalı araştırmalar, özellikle pozitif psikoloji, affetmenin iyi oluş üzerindeki etkilerine dair önemli bir kanıt kaynağıdır. Affetme üzerine yapılan araştırmalara pozitif psikoloji öncülük etmekte olup, affetmenin iyi oluşu koruma ve artırmadaki rolüne vurgu yapmak giderek daha popüler hale gelmektedir. Diğer insanları affetmenin avantajlarına odaklanmak ve daha affedici bir kişilik geliştirmek, pozitif psikolojide sürekli olarak işlenen bir tema olmuştur. Affetme, bazıları tarafından iyi bir klinik psikoloji örneği olarak değerlendirilmektedir (Woodyatt vd., 2017: 48).

Affetme, pozitif psikoloji alanında daha tatmin edici bir yaşam sürdürmeyi sağlayan özelliklerden biri olarak ele alınmaktadır (Diener ve Seligman, 2002: 65). Bazı filozoflar, affetmenin failin bir insan olarak içten bir iyilik niyetiyle ele alınmasını gerektirdiğini belirtmektedir. Bu yaklaşım doğrultusunda, affetmenin pozitif psikoloji içindeki en güçlü konumunu, iyiliği teşvik eden bir kavram olması oluşturmaktadır. Affetme, kin ve öfke gibi olumsuz duyguların bırakılmasına olanak tanır, ancak uzlaşma her zaman affetmeyi gerektirmez. Zararlı bir ilişkiyi devam ettirmek ya da failin davranışlarına katlanmak zorunluluğu bulunmamaktadır. Bazı durumlarda, affetmeme tercihi, birey açısından daha olumlu sonuçlar doğurabilir. Örneğin, cinsel saldırı mağdurları, affetmeme kararı aldıklarında kendilerini daha güçlü hissedebilirler. Affetme, bireysel olarak kin, öfke, acılık ve intikam arzusundan kasıtlı olarak vazgeçmeyi içeren bir psikolojik süreç olarak tanımlanmaktadır. Evrimsel teoriye göre, affetme yeteneği, doğal seleksiyon sürecinde intikam alma eğilimiyle birlikte evrilmiştir. Bu bağlamda affetme ve intikam, insan doğasının farklı eğilimleri olarak birbirine bağlı bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Anithalakshmi, 2023: 273).

Affetme ve intikam, eski çağlarda insanlar arasında çatışmaların çözülmesine yardımcı olan sosyal eğilimler olarak değerlendirilmektedir. Her iki eğilim de insan doğasının bir parçası olarak kabul edilmekle birlikte, bu kapasitelerin değiştirilemez olduğu düşüncesine rağmen, affetmenin daha yaygın olduğu ve intikam duygularının azaldığı bir toplumsal yapı oluşturulabileceği öngörülmektedir (McCullough vd., 2006: 889). Marcus Aurelius'a göre, "intikam almanın en iyi yolu, rakibinden farklı olmaktır." Affetme, bilişsel değişiklikler, mağdur ya da failin eylemleri, bilinçli bir karar, duygusal ya da ifade edici bir deneyim, manevi bir süreç veya bu unsurların bir araya

gelmesi sonucu ortaya çıkabilir. Affetme, bir kişilik özelliği olarak ele alınabileceği gibi, dayanıklılık gibi daha karmaşık ve uzun süreli bir niteliğin bir parçası olarak da değerlendirilebilir. Bazı bireyler, affetme eğiliminde diğerlerine göre daha yatkındır (Anithalakshmi, 2023: 271).

Affetme kavramı ile ilgili çeşitli tanımlar mevcuttur ve bu tanımlar affetmenin farklı yönlerini vurgulayarak, konuya yönelik çeşitli teorileri ve yöntemleri yansıtmaktadır. Bir kişi, yakın bir arkadaş ya da aile üyesi tarafından zarar gördüğünde ya da aldatıldığında, kin beslemek ya da intikam alma arzusu yaygın bir duygusal tepki olabilir. Bununla birlikte, faile karşı şefkat duymak ve affetmek daha karmaşık ve zor bir süreçtir. Seligman'a göre, birçok insanın affetmeyi zor bulmasının nedeni, affetmenin failine karşı şefkat göstermeyi içerdiği, ancak mağdura yönelik bir adalet sağlamadığı algısından kaynaklanmaktadır. Ayrıca, affetme intikam arzusunu engellediği için, insanlar bu duyguyu bırakmakta güçlük çekebilir (Anithalakshmi, 2023: 271).

McCullough vd. (1997: 325), affetmeyi, suça maruz kalındığında faile yönelik motivasyonel değişimlerin bir bütünü olarak kavramsallaştırmıştır. Thompson vd. (2005: 318), affetmeyi, bir bireyin kendisine haksızlık eden kaynağa yönelik olumsuz bağlılıktan kurtulma süreci olarak tanımlamaktadır. Enright vd. (1989: 96) ise affetmeyi, “bize haksızlık eden kişiye karşı duyulan kin, olumsuz yargı ve kayıtsız davranış hakkından vazgeçmeye yönelik bir istek, ve bu kişiye hak etmese dahi şefkat, cömertlik ve hatta sevgi gibi olumlu duygular geliştirme eğilimi” olarak tanımlamaktadır. McCullough'a (2000: 44) göre affetme, sosyal açıdan olumlu bir motivasyon olup, yanlış yapan kişiden kaçınma, zarar verme ya da intikam alma isteğinin azalması ve aynı kişiye karşı olumlu hareket etme isteğinin artması ile ifade edilmektedir. Affetmenin daha ayrıntılı tanımları, iki temel unsuru içermektedir: olumsuz duyguların ortadan kalkması ve suçluya karşı olumlu duyguların varlığı (Worthington vd., 2005: 185). Ayrıca, affetme, mağdurun adaletsizliğe karşı iyilikle cevap vermeye çalışan özgeci ve ahlaki bir tepkiyi içermektedir. Affetme süreci, mağdurun yanlış yapan kişiye karşı düşüncelerinde, duygularında ve davranışlarında sosyal açıdan olumlu bir değişim meydana gelmesiyle karakterize edilmektedir.

Affetme sürecinde, bireylerin intikam alma ve kaçınma eğilimleri azalmakta, bunun yerine iyilikseverlik ve iyi niyet gibi olumlu motivasyonlar artmakta veya yeniden ortaya çıkmaktadır. Araştırmacılar, affetmenin, mağdurların haklı öfke ve algılanan

saldırıya yönelik ilk tepkileri yerine, faille iyi niyeti veya topluluk bağlarını yeniden kurma arzusuyla hareket ettiklerinde gerçekleştiğini öne sürmektedir (McCullough vd., 1997: 324).

Affetme sürecini açıklayan Enright ve Human Development Study Group (1996: 107-126), bu süreci dört aşamalı bir model ile tanımlamışlardır. Modelin ilk aşaması olan “ortaya çıkarma aşaması”, bireyin sorun hakkında farkındalık kazanarak olumsuz duyguları hissettiği aşamadır. İkinci aşama “karar aşaması” olarak adlandırılmakta olup, bireyin affetmenin ne anlama geldiğini anlamaya çalıştığı ve zarar vereni affetmeye karar verdiği aşamadır. Üçüncü aşama olan “çalışma aşaması”, yeniden çerçeveleme sürecinin gerçekleştiği aşamadır; bu aşamada birey, zarar verene karşı yeni bir bakış açısı geliştirir ve empati gibi olumlu duygular artış gösterir. Son aşama ise “sonuç aşaması” olup, bireyin güçlenerek yeni bir perspektif kazandığı ve kişisel gelişim sağladığı aşamadır.

Affetme süreci, kişiler arası, birey içi veya durumsal faktörlerle ilişkilidir (Thompson vd., 2005: 316). Bu bağlamda, Bugay (2010: 321), kişiler arası affetmenin, bireyin başkalarına karşı duyduğu olumsuz duyguları içerdiğini belirtirken, birey içi affetmenin ise kişinin kendisine yönelik olumsuz tepkilerini kapsadığını ifade etmektedir. Kendini affetme, öfke ve kızgınlık duygularının azalması ve bireyin kendisine yönelik olumlu duyguların artışı ile sonuçlanmaktadır ve bu süreç, kişiler arası affetmeden farklılık göstermektedir (Enright ve Human Development Study Group, 1996: 107-126). Yapısal affetme ise durumlar ve ihlallerin kaynağı ile ilişkilidir. Bu süreçte bireyler, hastalık gibi benzersiz durumlara karşı olumsuz tutum geliştirebilir ve affetme yoluyla bu olumsuz tutumlarını olumluya dönüştürebilirler (Thompson vd., 2005: 318).

Walrond-Skinner (1988: 4-6), affetme kavramını yedi farklı türde sınıflandırmıştır. Bu türler şu şekilde tanımlanmaktadır:

- **Erken anlık affetme:** Suçun inkâr edilmesi veya unutulması yoluyla ifade edilen, sahici olmayan bir affetme biçimi. Bu tür, affetme sürecinin yüzeysel ve otantik olmayan bir yaklaşımıdır.
- **Durdurulmuş affetme:** Mağdur ile yanlış yapan arasında affetmenin gerçekleşmediği, affetme sürecinin reddedildiği bir durum. Bu türde, affetme süreci tam olarak işlevsel değildir.

- **Koşullu affetme:** Özür dileme, hatalı davranışın kabul edilmesi veya bu davranışın değiştirilmesi gibi belirli koşulların sağlanması durumunda affetmenin kabul edilmesi. Bu tür, affetmenin belirli şartlara bağlı olarak gerçekleştiği durumu ifade eder.
- **Sahte ya da karşılıklı affetme:** Çatışma öncesi ilişkiyi yeniden kurma gerekliliği doğrultusunda, olgunlaşmamış bir affetmenin verilmesi ya da kabul edilmesi süreci. Bu tür, gerçek anlamda bir affetme olmaktan ziyade, ilişkilerin devamını sağlama amacı güder.
- **İşbirlikçi affetme:** Çözülememiş ciddi bir haksızlık olmasına rağmen, çatışmadan veya karşıtlıktan kaçınmak amacıyla affetmenin gerçekleştiği süreç. Bu türde, affetme, adaletsizlik karşısında çatışmayı önleme arzusunun dayandır.
- **Tekrarlayan affetme:** İlişkisel ihlalin sona erdirilmesine yönelik ardışık ancak eksik girişimler. Bu tür affetme, sürekli olarak affetme niyetinin var olduğu ancak sürecin tamamlanmadığı durumu ifade eder.
- **Gerçek süreç affetmesi:** Hem affedeni hem de suçu işleyeni gözetken, intikam arzusundan kaçınmaya yönelik, koşulsuz, kendine yönelik ve toplumsal açıdan olumlu bir güdü. Bu tür affetme, bireylerin, kişisel ve toplumsal iyiliği amaçlayan özgecil ve pro-sosyal bir yaklaşımla affetme sürecini tam anlamıyla gerçekleştirdikleri durumu tanımlar.

Enright ve Coyle (1998: 54), affetmeye benzer olduğu düşünülen bazı kavramları affetmeden ayırmışlardır. Bu kavramlar; bağışlama, hoşgörme, mazur görme, unutmama ve inkâr etmedir. Enright vd. (1989: 95-96) ise altı farklı affetme türü önermişlerdir. Bu türler şunlardır:

- **İntikamcı affetme:** İntikam alındıktan sonra gerçekleşen affetme;
- **Telafi edici affetme:** İlişkiyi yeniden kurduktan sonra suçluluk duygusunu hafifletmek amacıyla gerçekleştirilen affetme;
- **İstisnai affetme:** Sosyal baskı altında verilen affetme;
- **Yasal istisnai affetme:** Bir ahlaki kural veya otorite dikkate alınarak verilen affetme;
- **Sosyal uyum için affetme:** Toplumda sağlanan uyumu ve barışı korumak amacıyla verilen affetme;

- **Koşulsuz sevgi ifadesi olarak affetme:** Koşulsuz sevgiyle gerçekleştirilen affetme eylemi ve ifadesi.

Yukarıda bahsedilen (ilk) yaklaşım, çeşitli affetme ve affetmeme türlerini ve bunların güdülerini ele almaktadır. Devam eden (ikinci) yaklaşım ise affeden ve hata yapan kişilerde ortaya çıkan dinamikleri, bu dinamiklerin güdülerini ve sonuçlarını tanımlamaktadır.

Affetme üzerine yapılan araştırmaların başlangıcından itibaren en sık sorulan sorular, affetme ile fiziksel ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkileri konu almıştır. Affetme ya da intikam üzerine medyada yer alan her türlü hikâye, bu eylemlerin sağlık üzerindeki etkilerini araştırmak için fırsatlar sunmaktadır. Ayrıca, pozitif psikolojinin “gelişme” kavramına olan ilgisi, affetme ve sağlık ilişkisine yönelik yenilenen bir ilgi doğurmuştur. “İyi bir evlilik ya da uzun süreli romantik bir ilişkiyi ne sağlar?” sorusuna ilişkin uzmanların (örneğin, Fincham, John Gottman, Worthington) verdiği yanıtlar genellikle beklenmedik niteliktedir. Çoğu kişinin düşündüğünün aksine, iyi bir ilişkinin temelini oluşturan faktörler iyi iletişim ya da cinsel yaşam değil, daha çok bu ilişkinin ürünleridir. İyi bir ilişkinin asıl sebepleri, güçlü bir duygusal bağı oluşturma, sürdürme, geliştirme ve zarar gördüğünde onarabilme becerisidir. Zarar görmüş duygusal bağların onarılabilmesi ise affetme yeteneğini içerir. İstikrarlı ve uzun vadeli ilişkiler, fiziksel ve zihinsel sağlığı olumlu yönde etkilemektedir. Bu bağlamda, herhangi bir ilişki öyküsü, affetme sürecine ve duygusal bağların onarılmasıyla ilişkili olarak fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki dolaylı etkilere, ayrıca stres ve sağlık üzerindeki doğrudan etkilere geri bağlanabilir.

Witvliet vd. (2001: 117-119), affetmenin sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlayabileceğini gösteren bulgular sunmuştur. Çalışmalarında, gerçek hayatta bir suçluyu affetmeleri istenen katılımcıların, affetmemeleri istenen katılımcılara göre kardiyovasküler sistem (kalp atış hızı, kan basıncı) ve sempatik sinir sistemi fonksiyonlarında (cilt iletkenliği seviyeleri, kas aktivitesi) iyileşmeler yaşadıkları gözlemlenmiştir. Katılımcıların psikofizyolojik tepkileri, kendilerinin bildirdiği duygusal durumlarla paralellik göstermiştir. Affetmeme durumu, olumsuz duyguların, yüksek uyarılma seviyesinin ve kontrol kaybının artmasına yol açmıştır. Bu tepkilerin, imgeleme sonrası iyileşme sürecinde de devam ettiği saptanmıştır. Araştırmacılar, insanların günlük yaşamda olumsuz anılarını ve intikam düşüncelerini yoğunlaştırabileceklerini ve bu psikofizyolojik tepkilerin, doğal tepkiler sırasında daha

güçlü olabileceğini öne sürmüştür. Bu bulgular, affetmemenin bedensel süreçlerde yarattığı etkiler bağlamında değerlendirilmekte olup, bu tür tepkilerin kronik olarak devam etmesi durumunda sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği ve hastalık riskini artırabileceği sonucuna varılmıştır.

Lawler vd. (2003: 375) tarafından gerçekleştirilen benzer bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Affettikleri bir suistimal hakkında görüşme yapan kişilerin, affetmedikleri bir suistimal üzerine görüşme yapan kişilere kıyasla kardiyovasküler reaktivite seviyelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, Witvliet vd. (2001: 119) bulgularını genişleterek, affedilmiş durumların affedilmemiş durumlara kıyasla daha düşük kardiyovasküler reaktiviteye neden olabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca, Berry ve Worthington (2001: 448), affetme eğiliminin (bir bireyin zarar gördüğünde affetme istekliliği) daha düşük kortizol tepkisi ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Tüm bu çalışmalar, affetmenin stresle ilişkili kardiyovasküler ve nöroendokrin tepkileri azaltabileceğine dair güçlü kanıtlar sunmaktadır. Bunun yanında affetmek için mağdurlar, kendilerine zarar veren kişiye karşı kendilerini savunmasız hale getirmek zorundadırlar. Bu nedenle affetme, riskler barındırır ve mağdurlarda değersizlik duyguları, güç kaybı hissi uyandırabilir ve onları suçlular tarafından yeniden zarar görmeye karşı savunmasız hale getirebilir (Strelan vd., 2016: 311). Sonuç olarak, belirli koşullar altında affetmenin, mağdurların iyi oluşunu olumsuz etkileyebileceği, özsaygıyı azaltabileceği ve ilişki memnuniyetini düşürebileceği gösterilmiştir (Luchies vd., 2010: 735; McNulty ve Russell, 2010: 588). Bu nedenle, affetme kararı verilirken bireyler, affetmenin potansiyel faydalarını ve olası risklerini dikkate almak zorundadırlar.

#### **2.3.4. Minnettarlık**

Minnettarlık, pozitif psikoloji alanında önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Pozitif psikolojik müdahalelerde sürekli olarak başarılı sonuçlar verdiği ve hem bireysel hem de kişiler arası düzeyde çeşitli faydalarla ilişkilendirildiği tespit edilmiştir. Örneğin, minnettarlığın öznel iyi oluşu artırdığı ve koruduğu, pozitif duyguları yükseltirken negatif duyguları azalttığı belirlenmiştir (Emmons ve McCullough, 2003: 379).

Minnettarlık, zaman içinde kişinin minnet duyduğu olayları düşünmesini veya yazmasını içeren bir süreçtir (Khaer vd., 2021: 81). Minnettarlık müdahaleleri,

uygulaması nispeten basit olup kısa sürede tamamlanabilen stratejiler arasında yer almaktadır. Bu müdahaleler arasında minnettarlık listeleri, minnettarlık düşünceleri ve minnettarlığın davranışsal yansımaları bulunmaktadır (Komarudin vd., 2022: 265). Minnettarlık müdahaleleri, her gün üç madde içeren bir minnettarlık günlüğü tutma gibi minnettarlık temelli aktivitelerden oluşur (Emmons vd., 2019: 318). McCullough vd. (2002: 115), olumsuz duygular yaşayan katılımcılardan, önceki on hafta içinde yaşadıkları beş olumlu olay, problem veya yaşam sorunlarını listeledikleri haftalık raporlar hazırlamalarını istemiştir. Minnettarlık düşüncesi de benzer şekilde, geniş bir bağlamda takdir edilen olaylar üzerine düşünmeyi veya yazmayı içerir (Lomas vd., 2014: 5; You vd., 2018: 125).

Günlük beş dakikalık minnettarlık üzerine düşünme pratiğini sürdüren olumsuz duygulara sahip katılımcıların, yeni bilgilere odaklanan katılımcılara kıyasla daha az olumsuz duygu ve umutsuzluk yaşadıkları ve stres seviyelerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Renshaw ve Rock, 2018: 21). “Minnettarlık ziyareti” olarak bilinen teknik, önemli bir kişiye teşekkür mektubu yazmayı ve okumayı içeren bir takdir gösterisi olarak tanımlanmaktadır. Bir haftalık minnettarlık ziyareti gerçekleştiren katılımcılar, bu etkinliği yapmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde mutluluk ve daha düşük düzeyde umutsuzluk bildirmiştir (Xiang ve Yuan, 2021: 2487). Ayrıca, bu olumlu etkinin bir hafta boyunca sürdüğü ve etkinlikten bir ay sonrasına kadar devam ettiği bulunmuştur (Jans-Beken vd., 2020: 746). Bununla birlikte, olumsuz duygulara sahip katılımcılar, çevrimdışı teşekkür mektupları yazmayı zor buldukları için çevrimiçi minnettarlık günlüklerini tercih etmişlerdir (Kaufmann vd., 2019: 1016).

Son yıllar içerisinde gerçekleştirilen psikolojik araştırmalar, büyük ölçüde yüksek düzeyde minnettarlığın olumlu etkilerine odaklanmıştır (Wood vd., 2010: 895), ve bu bağlamda pozitif psikoloji müdahaleleri ele alındığında, minnettarlığın hem bireysel hem de grup düzeyinde başarılı sonuçlar verdiği ve çeşitli faydalar sağladığı belirlenmiştir (Lyubomirsky vd., 2011: 392). Hayatta daha fazla minnettarlık hisseden bireylerin hem kendileri hem de dünya ile ilgili daha olumlu bir bakış açısına sahip oldukları tespit edilmiştir (Wood vd., 2008: 52) ve bu bireylerin, aynı zamanda geleceğe yönelik daha iyimser bir tutum sergiledikleri de gözlemlenmiştir (McCullough vd., 2001: 252). Bu bulgular, Beck vd.’nin (1979: 28) depresyon modelinde yer alan ve bireyin kendisi, dünya ve geleceğe dair olumsuz görüşlerinden oluşan “negatif üçlü”nün karşısında, minnettarlığın “olumlu üçlü” oluşturabileceği

fikrini desteklemektedir. Bu olumlu üçlü, bireyin kendisi, dünya ve (optimizm ile ortak varyans paylaşımı nedeniyle) geleceğe ilişkin olumlu değerlendirmelerinden oluşmaktadır (Emmons ve McCullough, 2003: 379; Froh vd., 2009: 410). Bireysel düzeyde, minnettarlığın artan ve sürdürülebilir refah (Lyubomirsky vd., 2011: 394), yaşam memnuniyeti (Fagley, 2012), stres kaynaklı hastalıkların azalması (Armenta vd., 2017: 184), ilişkilerin iyileşmesi (Yanhui vd., 2018: 141) ve olumlu mental sağlık gelişimi (Froh vd., 2011: 292) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Grup düzeyinde ise minnettarlığın sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunduğu (Grant ve Gino, 2010: 947) ve hem klinik hem de eğitimsel bağlamlarda etkili olduğu belirtilmiştir (Seligman vd., 2009: 299).

Minnettarlık, bir duygu, tutum, ruh hali, başa çıkma mekanizması ya da değer verilen bir nesneye sahip olma, başkalarıyla etkileşimde bulunma veya inanç yoluyla bir yaşam biçimi olarak değerlendirilmiştir. Macfarlane (2019: 35), minnettarlığın sınıflandırılmasının kolay olmadığını ve genellikle arzu edilen bir özellik olarak kabul gördüğünü ifade etmektedir. Emmons (2007: 329) ise minnettarlığın, en kısa sürede en büyük olumlu etkiyi sağlayan müdahalelerden biri olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, minnettarlık hem yaşam memnuniyeti (Fagley, 2012: 62) hem de mental sağlığın iyileştirilmesi (Froh vd., 2011: 291) ile güçlü bir ilişki içerisindedir. Aynı zamanda, prososyal davranışları teşvik etme ve sosyal bağları güçlendirme kapasitesine sahip olduğu ortaya konulmuştur (Algoe vd., 2008: 428; Bartlett ve De Steno, 2006: 328; Grant ve Gino, 2010: 948).

Klinik (Geraghty vd., 2010: 158) ve eğitimsel (Seligman vd., 2005: 412; Seligman vd., 2009: 295) bağlamlarda yapılan pozitif psikolojik müdahalelerde minnettarlığın güçlü etkiler gösterdiği kanıtlanmıştır. Bu bulgular ışığında, Wood vd.'nin (2009: 45) minnettarlığı “pozitif psikolojinin öz niteliği” olarak tanımlamaları, bu kavramın sağladığı çok boyutlu faydaların bir yansıması olarak değerlendirilmelidir. Minnettarlık, bireylerin iyi oluşuna ve pozitif ruh haline önemli katkılarda bulunarak, psikolojik sağlığı destekleyen kritik bir araç olarak görülmektedir.

McCullough vd.'nin (2002: 114) araştırmaları, minnettarlığın umut, yaşam memnuniyeti ve başkalarına yönelik proaktif davranışlarla pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, danışanlara basit egzersizler yoluyla uygulandığında da benzer olumlu etkilerin ortaya çıktığı gözlemlenmiştir (Emmons, 2008: 258). Passmore ve Oades'in (2016: 44) çalışmasında ise, Hristiyan inancına

sahip danışanlar başta olmak üzere diğer dini inançlara sahip bireyler için, danışanın hayatında değer verdiği olumlu unsurları düşünmesi amacıyla belirli bir zaman dilimi ayırması önerilmiştir. Bu bağlamda, danışanların iki dakikalık kısa bir dua ile şükranlarını ifade etmeleri, gün sonunda bu egzersizi gerçekleştirmeleri için uygun bir zaman olarak belirlenmiştir. İnanç sahibi olmayan danışanlar için ise, gün içerisinde takdir ettikleri unsurları düşünmeye yönelik kısa bir yansıtıcı egzersizin önerilebileceği vurgulanmıştır.

### **2.3.5. Şefkat**

Şefkat, kişinin başkalarına karşı merhamet ve anlayış göstermesinden kaynaklanan bir duygudur. Başkalarının yaşadığı sıkıntıları fark eden ve bu zorlukları paylaşabilen bireylerde şefkat duygusu gelişir (Goetz vd., 2010: 352). Bu sebeple, başkalarının acısına duyarlı olup onlara şefkatle yaklaşan kişiler, bu acıyı hafifletmeye yönelik bir eğilim gösterirler. Daha geniş anlamda şefkat, insanların eylem ve düşüncelerini eleştirmek yerine, hayatın zorluklarla dolu olabileceğini, herkesin aynı şartlara sahip olamayacağını ve bazı durumların kişinin kontrolü dışında gelişebileceğini kabul ederek, sert ve acımasız yargılardan uzak durmamıza yardımcı olan bir duygu olarak tanımlanabilir (Yağbasanlar, 2017: 89). Başka bir ifadeyle şefkat, kişinin hem kendisinin hem de başkalarının acılarına duyarlılık gösterme ve bu acıları önlemeye ve hafifletmeye yönelik güçlü bir bağlılık geliştirme olarak tanımlanmaktadır (Gilbert ve Choden, 2013: 112). Yazarlar, şefkati bireysel öz-düzenlemeyi destekleyen bir araç ve olumlu zihinsel nitelikleri ile iyi oluşu artıran bir yöntem olarak ele almaktadır. Şefkat, acıya karşı reaktif bir duygusal durumdan ziyade, yaşamı yönlendiren bir motivasyon kaynağı olarak değerlendirilmekte; bu bağlamda, zihinsel ve davranışsal düzenlemeleri geliştirme kapasitesini artırmaktadır (Simón, 2014: 193). Ekman (2013: 321) şefkati farklı türlere ayırmakta ve bu türler arasında duygusal tanıma, duygusal rezonans, aile şefkati, küresel şefkat, tüm duyarlı varlıklara yönelik şefkat ve kahramanca şefkat yer almaktadır.

Şefkat kavramı, iki farklı boyutta ele alınmaktadır: bir yandan başkalarının ve bireyin kendisinin mutlu olmasını arzulamak (“sevgi dolu nezaket” ya da Metta olarak bilinir), diğer yandan ise başkalarının ve bireyin kendisinin acıdan arınmış olmasını istemek (Karuna ya da şefkat). Bu bağlamda, şefkat bir motivasyon, bir duygu veya kalıcı bir kişilik özelliği olarak değerlendirilebilir. Şefkat eğitimi, farkındalık temelli meditasyonların yanı sıra hayal gücüne dayalı stratejileri, bedensel hislere (naziklik ve

şefkat) odaklanmayı ve öz-yönelimli talimatları içermektedir. Mutluluk arzusuna dayanan bu yaklaşımla birlikte, öz-şefkat, pozitif psikoloji ve farkındalık arasında aracı bir rol üstlenebilecek potansiyele sahiptir, çünkü her iki yaklaşımın temel ilkelerini paylaşmaktadır. Yapılan bir çalışma, öz-şefkatin, farkındalık pratiği ile mutluluk arasındaki ilişkiyi, farkındalığın kendisinden daha iyi açıkladığını ortaya koymuştur (Campos vd., 2016: 82). Diğer bir deyişle, farkındalık pratiği, açıkça ifade edilmese bile, naziklik ve iyi oluş arzusunu geliştirmeyi amaçlamaktadır (Kuyken vd., 2015: 67).

Şefkat pratiği, başkalarının acılarını gözleme sürecinde empati gelişimini teşvik etmekte ve bu durum, bireyin başkalarına yardım etme motivasyonunu artırabilmektedir (Simón, 2014: 195). Bu prososyal davranış, bireyin başkalarının acılarını hafiflettiğini gözlemesiyle memnuniyet ve tatmin duygularını pekiştirmekte, bu da şefkatin daha da artmasına yol açmaktadır. Neff'e (2003: 89) göre, şefkat üç temel unsurdan oluşmaktadır: nezaket, farkındalık ve paylaşılan insanlık. Özellikle paylaşılan insanlık, başkalarının karşılaştığı zorlukların insan olmanın evrensel bir parçası olduğunu vurgulamakta ve bu, pozitif psikolojide etkili bir teknik olan şükran kavramıyla ilişkilendirilmektedir. Paylaşılan insanlık, tüm varlıkların ve eylemlerin birbirine bağımlılığı fikriyle bağlantılı olup, başkalarının eylemlerinin bireysel hedeflere ulaşmadaki önemini öne çıkarmaktadır. Şükran, bireyin bir ilişkide, diğerinden aldığı faydayı fark ettiği durumda ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Lomas vd., 2014: 5). Yapılan çalışmalar, şükran eğiliminin psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Öz-şefkat, psikolojik sağlık ile yakından ilişkili bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Baer vd., 2012: 236; Neff, 2011: 5). Neff'e (2003: 175) göre, öz-şefkat bireylerin yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında kendilerine karşı şefkatli ve sevecen bir yaklaşım sergilemeleri, kendilerini yargılamak yerine anlayışla yaklaşmaları ve bu yetersizlik ve başarısızlıkları insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmeleri şeklinde tanımlanmaktadır (Raes vd., 2011: 255). Bu bağlamda, öz-şefkatin ergenlik döneminde karşılaşılan krizlere daha dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmayı sağladığı, bu krizlerin evrensel bir deneyim olduğunu kabul etmeye yardımcı olduğu ve bu süreçleri gelişim fırsatları olarak değerlendirmeyi teşvik ettiği söylenebilir (Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017: 112).

Öz-şefkat düzeylerini artırmaya yönelik yapılan bir deneysel çalışmada, 6 haftalık Öz-Şefkat Programı sonrasında katılımcıların öz-şefkat ve farkındalık düzeylerinin arttığı, buna karşılık stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir (Bluth vd., 2016: 481). Benzer şekilde, Bluth ve Eisenlohr-Moul (2017: 114) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, 8 haftalık Öz-Şefkat Programı sonrasında ergenlerin iyi oluş düzeylerinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, Bluth vd. (2015: 295) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen başka bir deneysel çalışmada, öz-şefkat odaklı bir müdahalenin yaşam memnuniyetini ve öz-şefkat düzeylerini artırdığı belirlenmiştir.

Gilbert (2009: 201), klinik gözlemlerine dayanarak şefkatin bireylerin iyi oluşu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu öne sürmüş, ancak bazı bireylerin şefkat dolu bir yaşam sürmeye karşı direnç gösterdiklerini gözlemlemiştir. Bu bağlamda, şefkat korkusu kavramını geliştirmiştir. Şefkat korkusu, bireylerin şefkat deneyimlemekten korku ve kaygı duymaları ve bu deneyimden kaçınmaları şeklinde tanımlanmaktadır (Gilbert vd., 2011: 243). Şefkat korkusu, yaşamın yönü ve akışına göre üç boyutta incelenmiştir. İlk boyut, öz-şefkat korkusudur. Bazı bireyler, yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında kendilerine karşı şefkatli olma, nazik davranma ve duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olma konusunda korku, şüphe ve direnç sergilemektedir. Bu korku, şüphe ve direnç, bireylerin hoşgörü ve şefkati hak etmediklerine olan inançlarından kaynaklanabileceği gibi, şefkat ve hoşgörü ihtiyacını bir zayıflık olarak değerlendirmelerinden de kaynaklanabilir (Gilbert vd., 2011: 243).

### **2.3.6. Şükür**

Şükür, son dönemlerde birçok araştırmacının dikkatini çekmiş ve özellikle pozitif psikoloji literatüründe önemli bir konuma ulaşmıştır. “İyiliği fark etme ve bunu takdir etme” olarak tanımlanır (Emmons, 2004: 6). Karakter gücü olarak şükür, bireyin başkalarından aldığı iyiliklere ve olumlu davranışlara karşı minnettarlık hissiyle cevap verme eğilimi olarak ele alınmaktadır (McCullough vd., 2002: 115). Tarih boyunca şükür, sadece kişisel algıları olumlu yönde etkilediği için değil, aynı zamanda toplumsal ilişkileri güçlendirdiği için de birçok kültürde değerli bir erdem olarak kabul edilmiştir (Emmons ve McCullough, 2003: 379).

Pozitif psikolojide şükür, bireylerin sıklıkla hissettiği bir duygu olarak tanımlanır. Aynı zamanda, şükür insanlara hayata daha geniş bir bakış açısıyla yaklaşma fırsatı

sunar ve yaşamın tamamını bir armağan olarak görme eğilimini teşvik eder. Şükür, birçok farklı anlama sahiptir ve kısa süreli duygulardan uzun vadeli tutumlara kadar çeşitli şekillerde ifade edilebilir. Bu kavramlar, duygu, davranış, ahlaki değer, alışkanlık ve kişilik özellikleriyle bağlantılıdır. Şükür, uygulamada, karşılıklı hediyeleşme durumunda veya tek taraflı iyilik karşısında cömert ve nazik bir şekilde gösterilebilir (Emmons, 2007: 58).

Yüksek düzeyde şükranlık duygusu taşıyan bireyler, genellikle yaşamlarında bir bolluk ve doyum hissi içinde bulunma, başkalarının katkılarını derinlemesine fark edip takdir etme, ve en küçük detaylar dahil olmak üzere yaşamlarındaki güzelliklerden büyük bir memnuniyet ve mutluluk duyma eğilimindedirler. Şükür, hem başkalarından gelen iyilikleri ve jestleri fark etmeyi içeren bir kişilerarası süreç olarak, hem de bireyin kendi iç dünyasında olumlu duygularını artırmaya yönelik bir içsel süreç olarak değerlendirilir (Yıldırım, 2023: 623). Şükürün bilişsel boyutu, karşılaşılan olumlu olayları ve durumları anlamlandırma ve onlara bir değer atfetme; duygusal boyutu, yapılan iyilikler veya gösterilen güzellikler karşısında ortaya çıkan pozitif duyguları hissetme; davranışsal boyutu ise bu olumlu duyguları ifade etme veya gösterme davranışlarını kapsamaktadır (Wood vd., 2008: 51). Şükür, yalnızca bir duygu durumu değil, aynı zamanda bir tutum, başa çıkma stratejisi ya da bir kişilik özelliği olarak da değerlendirilebilir (Emmons ve McCullough, 2003: 379). Şükür, her zaman “insan-insan” etkileşimi çerçevesinde ortaya çıkmaz; birey, yaratıcıya, doğaya, diğer canlılara veya cansız nesnelere karşı da şükran duygusu geliştirebilir. Kısacası, şükür, kaynak ne olursa olsun, elde edilen nimetlerin ve kazanımların değerini derinlemesine fark etmeyi ve bu değer karşısında samimi bir teşekkür etme sürecini anlatan bir kavramdır (Emmons, 2007: 153).

### **2.3.7. Diğerkâmlık**

Diğerkâmlık, yardım alan bireyin durumunu iyileştirmeyi amaçlayan prososyal davranışlarla ilişkilidir (Bierhoff, 2002: 28). Bu davranışlar, bencil bir motivasyonla gerçekleştirilebilir veya bu tür bir motivasyona sahip olmayabilir. Diğer bir önemli fark, diğerkâmlığın bir davranış değil, davranışları yönlendiren bir ilke olmasıdır. Diğerkâmlık, başkalarının refahını artırmaya yönelik bir niyet olup, bu niyetin bir eyleme dönüşmesiyle kendini gösterir (Draguns, 2013: 3). Draguns’a (2013: 8) göre,

“diğerkâmlık, hem kahramanca, fedakârlık içeren eylemleri hem de günlük hayatta daha az göze çarpan kasıtlı yardım örneklerini kapsar”.

Diğerkâmlığın günlük hayattaki psikolojik yansımalarında, diğerkâm bir birey, karşısındaki kişiyi anlamayı temel amaç olarak benimser. Bu kişi, kendini muhatabının yerine koyar, onun düşüncelerini ve duygularını anlamaya çalışır ve olaylara onun bakış açısından bakmayı hedefler. Bu tür bir yaklaşım, başkalarının kazancı için kendi kaybını göze almayı; başkalarının huzuru için zorluklara katlanmayı; ve başkalarının çıkarlarını gözeterek, kendi çıkarlarını feda etmeyi ya da ertelemeyi içerir (Bahadır, 2011: 85). Diğerkâmlık, daha derin ve olumlu sosyal entegrasyon, kişisel sorunlardan uzaklaşma ve kendine odaklanma kaygısını hafifletme, refah ile ilişkili olarak anlam ve amaç duygusunun güçlenmesi, yalnızlığa ve pasifliğe yönelten kültürel baskılara karşı daha aktif bir yaşam tarzı benimseme gibi faydalar sağlar. Ayrıca, nezaket gibi olumlu duyguların varlığı, zararlı olumsuz duygusal durumların yerini alır. Bu nedenle, diğerkâmlığın zihinsel ve fiziksel sağlığı iyileştirdiğini ileri sürmek oldukça makul bir yaklaşımdır (Post, 2014: 67).

Diğerkâmlığın iyi oluş üzerindeki potansiyel faydalarına ışık tutan bir diğer teorik perspektif, anlam yaratma kavramıdır. Anlam yaratma, bireylerin yaşam deneyimlerinden bir amaç, anlam ve bütünlük çıkarma sürecini ifade eder. Varoluşsal ve hümanist psikoloji teorilerine göre, anlam arayışı insanın temel motivasyonlarından biridir ve bireyin yaşamda anlam bulabilme kapasitesi, psikolojik iyi oluş ve dayanıklılık açısından kritik bir rol oynamaktadır (Sharma, 2024: 9052).

Diğerkâm davranışlar ve bu davranışları güdüleyen motivasyonlar, bireyler için güçlü bir anlam ve amaç kaynağı olarak işlev görebilir (Feigin vd., 2014: 3; Batson vd., 2009: 419). Başkalarına yardım etme ve topluma fayda sağlama amacıyla hareket etmek, bireylerin kişisel çıkarlarının ötesine geçmelerine ve kendilerinden daha büyük bir anlam sistemine bağlanmalarına olanak tanır (Feigin vd., 2014: 3-4). Bu tür bir amaç ve anlam duygusu, stres, varoluşsal kaygı ve anlamsızlık gibi psikolojik sıkıntılara karşı koruyucu bir etkiye bulunabilir (Batson vd., 2009: 419).

Sağlık alanında diğerkâmlık, pozitif psikoterapinin uygulama alanında somutlaşır. Diğerkâmlık, doktor-hasta ilişkisini güçlendirirken, empati ve güven temelli bir ilişki kurulmasına yardımcı olur. Bu tür bir ilişki, hastaların sadece fiziksel değil, psikolojik iyilik hallerini de artırabilir. Ayrıca, sağlık çalışanlarının diğerkâm değerler

çerçevesinde hareket etmesi, kendi mesleklerine anlam katmalarına ve tükenmişlik gibi olumsuz durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Feigin vd. (2014: 4-5) diğerkâmlığın, sağlık çalışanlarının mesleki tatminini artırarak, iş yaşamında karşılaşılan zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olduğunu ve tükenmişliği azalttığını vurgulamaktadır. Batson vd. (2009: 420) ise, diğerkâmlığın hem hastaların hem de sağlık çalışanlarının genel memnuniyet düzeylerini yükseltebileceğini belirtmektedir (Sharma, 2024: 9052). Sağlık hizmetleri bağlamında, bakım verme ve acıyı hafifletme eylemleri, sağlık profesyonelleri için güçlü bir motivasyon ve anlam kaynağı sunmaktadır (Feigin vd., 2014). Yapılan araştırmalar, çalışmalarını anlamlı ve amaçlı olarak gören sağlık çalışanlarının daha yüksek iş tatmini yaşadığını, duygusal tükenmişlik oranlarının daha düşük olduğunu ve genel olarak daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş sergilediklerini ortaya koymuştur (Duffy vd., 2012: 58). Ayrıca, anlam yaratma süreci, bireylerin kendini aşan deneyimlerle pekiştirilebilir. Bu tür deneyimler, bireyin kendi benliğini aşarak daha büyük bir bütünle bağlantı kurmasını sağlar (Sharma, 2024: 9053). Diğerkâm davranışlar, bireylerin kişisel çıkar ve hedeflerinin ötesine geçerek başkalarının iyiliğine odaklanmalarına olanak tanıyarak, kendini aşan deneyimleri güçlendirebilir (Feigin vd., 2014: 6).

### **2.3.8. Hoşgörü**

Modern toplumda hoşgörü kavramı, son yıllarda oldukça yaygın şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Bu kavram, İngilizce kökenli olup, “tolerance” sözcüğünden türemiştir ve tolerate (katlanmak, tahammül etmek) fiilinden gelmektedir. Türkçede tahammül kavramı hoşgörüye yakın bir anlam taşısa da, tolerance kavramını tam anlamıyla tahammül sözcüğüyle karşılamak mümkün değildir. Hoşgörü terimi, tolerantia (sabr, tahammül) anlamına gelen Latince kökenli bir kelimeden türemiştir. Bu kavramın temelinde, bireyin düşüncelerini ve duygularını açıkça ifade etme ve kişisel özgürlüğe sahip olma hakkı yatmaktadır. Hoşgörü, şu evrensel değerlere dayanır: hoşgörü, merhamet, bağışlama; başkasının haklarına ve onuruna saygı gösterme, onu olduğu gibi kabul etme; iş birliğine yönelik bir çaba, sağlıklı bir ortaklık ruhunu ve eşitliği sürdürme arzusu. Hoşgörü, farklı kültürler, medeniyetler, halklar ve sosyal gruplar arasındaki ilişkilerin uyumlu gelişimi için gereklidir. Bu gruplar, kendilerine özgü görünüşleri, iletişim dilleri, gelenekleri, davranış normları ve dini inançları ile birbirinden ayrılırlar (Baxadirovna, 2021: 159). Hoşgörünün çeşitli boyutları aşağıda belirtilmiştir (Baxadirovna, 2021: 160):

**1. Doğal (tabii):** Küçük bir çocuğun, kendi yaşamını savunamayacak durumda olduğu pozisyonuna özgü bir hoşgörü türüdür.

**2. Etnik:** Bireyin, yabancı ve alışılmadık bir etnik kültürün yaşam tarzı, duyguları, dini ritüelleri gibi rahatsız edici ve yabancı unsurlarla zorunlu birlikte yaşam ve iletişimde sürekli hoşgörü gösterebilme yeteneğini belirler.

Bir kişinin kişilik yapısının değerlendirilmesinde aşağıdaki alt türler analiz edilmektedir (Stevenson, 1998: 2; Tomalia ve Stempleski, 1993: 49):

**1. Durumsal Hoşgörü:** Kişinin belirli bireylere karşı tutumu, farklı duygusal tepkilerle analiz edilebilir. Örneğin, “O beni rahatsız ediyor” (düşük düzey), “Her zaman anlamıyorum” (orta düzey) veya “Onunla iletişim kurmak kolay” (yüksek düzey) gibi ifadeler, kişinin durumsal hoşgörü düzeyini yansıtır (Baxadirovna, 2021: 160). Pozitif Psikoterapi’ye göre bireyin yaşamda karşılaştığı zorlayıcı durumlar ve kişiler karşısında duygusal tepkilerini yönetebilmesi, hoşgörünün önemli bir parçasıdır. Hoşgörü, bireyin olaylara ve kişilere karşı tahammül gücü geliştirmesini sağlar. PPT, bireylerin olumsuz duygusal tepkileri fark ederek, bu tepkilere hoşgörü ile yaklaşmalarını teşvik eder. Durumsal hoşgörü, bireyin olaylara subjektif ve duygusal tepkilerinin farkında olup, onları kabul edebilmesi anlamında önemlidir.

**2. Tipolojik Hoşgörü:** Araştırmacının belirli bir insan grubuna (milliyet, politik görüş, etnik köken gibi) yönelik tutumu analiz edilir. Bu yaklaşım, bireylerin genel insan kategorilerine karşı geliştirdiği tutumların belirlenmesini sağlar (Baxadirovna, 2021: 160). Pozitif Psikoterapi’de tipolojik hoşgörü, bireyin farklı kültürel, etnik ya da ideolojik kimliklere karşı geliştirdiği anlayış ve kabul tutumunu ifade eder. İnsan çeşitliliğini ve farklı yaşam tarzlarını hoşgörünün bir parçası olarak kabul eder. Bu bağlamda, hoşgörünün geliştirilmesi, bireyin dünya görüşünü genişletmesi ve önyargılardan arınması açısından önem taşır.

**3. Mesleki Hoşgörü:** Araştırmacının mesleki bağlamda, hastalar, müşteriler veya çalışanlar gibi sürekli etkileşimde bulunduğu kişilere karşı geliştirdiği tutum analiz edilir. Profesyonel hoşgörü, kişinin mesleki faaliyetlerini icra ederken sergilediği anlayış ve tolerans düzeyini ifade eder. PPT, mesleki ilişkilerde hoşgörünün, profesyonel kimlik ve sorumluluklar içinde geliştirilmesi gereken bir erdem olduğunu savunur. Bu tür hoşgörü, bireyin iş hayatındaki karşılıklı ilişkilerde sabırlı ve empatik davranmasını, mesleki iletişimini güçlendirmesini sağlar. Hoşgörü, mesleki anlamda

stres ve zorluklarla başa çıkmada önemli bir destek mekanizmasıdır (Baxadirovna, 2021: 161).

**4. Genel Hoşgörü:** Yukarıda belirtilen kriterlerin birleşiminden oluşan toplam iletişimsel hoşgörü değerlendirilir. Bir bireyin hoşgörülü olma isteği, her zaman ahlaki bir hoşgörüye dönüşmeyebilir. Çoğu durumda, hoşgörü, bireyin içsel olarak hoşnutsuzluk veya reddedişini sistematik olarak baskıladığı ahlaki bir boyut kazanır. Pozitif Psikoterapi'nin genel hoşgörü anlayışı, bireyin içsel olarak denge ve uyum sağlayabilmesiyle ilgilidir. PPT'de hoşgörü, bireyin hem kendine hem de başkalarına karşı sabırlı ve kabul edici bir tutum geliştirmesiyle ilişkilidir. Birey, kendi kusurlarını kabul ederken başkalarının kusurlarına karşı da anlayışlı olabilmelidir. Bu süreç, bireyin kendi sınırlarını ve başkalarının sınırlarını tanımasını, karşılıklı saygı ve empati geliştirmesini sağlamaktadır (Baxadirovna, 2021: 160-161).

Hoşgörü, kültürler arası diyalogun önem kazandığı günümüzde sıkça karşılaşılan bir kavramdır ve birçok farklı şekilde tanımlanmaktadır. Genel olarak, hoşgörü; müsamaha, tahammül, farklı görüşlere ve davranışlara sabırla katlanma anlamlarını taşır. Bu kavram, bireylerin kendi inanç ve değerlerinden farklı olan görüşlere karşı anlayışlı ve tarafsız bir tutum sergileme yetisini ifade eder. Hoşgörü, bireyin çevresindeki kişilerin tutum ve davranışlarına karşı sergilediği anlayışlı ve iyi niyetli bir yaklaşım olarak da tanımlanabilir. Ayrıca, sosyal ilişkilerde, bir tarafın kasıtlı ya da kasıtsız olarak diğer tarafa zarar verebilecek bir durum yarattığında, diğer tarafın bu durumu görmezden gelmesi ya da tepki vermekten kaçınarak erdemli bir tutum sergilemesi hoşgörünün bir göstergesidir. Hoşgörü, bireylerin karşılaştıkları zorluklara karşı barışçıl bir çözüm bulma ve farklılıklara karşı duyarlılık geliştirme erdemini içerir (Dağcı, 2014: 25).

Tarihi açıdan hoşgörü, genellikle bir devletin, hakim olan dini veya ideolojinin dışında kalan azınlıklara ve farklı görüşlere karşı gösterdiği anlayış ve tahammül olarak tanımlanır. Bu bağlamda hoşgörü, özellikle farklı inançlara sahip topluluklara karşı adil ve barışçıl bir tutum sergileme olarak karşımıza çıkmıştır. Özgürlükçü düşüncenin savunucuları tarafından yıllardır desteklenen hoşgörü, bireylerin ve toplulukların barış içinde bir arada yaşamalarını sağlayan önemli bir erdem olarak kabul edilir. Modern dönemde hoşgörü kavramı, tarihsel anlamından farklılaşmıştır. Günümüz anlayışında hoşgörü, insan haklarını savunma ve özgürlüğün ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilir (Walsham, 2006: 1). Modern tanım, kimsenin birbirine zarar vermediği

ve temel hakların ihlal edilmediği bir ortamın hoşgörünün en sağlıklı şekilde geliştiğini vurgular. Hoşgörülü bir toplumun oluşabilmesi için farklı grupların birbirleriyle etkileşim içinde olması ve bu süreçte hoşgörü kavramını öğrenmesi gerekmektedir. Bu karşılıklı etkileşim, bireylerin ve toplulukların farklı yaşam tarzları ve metafiziksel görüşleri anlamaları ve adaletin hoşgörü temelinde şekillendiği ilkelere anlaşmaları için zemin hazırlayabilir (Dağcı, 2014: 25).

### **2.3. Pozitif Psikoloji Temelli Müdahaleler: Pozitif Psikoterapiler**

#### **2.3.1. Seligman Pozitif Psikoterapisi ve Etkililiği**

Geleneksel psikiyatrik tedavi yaklaşımları, zihinsel rahatsızlıkların yalnızca olumsuz yönlerine odaklanarak bu bozuklukların nasıl azaltılabileceğini anlamayı ve tedavi etmeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, mevcut psikopatolojiler (örneğin depresyon, anksiyete bozuklukları) üzerine yapılan çalışmaların sayısının oldukça fazla olması kaçınılmazdır (Taylor vd., 2011: 392). Pozitif psikolojinin önde gelen isimlerinden biri olan Seligman'a (1998) göre, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların görev tanımı yalnızca zihinsel bozukluklara yönelik müdahalelerle sınırlı kalmamalıdır. Son yıllarda psikoloji alanında yaşanan gelişmeler doğrultusunda, insanın güç ve erdemlerine ilişkin çalışmalar artmış ve pozitif gelişimsel sonuçları anlamak, bireylerin yaşamlarını kolaylaştırmak amacıyla pozitif psikoloji araştırmaları ivme kazanmıştır (Wood ve Johnson, 2016: 43).

Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi alanında önemli katkılarda bulunan isimler arasında, pozitif psikolojinin kurucusu Martin Seligman ve “akış” kavramıyla tanınan Mihaly Csikszentmihalyi öne çıkar. Seligman’ın yanı sıra, karakter güçleri üzerine çalışan Christopher Peterson, pozitif müdahalelerle bilinen Tayyab Rashid ve mutluluk çalışmalarıyla tanınan Edward Diener ile Robert Biswas-Diener bu alanın gelişimine önemli katkılar sunmuştur. Ayrıca, Angela Duckworth’un azim (grit) üzerine yaptığı çalışmalar, Sonia Lyubomirsky’nin mutluluk araştırmaları ve Barbara Fredrickson’ın pozitif duygular üzerine yaptığı çalışmalar alanda dikkat çeken diğer çalışmalardır (Güney, 2015: 50).

Psikoterapinin ana hedefi, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirmesine, yani düşüncelerini ve hedeflerini sağlıklı bir biçimde hayata geçirmesine yardımcı olmaktır. Bu süreçte, bireyin çevresiyle kurduğu ilişki hem pozitif duygular hem de olası psikolojik sorunları içinde barındırır. Birey ve çevre arasındaki bu etkileşim ve

bu iki durum arasındaki geçişler, ruh sağlığı açısından kritik öneme sahiptir. Martin E.P. Seligman, bu etkileşimleri daha iyi anlamak ve bireyin ruh sağlığını güçlendirmek amacıyla yeni bir ruh sağlığı teorisi geliştirmiştir. Bu teori, bireyin iyi oluşunu artırmaya ve psikolojik sorunların çözümüne yönelik daha kapsamlı bir bakış açısı sunar (Seligman, 2000: 11).

Pozitif psikoterapi, Martin E.P. Seligman tarafından ortaya atılan pozitif psikoloji kuramına dayanır. Aslında, pozitif psikoloji yeni bir yaklaşım değildir, ancak Seligman'dan önce bu alanda yapılan çalışmalar genellikle bilimsel kanıta dayalı, objektif yöntemlerle test edilmemiştir. Seligman, bu boşluğu doldurarak pozitif psikolojiyi sistematik ve geniş kapsamlı bir kuram haline getirmiştir. Bu kuram, psikoloji biliminin yalnızca patoloji, zayıflıklar ve bozukluklar üzerine odaklanmadığını; aynı zamanda insanın güçlü yönleri, erdemleri ve insani değerleri üzerine de çalışması gerektiğini savunur. Seligman'ın pozitif psikoloji anlayışı, klinisyenlerin yalnızca sorunları düzeltmekle kalmayıp, bireyin en güçlü ve olumlu yönlerini de işlevsel hale getirerek geliştirmesi gerektiğini öne sürer. Bu bakış açısına göre, terapide bozuklukları ve eksiklikleri düzeltmekten ziyade, bireyin sahip olduğu doğal yetenekler, erdemler ve insani değerler üzerine odaklanmak gerekir. Bu yaklaşım, bireylerin içsel potansiyellerini en iyi şekilde kullanmalarına yardımcı olmayı amaçlar. Ayrıca, pozitif psikoloji, psikolojinin yalnızca tıbbın bir alt alanı olmadığını, bireysel farkındalık, kişisel gelişim ve eğitim alanlarında da önemli bir rol oynadığını vurgular. Psikoloji bilimi, bireylerin refahını artırmakla kalmaz, aynı zamanda kurumların ve toplumun genel refahı için de çalışmalar yürütür. Bu çerçevede, pozitif psikoterapi bireylerin güçlü yönlerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine katkı sağlarken, toplumsal düzeyde de refahı artırmaya yönelik bir bilim dalı olarak konumlanır (Güney, 2015: 51-53).

Seligman'ın pozitif psikoloji yaklaşımı, psikoloji biliminin eksik kalan yönlerine dikkat çekerek, ruh sağlığı çalışmalarının yalnızca hastalıkların tedavisine odaklanmaması gerektiğini savunur. Seligman, İkinci Dünya Savaşı'na kadar psikolojinin üç ana görevi olduğunu vurgular: ruh sağlığı hastalıklarını tedavi etmek, normal yaşamları iyileştirmek ve bireylerin doğal yeteneklerini geliştirmek. Savaş sonrası dönemde psikoloji bilimi büyük ölçüde ilk görevle, yani psikolojik hastalıkların tedavisi ile sınırlı kalmış, diğer iki önemli görevi ihmal edilmiştir. Seligman, bu tek odaklı yaklaşımı "hastalık modeli" olarak tanımlamıştır (Rashid ve

Seligman, 2013: 12). Hastalık modeli, depresyon, anksiyete bozuklukları, fobiler gibi birçok ruh sağlığı hastalığının başarılı bir şekilde tedavi edilmesini sağlamış olsa da, psikologların yalnızca patoloji odaklı profesyoneller haline gelme riskini beraberinde getirmiştir. Seligman'a göre, psikoloji bilimi sadece hastalıkların tedavisine yönelik olmamalı, aynı zamanda bireylerin iyilik halini artırmayı, onların doğal yeteneklerini geliştirmeyi ve psikolojik rahatsızlıkların tekrarını (relaps) önlemeyi hedeflemelidir (Boniwell, 2006: 28).

Pozitif özelliklerin ve güçlü yönlerin tanımlanması başlangıçta zorluklar içerse de, Peterson ve Seligman'ın (2004) *Character Strengths and Virtues* adlı eserinde bu kavramlar somutlaştırılmış ve insanın güçlü yönleri ile değerleri hakkında ortak bir dil geliştirilmiştir. Bireylerin güçlü yönleri ve pozitif özelliklerinin desteklenmesinin yaşam kalitesini artırdığı gözlemlenmiş ve bu doğrultuda, büyük sorunlar veya travmatik deneyimler yaşamayan bireylerin yaşamlarını iyileştirmenin de uzmanların görev tanımına dahil olabileceği düşüncesi ortaya konulmuştur (Seligman, 1998: 4-5; Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000: 13; Peterson ve Park, 2003: 7).

Seligman vd. (2006: 3), üniversite öğrencileri üzerinde pozitif psikoterapi uygulamaları yaparak bu terapinin etkilerini incelemiştir. Bu çalışma, psikolojik danışmanlık birimine başvuran ve terapi desteği arayan öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin depresyon belirtilerinde azalma, yaşam kalitelerinde ise artış gözlemlenmiştir. Yani, öğrencilerin daha iyi hissetmeye başladıkları ve yaşamdan aldıkları tatminin arttığı görülmüştür. Aynı çalışmada, depresyon tanısı almış 21 kişi üzerinde de pozitif grup terapisi uygulanmış ve yine depresyon belirtilerinin azaldığı, katılımcıların yaşamdan duydukları memnuniyetin arttığı tespit edilmiştir.

Pozitif psikoloji, bu noktada devreye girerek bireylerin ve toplumların işlevselliğini artırmayı, onların daha iyiye gitmesini desteklemeyi amaçlar. Bu yaklaşım, yalnızca patolojik sorunlara odaklanmaktan ziyade, bireylerin yaşam doyumunu, olumlu duygularını ve güçlü yönlerini geliştirerek optimal işlevselliğe ulaşmalarını hedefler. Seligman, pozitif psikolojiyi, insanın potansiyelini en üst düzeye çıkarmaya ve psikososyal sıkıntıların önlenmesine katkı sağlayan bir model olarak görmektedir. Bu model, ruh sağlığı çalışmalarını sadece bozuklukların tedavisine indirgememekte, aynı zamanda bireylerin daha mutlu, tatmin olmuş ve anlamlı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmaktadır (Synder ve Lopez, 2007).

Seligman'ın iyi oluş teorisi olan PERMA modeli, insanın genel anlamda daha iyi bir yaşam sürmesi ve tatmin elde etmesi için beş temel unsura dayanmaktadır. PERMA, bu beş unsurun İngilizce baş harflerinin bir araya gelmesiyle oluşturulmuştur. Bu unsurlar şunlardır (Seligman, 2002: 5-8):

### **1. Positive Emotion (Olumlu Duygular):**

Olumlu duygular, mutluluk, huzur, keyif, neşe ve şükran gibi bireyin hayatına pozitif bir anlam katan duygulardır. Bu duygular bireyin günlük yaşamında anlık zevklerden daha fazlasını sunar; stresle başa çıkma yeteneğini güçlendirir ve genel psikolojik iyilik halini artırır. Örneğin, birinin bir gün batımını izlerken huzur hissetmesi, ya da arkadaşlarıyla güzel bir gün geçirirken mutluluk duyması, olumlu duyguların bireyin içsel dünyasında yarattığı olumlu etkilerden biridir. Ayrıca, olumlu duygular kişiye daha geniş bir perspektif sağlar, problem çözme becerilerini artırır ve yaratıcı düşünmeyi teşvik eder.

### **2. Engagement (Yaşama Bağlılık):**

Engagement, bireyin bir aktiviteye veya işe tam anlamıyla kendini kaptırdığı, zamanın nasıl geçtiğini fark etmediği bir durumdur. Bu derin odaklanma ve yoğun ilgi hali genellikle “akış” (flow) olarak adlandırılır. Kişi, bir işe yoğunlaştığında, o işi yaparken hem becerilerini kullanır hem de yeni şeyler öğrenir. Örneğin, bir ressamın tablo yaparken zamanın nasıl geçtiğini unuttuğu, ya da bir yazılım geliştiricinin bir proje üzerinde saatlerce çalışmasına rağmen yorgunluk hissetmediği bu durumun bir yansımasıdır. Bu tür yoğunlaşmış deneyimler, kişinin kişisel gelişimine katkı sağlar ve uzun vadede yaşam tatmini artırır. Ayrıca, yaşama bağlılık, bireyin potansiyelini en üst düzeye çıkarmasına da yardımcı olur, çünkü kişi güçlü yönlerini kullanarak kendini en iyi şekilde ifade eder.

### **3. Relationships (İlişkiler):**

İnsanlar sosyal varlıklar olarak güçlü ve sağlıklı ilişkiler kurma ihtiyacı duyarlar. Destekleyici, anlamlı ve güvene dayalı ilişkiler, bireyin yaşam kalitesine olumlu katkılarda bulunur. Yakın arkadaşlıklar, aile bağları ve romantik ilişkiler, kişiye hem

duygusal destek sağlar hem de zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırır. İyi ilişkiler, bireylerin zor zamanlarda daha dirençli olmalarına yardımcı olurken, olumlu anları daha anlamlı ve keyifli kılar. Aynı zamanda, empati, paylaşım ve anlayış gibi duyguların geliştirilmesine de olanak tanır. Sağlıklı ilişkiler, kişinin kendini daha değerli hissetmesine ve toplum içinde ait olma duygusunun güçlenmesine katkı sağlar.

#### **4. Meaning (Yaşamın Anlamı):**

Hayatta bir amaç ve anlam bulmak, bireyin hayatını daha tatmin edici ve değerli kılar. Kişi, kendisi için önemli olan bir amaç doğrultusunda hareket ettiğinde, yaşamı daha anlamlı hale gelir. Bu, dini inançlar, felsefi düşünceler, bir misyon ya da hayata katkı sağlayan bir amaç olabilir. Birey, yaşamındaki bu anlamı keşfettiğinde, zorluklara karşı daha güçlü olur ve motivasyonunu korur. Örneğin, bir doktorun hayatını insanlara yardım etmeye adanması, ya da bir öğretmenin öğrencilerinin geleceğine katkıda bulunması gibi durumlar, anlam duygusunu güçlendirir. Anlam bulmak, sadece bireyin kendisi için değil, aynı zamanda başkalarına hizmet etme ve daha büyük bir amaca katkıda bulunma isteğini de beraberinde getirir.

#### **5. Accomplishment (Başarı):**

Başarı, bireyin hedeflerine ulaşma ve kendini geliştirme çabalarını ifade eder. Bir birey, belirlediği hedeflere ulaştığında veya zor bir görevi tamamladığında kendini tatmin olmuş ve güçlü hisseder. Bu başarılar, kişinin özgüvenini artırır ve daha fazla başarıya ulaşma isteğini besler. Başarı yalnızca kariyerle ilgili değil, aynı zamanda kişisel gelişim, hobiler veya sosyal sorumluluk projeleri gibi farklı alanlarda da olabilir. Örneğin, bir maraton koşusunu tamamlamak, iş hayatında bir terfi almak ya da bir enstrüman çalmayı öğrenmek gibi bireysel başarılar, kişiye anlam ve tatmin sağlar. Başarı elde etmek, kişinin kendine olan inancını ve yaşamda daha büyük hedeflere ulaşma azmini güçlendirir.

Seligman (2012: 57-61), bu modeldeki her bir bileşene üç temel özellik atfetmiştir:

1. Kişinin İyi Oluşuna Fayda Sağlamalı: Her bileşen, bireyin genel iyilik haline doğrudan katkıda bulunmalıdır. Yani, PERMA modelinde yer alan her bir unsur, bireyin fiziksel, duygusal veya zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyerek, yaşam kalitesini artırmalıdır. Örneğin, “olumlu duygular” kişinin mutluluğunu artırır, stresle başa çıkmasına yardımcı olur ve genel ruh halini iyileştirir. “Anlam” unsuru ise bireyin hayatta bir amacı olduğunu hissetmesini sağlayarak, ona daha derin bir tatmin duygusu

verir. Bu şekilde, her bileşen kişisel iyilik halini güçlendirir ve bireyin daha mutlu, tatmin olmuş bir yaşam sürmesine yardımcı olur. Özetle, her bir unsur bireyin refahına doğrudan fayda sağlamalı ve hayatını daha anlamlı hale getirmelidir.

2. Kişi Her Bileşeni Kendi İyiliği İçin Önemsemeli: Birey, bu modeldeki her bir bileşeni kişisel olarak değerli ve önemli bulmalıdır. Yani, her insan kendi yaşamında bu unsurların yer almasını istemelidir. Çünkü bu unsurlar, bireyin iyilik halini artıran faktörlerdir. Örneğin, biri için “başarı” önemli bir yaşam amacı olabilirken, diğeri için “ilişkiler” daha öncelikli olabilir. Kişi, bu unsurları kendi hayatına dahil etmek için bilinçli bir çaba göstermelidir. Bu özellik, her bireyin kendi iyiliği ve mutluluğu için PERMA unsurlarını aktif bir şekilde hayatında bulundurmasını gerektirir. Bireyler, bu unsurların kendileri için önemli olduğunu fark ettiklerinde, daha yüksek bir yaşam tatmini ve genel iyilik haline ulaşabilirler.

3. Her Bileşen Diğerlerinden Bağımsız Olmalı ve Ölçülebilmeli: PERMA modelinde yer alan her bir bileşen, bağımsız olarak tanımlanabilmeli ve ölçülebilmelidir. Yani, “olumlu duygular” ile “ilişkiler” gibi unsurlar birbirinden bağımsız olarak değerlendirilmelidir ve her biri kendine özgü bir yapıya sahiptir. Bu, her bir bileşenin diğerinden ayrı olarak işlev görebileceği anlamına gelir. Örneğin, “anlam” duygusu yüksek olan bir bireyin, “başarı” düzeyi düşük olabilir; bu durum, kişinin anlam bulduğu bir hayata sahip olmasına rağmen başarı hissi yaşamadığı anlamına gelir. Aynı şekilde, “ilişkiler” unsuru ile “olumlu duygular” farklıdır; güçlü sosyal bağlar kurmuş bir birey, olumlu duygular hissetmeyebilir. Ayrıca, her bir bileşen ölçülebilir olmalıdır. Yani, bilimsel olarak her bir unsurun etkisi değerlendirilip ölçülebilmelidir. Örneğin, anketler veya ölçekler kullanarak bir bireyin yaşamındaki “ilişkiler” veya “başarı” düzeyi ölçülebilir. Bu sayede, bireyin hangi alanda daha fazla desteğe ihtiyaç duyduğu ya da hangi alanlarda daha güçlü olduğu anlaşılabilir. PERMA modelinin bilimsel temellerini güçlendiren bu özellik, her bir bileşenin objektif bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanır.

Seligman (1998: 5), pozitif psikolojiyi, bireysel bütünlük ve iyi oluşu etkileyen öznel pozitif değerlendirmelerin, pozitif duyguların ve pozitif kişilik özelliklerinin incelendiği bilimsel bir alan olarak tanımlamaktadır. Bu alan, üç temel düzeyde ele alınmaktadır: öznel, bireysel ve grup düzeyleri. Öznel düzey, değer verilen öznel deneyimlerle ilgilidir ve üç ana boyuttan oluşur: geçmişe yönelik refah ve yaşam doyumu; geleceğe yönelik umut ve iyimserlik; şimdiye yönelik akış (flow) ve

mutluluk. Bireysel düzey, sevgi kapasitesi, cesaret, kişilerarası beceriler, sebat, bağışlayıcılık, özgünlük, maneviyat ve bilgelik gibi pozitif bireysel özellikleri kapsamaktadır. Grup düzeyi ise hoşgörü, yardımseverlik ve sorumluluk gibi vatandaşlık becerileriyle ilişkilidir (Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000: 2-5).

### 2.3.2. İyi Oluş Psikoterapisi ve Etkililiği

İyi oluş terapisi, klinik popülasyonda bireylerin güçlü yönlerini geliştirmeyi amaçlayan Pozitif Psikolojik Müdahale (PPI) stratejilerinden biri olup, Giovanni Fava ve meslektaşları tarafından geliştirilmiştir (Fava vd., 1998: 817; Fava ve Mangelli, 2001: 48; Fava ve Ruini, 2003: 48; Giovanni vd., 2009: 77). Bu terapi modeli, yapılandırılmış, yönlendirici ve mevcut problemlere odaklanan bir eğitim yaklaşımına dayanmaktadır (Fava ve Ruini, 2003: 49-50). Kısa süreli bir psikoterapi stratejisi olarak, 8-12 seanslık bir süreçte, haftalık veya iki haftada bir uygulanabilir. İyi oluş terapisi; bireylerin “öz gözlem tekniği”, “yapılandırılmış günlük kullanımı” ve “hasta-terapist etkileşimi” gibi yöntemlerle desteklenmesini içerir. Fava'ya göre, terapi seansları üç aşamada gerçekleştirilmektedir: başlangıç, orta ve son aşamalar. Seansların gelişimi şu şekilde özetlenebilir (Ruini, 2014: 75-77):

**Başlangıç Seansları (1-2):** Bu aşamada, bireylerin iyi oluş anlarının tanımlanması ve bu anların, süreleri ne kadar kısa olursa olsun, bağlamsal olarak değerlendirilmesi hedeflenir. Hastalardan, iyi oluş anlarının çevresel koşullarını yapılandırılmış bir günlükte kaydetmeleri istenir. İyi oluş seviyeleri, 0-100 arası bir ölçekle derecelendirilir; 0, iyi oluşun yokluğunu, 100 ise yaşanabilecek en yoğun iyi oluşu ifade eder. Bu görev verildiğinde, hastalar sıklıkla kendilerini hiçbir zaman iyi hissetmediklerini ve bu nedenle boş bir günlük getireceklerini ifade ederler. Bu noktada, bu anların var olduğu ancak genellikle fark edilmeyerek gözden kaçtığı hatırlatılarak, hastalar bu anları izlemeye devam etmeleri için teşvik edilir. Hastalardan, sadece keyif verici özel durumlarda değil, aynı zamanda günlük yaşam aktiviteleri sırasında da iyi oluş anlarını tespit etmeleri beklenir. Çeşitli çalışmalar, bireylerin dikkatlerini ve psikolojik kaynaklarını genellikle ödüllendirici ve zorlayıcı bilinç durumlarıyla ilişkilendirilmiş aktivitelere yönlendirdiklerini göstermektedir (Delle Fave ve Massimini, 2003: 325). Bu bağlamda hastalar, günlük yaşamlarında yaşadıkları optimal deneyimleri rapor etmeye ve bu deneyimlerle ilişkili aktiviteleri listelemeye yönlendirilir (Ruini, 2014: 77-78).

**Orta Seanslar (3-5):** İyi oluş anları doğru şekilde tanımlandıktan sonra, hastanın iyi oluşu erken kesintiye uğratan düşünce ve inançlarını belirlemesi teşvik edilir. Ellis ve Becker'in (1982) rasyonel-duygusal terapisi ile Beck, Rush, Shaw ve Emery'nin (1979) bilişsel terapisi arasındaki benzerlikler belirgindir; burada öz gözlem, sıkıntıya değil, iyi oluşa dayalıdır. Bu aşama, terapistin irrasyonel veya otomatik düşüncelerle dolu olmayan psikolojik iyi oluş alanlarını belirlemesi açısından kritik öneme sahiptir. Terapist, bu düşünceleri “Bu düşüncenin lehinde veya aleyhinde hangi kanıtlar var?” ya da “Bu düşünceyi ya hep ya hiç tarzında mı değerlendiriyorsun?” gibi sorularla sorgulayabilir (Beck vd., 1979: 98). Ayrıca, iyi oluşu tetikleyebilecek aktivitelerin teşvik edilmesi de önemlidir (örneğin, hastaya her gün belirli bir süre keyif verici aktiviteler yapma ödevi vermek). Bu tür pekiştirme, aşamalı görev atamaları ile sonuçlanabilir (Beck vd., 1979: 98-101), özellikle hastanın kaçınmaya eğilimli olduğu korkutucu veya zorlayıcı durumlara maruz bırakılma açısından. Zamanla, hastalar iyi oluşa yönelik ambivalan tutumlar geliştirebilir; bir yandan iyi oluşu kaybettiklerinden şikayet eder ya da ona özlem duyarlar, ancak pozitif anlar gerçekleştiğinde bu durumlardan rahatsızlık duyarlar. Bu anlar, genellikle iyi oluşun sürdürülemediği (örneğin, “bu gerçek olamayacak kadar iyi”), hastaların bu anları hak etmediği veya yalnızca zorlukların ve sıkıntıların üstesinden gelerek elde edilebileceği düşünceleriyle ilişkili olumsuz otomatik düşünceleri tetikler. Bu aşamada, hastaların optimal deneyimler aramaya ve keyifli aktivitelere katılmaya teşvik edilmesi büyük önem taşır (Ruini, 2014: 79).

**Son Seanslar (6-8):** İyi oluş anlarının izlenmesi, terapistin, Ryff'in kavramsal çerçevesine göre iyi oluş boyutlarındaki spesifik bozulmaları belirlemesine olanak tanır. Ek bilgi kaynağı olarak Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PWB), 84 maddelik bir öz değerlendirme envanteri, kullanılabilir (Ryff, 1989: 1071). İyi oluş terapisinin orijinal doğrulama çalışmasında (Fava vd., 1998: 816-818), PWB sonuçları terapist tarafından kullanılmamış, terapist yalnızca hastanın günlüğünden faydalanmıştır. Ryff'in psikolojik iyi oluşun altı boyutu, hastanın kaydettiği materyallerin uygun olması durumunda aşamalı olarak hastaya tanıtılır. Örneğin, terapist, hastanın tutumlarında bu boyutlarda bozulmalar gözlemlendiğinde, otonominin içsel bir kontrol odağına, bağımsızlığa ve öz belirlemeye sahip olmak anlamına geldiğini veya kişisel gelişimin, yeni deneyimlere açık olmayı ve zaman içinde kendini sürekli genişleyen bir varlık olarak görmeyi ifade ettiğini açıklayabilir.

Düşünce hataları ve alternatif yorumlar bu noktada tartışılır. Bu aşamada, hastanın iyi oluş anlarını kolayca tanımlayabilmesi, iyi oluşun kesintiye uğramasına neden olan bilişsel süreçlerin farkında olması, bilişsel davranışçı teknikleri kullanarak bu kesintilerle başa çıkabilmesi ve optimal deneyimlerin peşinden gitmesi beklenir. Optimal deneyimlerin beraberinde getirdiği zorlukların üstesinden gelmenin önemi vurgulanır, zira bu zorluklarla başa çıkmak bireyin büyümesine ve kendini geliştirmesine olanak tanır (Ruini, 2014: 79-82).

PPİ'ler, anksiyete bozuklukları gibi çeşitli psikolojik bozuklukların tedavisinde etkili bir yöntem olarak kullanılabilir (Fava vd., 2005: 27-29). Bununla birlikte, depresyonun temel özellikleri arasında yer alan pozitif duyguların, yaşamla bağ kurmanın ve anlam arayışının eksikliğini gidermede özellikle faydalıdır (Seligman vd., 2006: 775-777). Bu müdahale teknikleri, hem klinik depresyon tanısı almış hem de almamış bireylerin tedavisinde kullanılabilecek bir seçenek sunmaktadır. Fava, PPİ'lerin özellikle kalıntı semptomların tedavisinde etkili olduğunu ve önceki depresyon vakalarında gelecekteki nükslerin önlenmesinde fayda sağlayabileceğini ifade etmektedir (Fava vd., 1998: 819).

İyi oluş terapisinin gelişimi, üç temel gelişmeden kaynaklanmaktadır. İlk olarak, ruh hali ve anksiyete bozukluklarının başarılı tedavilerinden sonra görülen kalıntı semptomlara dair literatür artmaktadır. Bu semptomlar arasında anhedoni (zevk alamama) ve işlevsellikte bozulma yer almaktadır. Çoğu kalıntı semptom, hastalığın prodromal (erken) aşamasında ortaya çıkar ve zamanla nüksün habercisi haline gelebilir (Fava vd., 2007). Kalıntı semptomların tanınması, bu semptomlara yönelik özel psikoterapötik tedavilere yol açmış ve bu tedavilerin majör depresif bozuklukların uzun dönemli sonuçlarını iyileştirdiği bulunmuştur (Fava vd., 2005).

İkinci olarak, tedavi sonrası kısmi remisyonun yalnızca olumsuz duygusal semptomlarla sınırlı olmadığı tespit edilmiştir. Duygu durum ve anksiyete bozuklukları olan ve remisyondaki hastalar, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (Ryff, 1989) ile ölçüldüğünde, sağlıklı kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede daha düşük psikolojik iyi oluş seviyeleri sergilemiştir (Rafanelli vd., 2000: 56-57). Bu bulgu, bu bozulmanın psikolojik tedavi ile iyileştirilip iyileştirilemeyeceği sorusunu gündeme getirmiştir. Ayrıca, duygu durum ve anksiyete bozukluğu olan hastalarla çalışan klinisyenler, mevcut tedavi stratejilerinin genellikle tatmin edici bir remisyon sağlamadığı ve nüks ile tekrarlama sorunlarıyla sıkça karşılaştıkları bir tabloyla karşı

karşıya kalmaktadır (Fava vd., 2007: 262). Büyük klinik çalışmalarda, tam remisyonun yalnızca azınlıkta gerçekleştiği vurgulanmıştır. Bu durum, psikolojik iyi oluşu güçlendirmeyi amaçlayan müdahale stratejilerine olan ihtiyacı daha da artırmıştır. Özellikle majör depresyon gibi yüksek nüks riski taşıyan klinik popülasyonlarda bu müdahale stratejileri kritik bir önem taşımaktadır. Bu bağlamda, pozitif unsurları hedef alan bir müdahale, geleneksel tedavilerde genellikle göz ardı edilen işlevsellik ve sağlık boyutlarını ele alabilir. Teori temelli dirençlilik yaklaşımı, diğer tedavi yaklaşımlarından farklı olarak, yalnızca olumsuz duygusal semptomları azaltmaya odaklanmak yerine, pozitif duygusal sağlığı ön plana çıkarmaktadır. Model, iyi oluş eksikliklerinin, pozitif deneyimlere yeterli dikkat gösterilmemesi ve otomatik düşünceler nedeniyle iyi oluş hallerinin sürdürülememesiyle ilişkili olduğunu öngörmektedir (Fava vd., 2007: 263).

İyi oluş terapisi, standart bilişsel terapilerden birkaç önemli noktada ayrılmaktadır. İlk temel fark, odaklanılan noktadır: İyi oluş terapisi duygusal iyi oluş anlarına odaklanırken, bilişsel terapide odak psikolojik sıkıntı üzerinedir. İkinci önemli ayrım ise bilişsel terapinin amacı, otomatik düşünce kontrolü veya karşıtlık yoluyla sıkıntının azaltılması iken, iyi oluş terapisinde hedef, Ryff'in (1989) iyi oluş boyutlarına dayalı olarak psikolojik iyi oluşun teşvik edilmesidir. Üçüncü ayrım ise, bilişsel davranışçı terapi çerçevelerinden farklı olarak, iyi oluş terapisi tedavi sürecinin başında hastaya terapinin mantığını ve stratejilerini açıklamaktan kaçınır; bunun yerine, hastanın kendine yönelik pozitif değerlendirmelerinin zamanla gelişmesine dayanır. İyi oluş terapisi, sıkıntının kontrol edilmesinden ziyade kabul edilmesini ve pozitif kaynakların geliştirilmesini destekleyerek sıkıntıyı sınırlandırma ve hastanın artan farkındalığı ile kişisel iyileşme sürecini şekillendirmesi üzerine odaklanır (Giovanni vd., 2009: 77).

### **2.3.3. Yaşam Kalitesi Terapisi ve Etkililiği**

Yaşam kalitesine sahip olmanın temel unsurları, hayattan keyif almak, olumlu ve neşeli bir ruh hali içinde olmak, iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olmak, her açıdan tatmin olmak ve hayata anlamlı bir amaç kazandırmaktır. Yaşam kalitesi kavramı, özellikle pozitif psikoloji ile ilişkilendirilen bir kavram olup, yirminci yüzyılın ikinci yarısında giderek daha fazla önem kazanmıştır. Küresel sağlık uzmanlarına göre, bir bireyin yaşam koşullarına dair algısı ve bu algının içinde bulunduğu kültür ve değer sistemi bağlamında hedefler, arzular ve ilgi alanlarıyla olan ilişkisi, yaşam kalitesini belirleyen ana faktörler arasında yer almaktadır (Arnout, 2023: 114).

Bununla birlikte, yaşam kalitesi kavramı, bilimsel uygulama düzeyinde ve günlük yaşantımızda geniş çapta dikkat çekmiş bir konu olmaktan uzaktır. Yaşam kalitesi, topluma sunulan maddi ve sosyal hizmetlerin kalitesini tanımlamak ve bu hizmetlerin toplum üyelerinin çeşitli ihtiyaçlarını ne ölçüde karşıladığının farkındalığını açıklamak için kullanılmaktadır. Modern bir bakış açısıyla ele alınmasına rağmen, bu kavramın kesin bir tanımı konusunda hala bir uzlaşmaya varılamamıştır (Basu, 2004: 36-37; Testa ve Simonson, 1996: 837). Yaşam kalitesinin tanımı, araştırmacıların uzmanlık alanlarındaki farklılıklar, teorik yaklaşımlar ve her bir çalışmada elde edilmesi amaçlanan hedeflere bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Dolayısıyla, yaşam kalitesi belirsiz bir kavram olarak görülmekte ve bu terim için geniş bir görüş birliği sağlanmamaktadır.

Yaşam kalitesi kavramı, sadece bireyin maddi koşullarıyla sınırlı olmayıp, yaratıcılık ve yenilik üzerine düşünmeyi sürdürme ve bu alanlara olan ilgiyi koruma sürecini de kapsar. Aynı zamanda bireylerin duygusal üretim ve duygusal çalışma ile ilgili alışkanlıklarına, becerilerine ve eğilimlerine uygun davranışlar sergilemesi, performans ve öğrenme ortamlarında verimliliği sürdürmesi ve yaşamlarının her alanında performansı sürekli iyileştirmeye yönelik bir bakış açısı benimsemeleri, yaşam kalitesini artırmak adına kritik öneme sahiptir. Bu süreçte bireyler, ihtiyaçlarını ve arzularını dengeli bir şekilde karşılayarak yaşamdan tatmin elde etmeye çalışırlar (Briani vd., 2018: 1032; Fayers ve Machin, 2015: 117). Felce ve Perry (1995: 55) yaşam kalitesini, bireyin fiziksel, maddi, sosyal ve duygusal mutluluğunun öznel ve nesnel değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan genel mutluluk olarak tanımlamışlardır. Bu değerlendirme, bireyin kişisel gelişim düzeyi ve amaçlı aktiviteleri çerçevesinde yapılmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, bir bireyin yaşam kalitesi, yaşadığı toplumdaki ve değerler sistemindeki yerini nasıl algıladığı ve bu algının, bireyin kendi hedefleri, beklentileri ve ilgi alanlarıyla nasıl ilişkili olduğu ile belirlenmektedir. Hass'a göre ise, yaşam kalitesi, bireyin değerlerine dayalı, hem öznel hem de nesnel göstergeleri içeren çok boyutlu bir kavramdır. Bu farklı tanımlamalar, yaşam kalitesinin çok yönlü ve karmaşık yapısını ortaya koymakta olup, bireyin yaşamından elde ettiği tatmin ve faydayı belirleyen unsurların çeşitliliğini göstermektedir (Arnout, 2023: 115-116).

Yaşam kalitesi terapisi, Frisch (2006: 41) tarafından geliştirilen ve pozitif psikoloji ile bilişsel terapinin entegrasyonunu içeren nispeten yeni bir yaklaşıma dayanmaktadır.

Bu terapi, Beck'in bilişsel terapi reformasyonu, depresyonun bilişsel teorisi ve zihinsel patoloji ile yakından ilişkilidir. Temel amacı, bireylerin yaşam memnuniyetini artırmaktır. Yaşam memnuniyeti, bireylerin yaşamlarının çeşitli yönlerine ilişkin öznel değerlendirmeleri olarak tanımlanabilir (Frisch vd., 2005: 67). Yaşam kalitesi terapisi, mutluluk, pozitif psikoloji ve duyguların yönetimi üzerine yapılan güncel araştırmaları, klinik çalışmalarla elde edilen bulgular ve pozitif psikoloji alanından edinilen içgörülerle birleştirilerek, etkili bir şekilde uygulamayı hedeflemektedir (Nooripour vd., 2013: 27).

Yaşam kalitesi terapisinin temel özellikleri şu şekilde özetlenebilir (Nooripour vd., 2013: 27-28):

**Bütüncül bir yaşam perspektifine sahip olması:** Yaşamı bütünsel olarak ele alır ve danışanların değerli ve önemli yaşam hedefleriyle doğrudan bağlantı kurmasını sağlar. Böylece, danışanlar müdahale ya da ev ödevleri ile en önemli ihtiyaçlarının, isteklerinin ve hedeflerinin gerçekleştirilmesi arasında güçlü bir ilişki kurar.

**Terapötik anlamın keşfi:** Bu özellik, danışanların sağlıkları ve mutlulukları için en anlamlı olan şeyleri bulmalarına yardımcı olur, böylece yaşamlarının en önemli yönlerine odaklanmalarını sağlar.

**Bilgi ve beceri temelli bir yaklaşım:** Yaşamın en değerli ve önemli yönleri ile ilişkili bilgi ve becerilere dayanır. Bu, danışanların yaşam kalitesini artırmak için gerekli olan bilgi ve yetkinliklere sahip olmasını amaçlar.

**Yaşam memnuniyetine dayalı beş adımlı bir model sunması:** Yaşam kalitesini artırmak ve pozitif psikoloji temelli müdahaleleri gerçekleştirmek için bir plan sunar.

Yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan bu teknik, refah ve yaşam memnuniyetini sağlamak üzerine odaklanmıştır. CASIO olarak bilinen bu model, beş temel bileşene dayanmaktadır: Durum, Tutum, Karşılama Standartları, Önem ve Genel Memnuniyet. CASIO kısaltması şu şekilde açıklanabilir (Nooripour vd., 2013: 28-31):

**Durumlar veya nesnel özellikler:** Bireyin yaşam koşullarının nesnel gerçeklikleri ve bu koşulların bireyin yaşam kalitesini nasıl etkilediği.

**Tutum:** Bireyin bu koşulları nasıl algıladığı ve yorumladığı, algısal tutumların bireyin memnuniyeti üzerindeki etkisi.

**Karşılanma standartları:** Bireyin yaşamda başarı ve memnuniyet standartlarına göre kendi koşullarını nasıl değerlendirdiği.

**Önem:** Bireylerin genel sağlıkları, mutlulukları ve yaşamın çeşitli alanlarına verdikleri değerin önemi.

**Genel memnuniyet:** Yaşamın belli alanlarında doğrudan bir endişe kaynağı olmasa bile genel memnuniyetin artırılabilceği anlayışı.

Bu model, yaşam memnuniyetini artırmayı ve bireylerin refahını geliştirmeyi amaçlayan, bilimsel temelli ve pozitif psikolojiye dayalı bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### MANEVİ DANIŞMANLIK

#### 3.1. Maneviyat Kavramı ve Kapsamı

Son yıllarda maneviyat, psikoloji alanında artan bir ilgiyle ele alınmaya başlanmıştır. Bu ilgiye ve bilimsel gelişmelere rağmen, maneviyat kavramı gündelik dilde sıklıkla ezoterik veya mezhepçi fenomenlerle ilişkilendirilmekte ve bu durum, bu kavramın incelenmesini zaman zaman zorlaştırmaktadır. Bunun yanı sıra, maneviyat genellikle dinle yakından ilişkili bir kavram olarak algılanmakta, bu da dini inancı olmayan bireylerin manevi yaklaşımların dışında bırakılmasına neden olabilmektedir (Biccheri vd., 2016: 1191). Özellikle Avrupa’da dini kurumlara yönelik artan hayal kırıklığı, maneviyatın dini bağlamın dışında da gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Hill vd., 2000: 56). Bu bağlamda maneviyat hem dini hem de dini olmayan bir yapıya sahip olabilir ve “a-dini” kavramı, maneviyatın genel kültürel bir perspektiften dinden ayrılmasını sağlayan bir neolojizm olarak ortaya çıkmıştır (Renard, 2018: 202).

Maneviyat, giderek artan bir şekilde zihinsel ve fiziksel sağlıkla ilişkili bir yapı olarak ele alınmakta ve incelenmektedir. Maneviyatın tanımı, zamanla farklı perspektiflerden yorumlanarak değişim göstermektedir. Çiftçi (2016: 15-17), maneviyatı, maddi dünyayı aşan bir gerçeklik içerisinde kutsal tarafından şekillendirilen bireysel deneyim ve inanç olarak tanımlamaktadır. Geleneksel olarak, maneviyat daha çok derin dindar kişileri tanımlamak için kullanılırken, günümüzde yüzeysel olarak dindar, dini arayış içinde olan, refah ve mutluluk arayışındaki kişiler ile tamamen seküler bireyleri de kapsamaktadır (Koenig, 2008: 352). Ammerman (2013: 259), manevi kavramların farklı takipçi gruplarına yönelik bir sınıflandırmasını sunmakta ve dini geleneklerin, etik değerlerin ve Tanrı’nın çağrılmasının en yaygın yaklaşımlar arasında yer aldığını ifade etmektedir. Fisher (2010: 106) ise maneviyatı, “kişinin yaşamına amaç, anlam ve değer katan içsel duyguların ve inançların varlığının farkında olması” olarak tanımlamaktadır. Fisher’e göre maneviyat, bireylerin kendileriyle barış içinde yaşamalarına, Tanrı’yı (Tanrı’ya inanan bireyler için) ve çevrelerini sevmelerine, aynı zamanda çevreyle uyum içinde yaşamalarına yardımcı olmaktadır. Buna göre, maneviyat genellikle aşağıdaki unsurları da içeren bir yapı olarak kabul edilir (Ho, 2023: 1):

- Derin anlam ve özellikle hayatta bir amaç,
- Daha yüksek ve aşkın, dünyevi ve daha benmerkezci arzuların aksine,
- Sevgi, hakikat ve bilgelik gibi değerlerin etnik kökenleri ve kültürleri aşması ve maneviyatı uygulayanların cennet, sonsuz mutluluk, sonsuz yaşam, nirvana gibi iyi sonuçlarla karşılaşacağına olan inanç.

Maneviyat, bireyin yaşamda anlam ve amaç arayışını ifade eden içsel bir süreç olarak tanımlanmakta ve insan deneyiminin özgün ve evrensel bir boyutu olarak kabul edilmektedir. Özellikle, hayatı takdir etme biçimiyle ilişkilendirilmektedir. Maneviyat, aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme çabasında hakikati ve otantikliği keşfetmeye yönelik bir içsel sorgulama sürecini ifade etmektedir. Bu anlam arayışı, bireyin yaşamında bir tutarlılık sağlamayı hedeflemektedir (Wink ve Dillon, 2002: 81-83). Bu süreç, bireylerin kendilerine karşı daha otantik olmalarına olanak tanımaktadır. Bireyler çoğu zaman başkalarının düşüncelerine göre hareket etmekte, bu durum kıskançlık, rekabet ve saldırganlık gibi olumsuz duyguları tetikleyebilmektedir. Bireyin kendisini başkalarıyla karşılaştırması, kendi kimliğini, arzularını, hedeflerini ve hayallerini unutmasına yol açabilmektedir. Bu durum, bireyin başkalarına göre davranmasına sebep olmakta ve sonucunda acı ve pişmanlık duymasına neden olabilmektedir. Kendini tanıma süreci, bireyin başkalarının beklentilerine göre hareket etmesinden ziyade, yüksek özgüvene katkıda bulunabilmektedir. Maneviyat, bireyin kendisiyle olan ilişkisine odaklanmasını teşvik etmekte ve bu durum özgüvenin artmasına, dolayısıyla mutluluğun yükselmesine katkı sağlamaktadır. Lyubomirsky vd. (2005: 365), özgüven ile mutluluğun ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğunu ifade etmektedir. Bu unsurlar, maneviyat (bireyin kendisiyle kurduğu ilişki) ile sosyal karşılaştırma gibi bireyler için ortak olan günlük yaşam mekanizmaları arasındaki bağlantıların sorgulanmasını gerektirmektedir.

Maneviyat, kişilerin nihai “anlam, amaç ve aşkınlığı... ve kutsal ya da önemli olanı” arama ve deneyimleme biçimi olarak tanımlanır ve binyıllar boyunca hem sağlık hem de kişisel, kişilerarası ya da aşkın inançlar ve değerler açısından merkezi bir rol oynamıştır (Oman, 2013: 26). 2014 yılında Pew tarafından 35.071 ABD'li yetişkinle yapılan bir ankete göre, çoğu bir inanç geleneğiyle özdeşleşmiş, düzenli olarak manevi huzur deneyimlediklerini bildirmiş ya da dini hizmetlere yılda birkaç kez veya daha fazla katıldıklarını belirtmiştir. 2021 yılında Gallup tarafından 1.837 ABD'li yetişkinle yapılan bir başka ankette de benzer temalar rapor edilmiştir, ancak manevi

deneyimlerin dini ifadeleri, örneğin ibadetlere katılım oranı azalmaktadır. Maneviyat, dini toplulukların inanç ve uygulamalarını kapsamakla birlikte, meslek, aile ya da doğa gibi unsurlar aracılığıyla nihai anlam, amaç ve aşkınlık arayışlarını da içerir. Bu nedenle, herhangi bir birey maneviyatı deneyimleyebilir (Balboni vd., 2022: 185).

Çalışmalar, maneviyatın fiziksel sağlık, zihinsel sağlık ve öznel iyilik hali, sağlıklı ilgili yaşam kalitesi, başa çıkma becerileri, ruhsal hastalıklardan iyileşme veya bağımlılık ve intihar davranışlarının azalması gibi diğer olumlu sağlık sonuçları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir (Miller ve Thoresen, 2003: 25; Unterrainer vd., 2014: 383). Maneviyatın karmaşık bir yapı olduğunu ve bu yapının çeşitli şekillerde tanımlandığını ve farklı araçlarla ölçüldüğünü unutmamak gerekir (Lun ve Bond, 2013: 305).

Manevi olarak gelişmiş kişiliklere Albert Schweitzer, Jiddu Krishnamurti, Rahibe Teresa ve Thich Nhat Hanh gibi isimler örnek olarak gösterilmektedir. Schweitzer, “Yaşama Saygı” felsefesiyle tanınmakta ve Afrika’da yıllarca süren tıbbi hizmetlerinden dolayı Nobel Barış Ödülü’ne layık görülmüş bir isim olarak öne çıkmaktadır. Onun hümanizmi, ırk, din veya milliyeti aşan bir nitelik taşımaktadır. Krishnamurti, tüm insanlıkla ilgilenmiş ve hiçbir milliyete, inanca veya belirli bir grup ya da kültüre ait olmadığını ifade etmiştir. Hayatının ilerleyen dönemlerinde Hindistan, Britanya ve Amerika Birleşik Devletleri’nde kurduğu okullarda insanın bütünsel anlayışını ve yaşam sanatını öğreten bir eğitim sistemi üzerinde durmuştur. Barış içinde yaşayacak yeni bir nesil yaratmanın yalnızca bu derin anlayışla mümkün olduğunu vurgulamaktadır. Rahibe Teresa, bir diğer Nobel Barış Ödülü sahibi olarak hayatını dünyadaki yoksul ve kimsesizlere hizmet etmeye adanmış, özellikle Hindistan’daki hayır işleriyle tanınmaktadır. Thich Nhat Hanh ise “Yaşayan Buda, Yaşayan Mesih” adlı kitabıyla bilinmektedir. Bu eser, dini sınırları aşan manevi bir pratiği öğretmekte, maneviyatın tanımı gereği aşkın bir niteliğe sahip olduğunu vurgulamaktadır (Ho, 2023: 1).

### **3.1.1. Maneviyat-Din İlişkisi**

Dindarlık ve maneviyatın kavramsallaştırılması, 1960’lar ve 1970’lerde önemli dönüşümler geçirmiştir (Larson vd., 1998: 1). Önceden dindarlık, bireysel ve kurumsal unsurları, aynı zamanda maneviyatı da kapsayan geniş bir yapı olarak ele alınmaktaydı. Günümüzde ise bu kavramların tanımları farklılaşmaktadır. Peterman

vd. (2002: 51), dindarlığı, genellikle kilise veya organize bir dini yapı ile ilişkilendirilen, toplumsal temelli inançlar ve pratikler olarak tanımlamaktadır. Buna karşılık, maneviyat, yaşamda anlam ve amaç arayışına ilişkin deneyimleri ve duygusal süreçleri içeren bir yapı olarak ele alınmaktadır (Brinkerhoff ve Jacob, 1987: 65).

James (1902), dini deneyimin iki türünü tanımlayarak, modern dini yönelim kavramsallaştırmalarına zemin hazırlamıştır. 1950'de Allport, bu dini davranış türlerini “İçsel” ve “Dışsal” dini yönelimler olarak kategorize etmiştir. Dini, kendi başına bir amaç olarak gören ve bireyin kimliğinin merkezine yerleştiren kişi içsel yönelimli olarak tanımlanırken, dini daha farklı hedeflere ulaşmak için bir araç olarak gören kişi dışsal yönelimli olarak nitelendirilmektedir (Akt. Henningsgaard ve Randolph, 2008: 704). Ho'ya (2023: 1) göre, hayatta nihai anlam bulmak manevi gelişimde yatmaktadır; bu, daha bilge hale gelmek, yaşamın kendisiyle daha uyumlu olmak, zayıflıkların köleliğinden kurtularak daha özgür hale gelmek ve böylece kişiyle daha barışık olmaktır. Manevi gelişim, artan bir aşkınlık sürecidir; dar benlikten çıkarak kişinin kendi hayatından daha büyük bir yaşamı kucaklamak, sınırlı yaşam deneyimleri nedeniyle insanların kaçınılmaz olarak maruz kaldığı önyargıları aşmak, düşünmeden çeşitli önyargularla ilişkilendirilen isimleri ve etiketleri aşmak, etnik, kültürel ve dini sınırların ötesine geçerek insanların arzuladığı bir varoluşu benimsemektir.

Maneviyat, giderek artan bir şekilde duygusal, içe dönük, sistematik olmayan, özgürlükçü, kişisel ve öznel dini deneyimlerin bir yönü olarak ele alınmaktadır. Buna karşılık, birçok Batı çalışmasında din, genellikle statik bir kurallar bütünü olarak tasvir edilmektedir (Hill ve Pargament, 2003: 66). Maneviyatın dinden temel farkı, daha kapsayıcı bir çerçevede ele alınmasıdır. Koenig vd. (2001: 82), bu iki kavram arasındaki farkları altı ana başlıkta tanımlamaktadır. Maneviyat, bireysel düzeyde daha yoğun yaşanan, öznel, daha az resmi, duygusal boyutu daha kendine yönelik, otorite figüründen bağımsız ve belirli bir doktrine bağlı olmayan bir yapıdadır. Din ise kolektif bir yapıya sahip olmakta, daha nesnel, örgütlenmiş, ritüellerle şekillenmiş, otoritelere tabi ve iyi ile kötüyü ayıran bir doktrin geliştiren bir sistem olarak tanımlanmaktadır. Roof (1999: 74), maneviyatı dört temel tema etrafında değerlendirmektedir. Bunlar, değerler ve nihai anlam kaynağı olarak kendini aşan bir amaç, anlama aracı, içsel farkındalık ve hem içsel birlik (kendiyile uyumlu olma) hem de dışsal birlik (başkalarıyla bağlantı kurma kapasitesi) olarak sıralanmaktadır.

Carignan ve Bellehumeur (2019: 15-18) ise maneviyatı beş unsur çerçevesinde ele almaktadır. Bu unsurlar, öz-aşma (bireyin kendisini aşarak transandantal ya da kutsal bir varlığa veya daha geniş bir şeye yönelmesi), bağlılık (kişinin kendisi, başkaları veya transandantal ile kurduğu ilişki), anlam (yaşamdaki olaylara, unsurlara ve durumlara yüklenen anlam), amaç (bireyin varoluşunun dayanağı ve yaşam amacının temellendirilmesi) ve katkı (bireyin hayata, topluma veya çevreye ne kattığı ve bunun anlamı) olarak ifade edilmektedir.

Maneviyatla ilgili çok sayıda tanım bulunmakla birlikte, araştırmacılar genel olarak maneviyatın çok boyutlu olduğu, nesnelleştirilebildiği ve bireyin içsel dünyasında derinlemesine yaşanan bir deneyim olduğu konusunda uzlaşmaktadır. Son yıllarda, din ve maneviyatın sağlık ve psikolojik boyutlarıyla ilişkisi üzerine artan bir ilgi söz konusudur. Özellikle, din ve maneviyatın bireylerin genel sağlık durumu ve öznel iyi oluşuna (SWB) katkı sağlayıp sağlamayacağı sorusu dikkat çekici hale gelmiştir. Bu soru, dünya nüfusunun yaklaşık %90'ının herhangi bir dini inanca bağlı olduğu ve insanların büyük çoğunluğunun öznel iyi oluşu yaşamlarının önemli bir bileşeni olarak değerlendirdiği göz önüne alındığında oldukça önem arz etmektedir. Bu alandaki önde gelen araştırmacılar, dindarlık ve maneviyatın (R/M) sağlık ve öznel iyi oluş ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu savunmuşlar (Koenig vd., 2012: 287; Pargament, 2002: 242) ve bazıları bu ilişkinin neden-sonuç ilişkisi olarak kabul edilebileceğini öne sürecek kadar ileri gitmişlerdir (Oman, 2018: 1). R/M'nin öznel iyi oluş üzerindeki öne sürülen faydaları, dindarlığın insan varoluşunun evrensel bir bileşeni olduğu varsayımıyla örtük bir şekilde genelleştirilmiştir (Kier ve Davenport, 2004: 53-54). Bu araştırmalara getirilen eleştiriler metodolojik eksiklikler, kültürel ve araştırmacı önyargıları vurgulamakta ve çalışmaların büyük çoğunluğunun sadece Amerika Birleşik Devletleri'nden kaynaklandığına dikkat çekmektedir (Cragun vd., 2016: 361).

Din ve maneviyat, çoklu ve kimi zaman belirsiz şekillerde tanımlanmış olup, genellikle yapı geçerliliğinden yoksun olan, kilise katılımı gibi tek maddeli öz-bildirim araçları ile ölçülmüştür (Flannelly, 2017:1). Bu bağlamda, Bruce'un (2011: 109) sunduğu tanıma dayanarak, dini, "doğüstü varlıkların eylem gücüne sahip olduğuna ya da ahlaki bir amaca sahip kişisel olmayan güçler veya süreçlerin varlığına inanmayı varsayan inançlar, eylemler ve kurumlar" olarak tanımlamaktayız. Maneviyat ise, genel olarak Tanrı'ya (veya daha yüksek bir güce) inanç ve bu doğüstü varlıkla ilişki kurma deneyimi olarak ifade edilebilir (Zinnbauer vd., 1997: 552). Her iki tanımın da

doğüstü varlıklara vurgu yaptığı ve maneviyatın tarih boyunca dindarlık ile ilişkilendirildiği dikkate alınmalıdır (Koenig vd., 2012: 282).

Maneviyatın din ile eşanlamli ya da örtüşen bir kavram olarak kabul edilmemesi gerektiği, bu dar bakış açısının bireyselleştirilmiş bakımın sağlanmasında yardımcı olmayacağı belirtilmektedir. Literatür üzerine yapılan inceleme, manevi bir tanım içinde benlik, başkaları ve 'Tanrı'nın temel unsurları sağladığını ortaya koymakta, ayrıca anlam, umut, ilişki/bağlılık, inançlar/inanç sistemleri ve maneviyatın ifadeleri gibi diğer temaların bu üç temel unsur bağlamında ifade edilebileceği önerilmektedir. Özellikle, 'Tanrı' kavramının birçok biçim alabileceği ve esasen, bireyin yaşamında en yüksek değere sahip olan şeyin ne olduğuna dair kişisel bir yorum olduğu öne sürülmektedir (Dyson vd., 1997: 1185).

Maneviyat ve din arasındaki ilişkiyi Düzgüner (2013) doktora çalışmasında Koenig grafiklerine yer vererek açıklamaya çalışmıştır. Gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda din ve maneviyat kavramını özetle dört maddede ele alabiliriz.

1. Maneviyat ve din ayrı kavramlardır
2. Maneviyat ve din aynı kavramlardır
3. Maneviyat dini kapsar
4. Din maneviyatı kapsar ( Apak-Acar , 2018)

Maneviyat ve dindarlık (S/R), stresle başa çıkmada kaynaklar sunarak pozitif duyguların artışını sağlayabilir ve stres etkenlerinin depresyon, anksiyete bozuklukları, intihar eğilimleri ve madde bağımlılığı gibi duygusal bozukluklara yol açma olasılığını azaltabilir (Niewiadomska vd., 2021: 182). Maneviyat ve dindarlık alanı, biriken bilimsel bulgularla birlikte hızla gelişmekte olup, Amerikan Tabipler Birliği ve Amerikan Hemşireler Birliği gibi çeşitli kuruluşlar, maneviyatın klinik uygulamalardaki rolünü tanımışlardır. Bu tanıma sonucunda, dünya genelindeki birçok tıp fakültesi müfredatına bu konuların dahil edilmesi sağlanmıştır (Lucchetti vd., 2012: 78). Bu bilginin bir ölçütü, eğitimde bilgilendirilmiş eylemlerin varlığı olabilir; bu da stres etkenleri ve zorluklarla başa çıkmada dini stratejilerin geliştirilmesi amacıyla manevi kaynakların oluşturulmasını içermektedir. Literatürde, maneviyat ve din ile dini başa çıkma stratejileri arasındaki neden-sonuç ilişkisine dayalı teorik modeller tanımlanmıştır (Koenig vd., 2012: 281).

### 3.1.2. Maneviyat-Sağlık İlişkisi

Sağlık ve sağlık bakımı, kişilere bütünsel bir bakış açısıyla yaklaşılmasını gerektirir. Bu, insanın beden, zihin, ruh ve çevre arasındaki birlik içinde anlaşılmasını ifade eder; bu unsurlar, insanın birbiriyle bağlantılı tezahürlerini temsil eder (Burkhardt, 1989: 71). Maneviyatı ölçmek için kullanılan araçlar da bu bütüncül eğilimi yansıtır. Bu ölçümler, iyimserlik, bağışlayıcılık, minnettarlık, yaşamda anlam ve amaç, huzur, uyum ve genel refah gibi olumlu özellikleri ve zihinsel sağlığı değerlendiren sorularla doludur. Bu nedenle, zihinsel sağlık göstergeleriyle ölçülen maneviyyatın, iyi zihinsel sağlık ile doğrudan ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Koenig, 2008: 351).

Sağlık, yalnızca hastalık ya da zayıflığın yokluğu değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik halinin tam bir durumu olarak tanımlanmaktadır (Akkaş, 2022: 29; Yılmaz, 2022: 16). Bu tanım, insan sağlığının geniş bir yelpazede ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu tanım, manevi iyilik halinin sağlık üzerindeki etkisini göz ardı etmemektedir; zira manevi sağlık, bireyin yaşamındaki anlam, amaç ve içsel huzur arayışlarıyla ilgilidir. İyilik hali konuları, hem teorik hem de ampirik düzeyde her zaman güncel olmuştur. İnsan iyilik hali, ekonomi ve sağlık bilimleri temsilcilerinin yanı sıra manevi düşünürler ve teologlar tarafından da analiz edilmiştir (Juskiene, 2016: 11).

Batı kültür mirasının ortak sahipleri olarak, Hristiyan antropolojisine göre insan iki temel bileşenden oluşmaktadır: fiziksel ve manevi. Bu anlayış, varoluşsal nitelikteki sorularla insanın manevi sağlığının derin bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Modern toplumda sıkça karşılaşılan kişisel ve sosyal krizler, suç oranlarının artması, intihar ve aile krizleri gibi manevi patolojiler, sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda manevi sağlığa da vurgu yapılması gerektiğini işaret etmektedir. Manevi sağlık, insan iyilik halinin vazgeçilmez bir bileşeni olarak kabul edilmeli ve sağlıkla ilgili bütüncül bir yaklaşımda yer almalıdır (Juskiene, 2016: 12).

Maneviyyat, bireyin yaşamın anlamına ve aşkın bir güce yönelik inancına dayalı olarak, hastalık ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırabilir. Manevi sağlık, bireyin içsel huzur bulmasına, yaşamında anlam ve amaç yaratmasına yardımcı olurken, bu unsurların eksikliği bireyde yalnızlık, depresyon ve kaygı gibi sağlık sorunlarını tetikleyebilir. Sonuç olarak, manevi sağlık, bireyin genel iyilik halinin ve sağlığının ayrılmaz bir parçasıdır. Bireylerin sadece fiziksel değil, manevi gereksinimlerine de

yanıt veren bütüncül bir sağlık anlayışı, daha dengeli ve sürdürülebilir bir sağlık sisteminin temelini oluşturabilir (Juskiene, 2016: 13).

Din, maneviyat ve sağlık arasındaki karmaşık ilişki, tarihin farklı dönemlerinden ve kültürlerinden bilim insanlarını her zaman etkilemiş ve bu ilişki, insan varoluşunun özünü yansıtmıştır (Masters ve Hooker, 2013: 521). Günümüzde, refah arayışının evrensel bir çaba olduğu küresel ortamda, sağlık ve maneviyat arasındaki dinamik ilişkiyi incelemek daha da önemli hale gelmiştir (Ransome, 2020: 756). Bu bağlamda, duygusal durumlar ile fiziksel sağlık arasındaki etkileşimleri inceleyen psikososomatik tıp, zihin-beden-ruh bağlantısını ortaya koymakta ve bu bağlantı dini öğretilerle uyum içindedir (Smith, 2012: 339; Koenig ve Al Zaben, 2021: 3468).

Maneviyat, kutsal ya da önemli olanla (seküler, dini, felsefi, hümanist veya kişisel bir boyutta olabilir) ilişki kurarak anlam, amaç ve umut arayışlarına yönelik çabaların tümü olarak tanımlanabilir. Özellikle, maneviyat ve manevi uygulamalar, hastaların bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri üzerinde etkili olabilecek değerlere, inançlara, uygulamalara veya felsefelere bağlılığı kapsamaktadır. Bu bağlamda, kişisel maneviyat, bireylerin stres, kayıp ve hastalıkla başa çıkma kapasitelerini ve uyum sağlama yeteneklerini şekillendirebilir. Ayrıca maneviyat, sağlık davranışları ve sağlık hizmetleri ile ilgili karar alma süreçlerini etkileyerek bireylerin mevcut durumlarını yeniden yorumlamalarını sağlayabilir. Maneviyat, bireylerin hayatlarında önemli olan kişilerle (örneğin, aile, arkadaşlar, sağlık profesyonelleri) kurdukları ilişkileri de etkileyebilir. Bunun yanı sıra, maneviyat, bireylerin hayatlarındaki aşkınlığın rolü ve önemi hakkındaki kavrayışlarını içerir; ancak bu kavrayışlar kişisel yorumlara dayalı olarak farklılık gösterebilir (Büssing vd., 2014: 684).

Manevi sağlık, insan sağlığının temel bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Koenig, 2012: 33) ve bireyin Tanrı ile kurduğu kişisel ilişkinin manevi sağlık üzerindeki etkisi literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Dhar, 2011: 275-282). Yakın dönemde gerçekleştirilen bir çevrimiçi ankette, pratisyen hekimler tarafından yapılan "manevi sağlık" tanımlamalarının, Dünya Sağlık Örgütü'nün tükenmişlik çerçevesi ile örtüştüğü belirtilmektedir (Whitehead, 2019: 884–889).

Chen ve Vanderweele'nin (2018: 2355–2364) çalışması, manevi bir varlığa inanmanın, hem kamuya açık hem de bireysel duaların yanı sıra meditasyonun olumlu sağlık sonuçları doğurduğunu ve olumsuz davranışlara karşı koruma sağladığını ortaya

koymaktadır. Nielsen (2010: 618), şükran duygusunun, vermeye yönelik bir faktör olarak tüm dini duaların temel bileşenlerinden biri olduğunu vurgulamaktadır. Manevi sağlık ve tükenmişlik arasındaki ilişki, önceki araştırmalarda ele alınmış olmakla birlikte, bu çalışmaların bir kısmı yanıt veya örneklem yanlılığına maruz kalmış, doğrulanmamış araçlar kullanmış ve tükenmişlik ya da manevi sağlığın yalnızca bir boyutunu izole bir şekilde analiz etmiştir. Ayrıca, dini inanç ile daha geniş kapsamlı manevi sağlık kavramlarının birbirine karıştırıldığı durumlara da rastlanmaktadır (Antonsdottir vd., 2022: 197; Harper vd., 2020: 483). İngiltere dışındaki iki çalışma, manevi sağlık ile kişisel başarı arasında bazı ilişkiler saptamış ve düşük dini faaliyet düzeyleri ile daha yüksek algılanan stres arasında bir bağ olduğunu göstermektedir (Leonelli vd., 2017: 287; Williamson vd., 2018: 533).

### **3.1.3. Maneviyat-Tevekkül İlişkisi**

İnsan, yaratılış itibarıyla sınırlı bir varlıktır ve ihtiyaçlarını karşılayamadığında zayıf ve yardıma muhtaç hale gelir. Bu durumda, her şeye gücü yeten ve cömert olana yönelme ihtiyacı duyar. İslam'da “tevekkül” olarak adlandırılan bu sığınma hali, manevi anlamda kişiye güç ve dayanıklılık kazandırır. Maneviyat, dinin özünü oluşturan ve insanın dini tecrübe ederek derinlemesine bağlandığı bir süreçtir. İnsanın içgüdüsel olarak sonsuz olana duyduğu bu tutku, manevi ihtiyaçlarla kendini gösterir. “Ey iman edenler! Sizi hayat verecek şeylere çağırdıklarında Allah ve resulünün çağrısına uyun ve şüphesiz bilin ki, Allah kişi ile kalbinin arasına girer. Unutmayın ki, O'nun huzuruna götürüleceksiniz” (Enfal, 8/24). Tevekkül, sağlam bir imanla başlayan ve kalpte yer bulan bir eylemdir. Ayette geçen “insan ile kalbinin arası” ifadesi mecazi bir anlatım olup, insanın inanç, bilgi ve duygularına müdahale edemeyen beşere karşın, Allah'ın insanın kalbine nüfuz edebileceğini ifade eder. “Musa, 'Ey kavmim! Eğer gerçekten Allah'a iman etmişseniz ve O'na teslim olmuşsanız, sadece O'na tevekkül edin' dedi” (Yunus, 11/84).

İman, kalbin tasdiki olup, inancın merkezi olarak kalpte şekillenir. Maneviyat ise, tecrübi bilginin duyumsanması olarak değerlendirildiğinde, tevekkül de sağlam bir iman neticesinde kalpte vuku bulan bir olgu olarak ortaya çıkar. Bu iki kavramın birlikte ele alınmasının önemi, özellikle manevi danışmanlık bağlamında tevekkülün stresle başa çıkmada sunduğu çözüm önerileri incelenirken daha da belirgin hale gelmektedir. Tevekkül, bireyin anlamlandırma, anlam bulma ve umut etme

süreçlerinde kritik bir manevi değer olarak önemli bir rol üstlenmektedir (Çakır, 2023: 11).

İnsan, merak eden ve sorgulayan bir varlık olarak hem kendisine hem de içinde bulunduğu evrene anlam kazandırma çabası içerisinde. Varoluşsal konumunu ve yaşam amacını belirleme gayreti, insanın bilinçli bir varlık olmasının en belirgin göstergelerinden biridir. Bu anlam arayışında felsefe ve din, bireyin başvurduğu temel referans kaynaklarıdır. Anlam arayışı ne yalnızca bireysel ne de tamamen toplumsal süreçler üzerinden yeterince tatmin edici bir yanıt bulabilir. Yaşamın anlamını aşkın bir boyutta arayan dinler, toplumsal bir yapı olarak işlev görmekte ve bireylere hazır anlam çerçeveleri sunmaktadır (Bahadır, 2018: 22).

İnsan, bireyleşen bilinci ve sosyalleşen kimliğiyle, anlam yapılarını bilinçli bir şekilde inşa eder. Bu anlam yapıları kendiliğinden ortaya çıkmaz; daima bir referans noktasına dayalı olarak şekillenen karmaşık bir bilinç formu oluşturur. Dünya gerçekliğine dair yüzeysel anlam katmanları bulunsada, din adamları ve filozoflar tarafından inşa edilen derin ve yüksek anlam katmanları da mevcuttur. Bu yüksek anlam katmanları, gündelik yaşamın içinden çıkılmaz krizlerine çözüm sunma iddiası taşıırken, modern dönemle birlikte kendisi de bir kriz içerisine girmiştir. Modern çağın çoğulcu yapısı, bilginin güvenilirliğine zarar vererek inancı zayıflatmış ve inancı, bireylerin yaşamında bir seçenek haline getirmiştir. Bu durum, kriz dönemlerinde inancına başvuramayan bireylerin anlam bulma ve anlamlandırma süreçlerini daha da karmaşık ve zorlu bir hale getirmiştir (Kaynak, 2012: 675).

Modern toplumun gelişimiyle birlikte bilimsel düşüncenin artan etkisi, din, Tanrı ve maneviyatı insan yaşamından uzaklaştırmıştır. Anlamın yalnızca geleneksel dindarlık aracılığıyla bulunabileceğini düşünmek, bireyin kendilik keşfi ve kişisel deneyimlerle anlam bulanların varlığını göz ardı etmemize neden olabilir. Bu nedenle, geleneksel dinin sunduğu hazır anlam kalıplarına, bireyin kişisel keşif ve deneyimlerine dayanan manevi anlam yapılarını eklemek gereklidir. Evrenin insan merkezli yaratıldığı ve insanın sorumluluk sahibi kılındığı inancı, bireyi anlam arayışına yönlendirmiştir (Akıncı, 2005: 8). Bu anlam arayışı, insan doğasının özünde var olan bir eğilimdir. İnsanın manevi dünyası, yaratılış amacına uygun tecrübelerle anlamlandırılmalıdır. Din, yaşamın anlamlandırılması sürecinde, başka yollarla yanıtlanması mümkün olmayan metafizik sorulara kutsal kaynaklara dayalı bir değerler sistemi aracılığıyla

cevap sunar. Dinin sunduğu bu değerler sistemi, bireylerin yaşamına yön vermekte ve onların ilkeli bir hayat sürmelerini sağlamaktadır (Alper, 2020: 48).

Tevekkül, kelime anlamı olarak güvenmekle eş anlamlı olup, insanın gücünü yalnızca kendisinden değil, evrenin mutlak sahibi olan Allah'tan alması gerektiğini ifade eder. Tevekkül, yalnızca pasif bir bekleyiş ya da hiçbir çaba göstermeden teslimiyet anlamına gelmez. Aksine, kişi elinden gelen tüm gayreti sarf ederken, sonuçları Allah'a bırakma bilincini taşır. Bu anlayış, tevekkül kavramını, insana enerji ve motivasyon sağlayan aktif bir süreç haline getirir. Kişi, sahip olduğu sorumlulukları yerine getirirken, sonsuz bir kudret kaynağından güç aldığını bilerek daha kararlı, gayretli ve emin adımlarla hareket eder (Ertürk, 2022: 9).

“Allah size yardım ederse, artık sizi yenecek hiçbir kimse yoktur; eğer sizi yardımsız bırakırsa, O'ndan sonra size kim yardım edebilir? Müminler yalnızca Allah'a güvensinler” (Al-i İmran, 3/160). Ayet, Allah'a güvenmenin ve O'na sığınmanın, müminler için en önemli manevi değerlerden biri olduğunu ifade eder. Maneviyat, insanın yalnızca maddi dünyayla sınırlı olmadığını, aynı zamanda aşkın bir güce bağlı olduğunu hissetmesi ve bu güçle derin bir bağlantı kurmasıyla güç kazanır. Tevekkül ise, bu manevi bağımlılığın somut bir ifadesidir; kişi, kendi kontrolü dışında kalan durumlar karşısında Allah'a güvenerek huzur bulur ve güçlü kalır. Ayet, kişinin başına gelen zorluklar karşısında Allah'ın yardımını olmadan kimsenin yardım edemeyeceğini belirtir. Bu, tevekkülün manevi bir sığınma noktası olduğunu gösterir. Tevekkül, bireyin tüm çabasını sarf ettikten sonra sonucu Allah'a bırakması, O'nun hikmetine ve kudretine güvenmesidir. Bu güven, insanın stres ve kaygı gibi olumsuz duygularla başa çıkmasına yardımcı olur, çünkü kişi bilir ki her şeyin kontrolü Allah'ın elindedir ve O'na güvenmek, ruhsal bir dayanıklılık sağlar.

Maneviyat ve tevekkül ilişkisi, bireyin içsel huzurunu ve ruhsal dengesini sağlamada büyük bir rol oynar. Tevekkül duygusu güçlü olan bir birey, gelecek kaygısı yaşamaz ve bu da onun stres ve psikolojik sıkıntılara karşı daha dirençli olmasını sağlar. Kişi, her şeyin kontrolünün yüce bir gücün elinde olduğunu kabul ederken, aynı zamanda kendi çabasını da ortaya koyar ve nihai sonucu Allah'a havale eder. Bu tür bir yaklaşım, bireyin ruhsal tatmin ve mutluluğa ulaşmasına olanak tanır. Tevekkülün manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde kullanılması da bu bağlamda önemli bir strateji olarak öne çıkar. Danışanın zihninde tevekkül duygusu doğru bir şekilde yerleştirildiğinde, birey içsel huzuru ve ruhsal iyileşmeyi daha kolay yakalayabilir.

Tevekkül, bireyin hayatındaki zorluklar karşısında strese kapılmadan, manevi bir dayanak bularak daha güçlü ve dirençli olmasını sağlar. Dolayısıyla, maneviyat ve tevekkül ilişkisi, danışmanlık terapilerinde bireyin hem ruhsal hem de psikolojik sağlığı için önemli bir faktördür (Ertürk, 2022: 10).

Tevekkül anlayışının temelinde, bireyin kendi sorumluluklarını eksiksiz yerine getirmesi, gerekli tüm gayreti göstermesi ve sonuçları kayıtsız şartsız Allah'a bırakması yatmaktadır. Bu kavram, kalben Allah'a teslim olmayı ve bu teslimiyetin bir sonucu olarak ortaya çıkan derin huzur ve tatmini ifade eder. Manevi danışmanlık süreçlerinde tevekkül, Allah'a duyulan güvenin ve teslimiyetin en güçlü yansıması olarak önemli bir yer tutmaktadır. Tevekkül anlayışı, bireyin bedensel ve ruhsal varlığını Allah'a teslim etmesini, kalbiyle derin bir bağ kurarak “Allah bana yeter” düsturu doğrultusunda içsel bir tatmin ve manevi doyuma ulaşmasını sağlar. Aynı zamanda, tevekkül, bireyin verilen nimetlere şükretmesini ve henüz verilmemiş olanlara sabretmesini de gerekli kılar (Jordans, 2003: 77). Bu bağlamda tevekkül, bireyin hayatı bir an gibi yaşamasına, geleceğe dair kaygıları kalbinden çıkararak Allah'a tam bir güvenle bağlanmasına olanak tanır. Kişi, Allah'ın iradesine gönülden teslim olduğunda, tevekkül anlamını bulur ve bu ruh hali, sadece zihinsel bir kabulden ziyade, kalp ve ruh bütünlüğü içinde derin bir samimiyetle gerçekleşir. Tevekkül, bireyin karşılaştığı zorlukları daha hafif hissetmesine yardımcı olur; çünkü Allah'a duyulan güven, ruhsal bir sükûnet ve denge sağlar. Manevi danışmanlıkta tevekkül anlayışının yerleştirilmesi, bireylerin ruh sağlığı ve psikolojik dirençleri üzerinde olumlu etkiler yaratır ve onların yaşam karşısındaki dayanıklılıklarını artırır (Ertürk, 2022: 11).

### **3.2. Manevi Danışmanlık Hizmetinin Ortaya Çıkışı ve Sebepleri**

İnsanlık tarihi boyunca yaratıcı bir güce inanma, ona yönelme ve dini ibadetlerin, özellikle hastalar, ruhsal çöküntü yaşayanlar ya da yaşamlarına anlam arayan bireyler üzerinde olumlu etkiler yarattığı düşüncesi yaygın bir kabul görmüştür. Batı dünyası, başlangıçta bu inancı benimsemiş ve dini ritüelleri kısmen de olsa uygulamalarına dahil etmiştir. Zamanla materyalist düşüncenin baskın hale gelmesi ve sekülerleşme sürecinin etkisiyle, manevi olguların anlaşılması veya kabulü azalmış, her şeyin somut ve bilimsel bir zeminde açıklanabileceği düşüncesi ön plana çıkmıştır. Bunun sonucunda, dini danışmanlık ve rehberlik gibi uygulamalar geri planda kalmıştır. Oysa

bilimsel veriler, dinin ruhsal sorunların çözümünde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Altun, 2023: 8).

Bu bağlamda, tarihsel süreçte çeşitli toplumlarda şamanlar ve medyumlar kutsal güçlerle iletişim kurarak ruhsal hastalıkları iyileştirebileceğine inanılan figürler olarak görülmüştür. Antik dönemlerde, ruhsal rahatsızlık yaşayan bireylerin tanrısal bir ceza ile karşılaştığına inanıldığı için bu kişiler toplumdaki dışlanmış, hatta akıl hastaları hapsedenlere kapatılmıştır (Şenbaş, 2019: 30). Akıl hastalarına yönelik bu insanlık dışı muameleler, Fransız hekim ve din adamı Philippe Pinel'in "Moral Tedavi" adını verdiği insancıl yaklaşımıyla sorgulanmaya başlamıştır. Pinel, hastalara zalimce davranmak yerine onlara anlayış ve şefkatle yaklaşmayı savunmuş ve bu yöntemle, ağır durumdaki hastaların dahi iyileşme sürecine girebildiği gözlemlenmiştir. 19. yüzyıla gelindiğinde, akıl hastalıklarının ilaçlarla tedavi edilebileceği fikri yaygınlaşmaya başlamıştır (Söylev, 2017: 41; Şenbaş, 2019: 31). Din ve ruh sağlığına yönelik bu tarihsel perspektif, dinin psikolojik destek sağlayıcı etkilerini modern bilimsel yaklaşımlarla birleştirmenin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Söylev, 2020: 41).

İncil ve Hristiyan öğretileri bağlamında, kiliselerde Hristiyan din adamlarının topluma sunduğu din ve yaşam konularındaki danışmanlık hizmetlerinin, tarihte bilinen ilk psikoterapi yöntemlerinden biri olduğu öne sürülmektedir. Bu hizmeti sunan dini liderler "pastor" olarak adlandırılmaktadır (Uygur, 2017: 1). "Pastor" terimi, Latince kökenli olup "çobanlık", "liderlik" ve "rehberlik eden kişi" anlamlarını taşımaktadır (Uğurlu ve Ege, 2018: 1058). Batı dünyasında manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin köklü bir geçmişe sahip olduğu bilinmektedir. Özellikle, 1900'lerin başında psikoloji ve din bilimlerinin bir araya gelmesiyle, manevi danışmanlık kendine has bir kimlik kazanmış ve günümüzde insanların manevi ve dini ihtiyaçlarını karşılamak üzere hizmet vermeye başlamıştır (Baş, 2017: 1162).

Manevi danışmanlık ve rehberlik alanı kapsamında üzerinde durulması gereken önemli kavramlardan biri olan rehberlik, konunun derinlemesine anlaşılması için daha ayrıntılı bir şekilde ele alınmalıdır. Bu alandaki ilk sistematik çalışmaların Batı'da, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde başladığı kabul edilmektedir. Nitekim mesleki rehberlik alanındaki ilk girişim 1895 yılında George Merrill'in liderliğinde San Francisco'da uygulanmıştır. Bununla birlikte, Frank Parsons'ın Boston'da

kurduğu “Boston Meslek Bürosu” ise profesyonel düzeydeki ilk teŖebb s olarak kabul edilmektedir (Söylev, 2020: 41).

Batı'daki manevi danıŖmanlık ve rehberlik uygulamaları, genellikle Hristiyanlık geleneğinden köken almıŖtır. Hz. İsa'nın bireylere yönelik özel ilgisi ve onları iyileŖtirme anlayıŖı, kilise tarafından bir görev olarak benimsenmiŖ, bu çerçevede Hristiyanlıkta hastalıklara ve hasta ziyaretlerine büyük önem atfedilmiŖtir. Dolayısıyla, Hristiyanlığın erken dönem öğretileri ve uygulamaları, manevi danıŖmanlık ve rehberlik için önemli bir temel oluŖturmuŖtur (Kılınçer, 2017: 21). Zaman içerisinde, İslam odaklı psikolojik danıŖmanlık modellerinin geliŖimi hız kazanmıŖ ve bu alanda önemli araŖtırmalar ve yayınlar yapılmıŖtır. İslam'ın insan doğasına iliŖkin açıklamaları “fitrat” kavramı etrafında Ŗekillenir. Fitrat, ruh ve nefis kavramlarıyla ifade edilir. Ruh, yüce ve saf bir doğaya sahipken, nefis dünyevi ve biyolojik dürtülerin kaynağı olarak görülmektedir. Bu iki unsurun dengesi, İslami perspektife göre sağlıklı bir psikolojik durumu temsil eder. İslami Psikoterapi yaklaŖımları, Kur'an ve Hz. Muhammed'in (sav) sünnetine dayanarak eleŖtirel, yansıtıcı ve yönlendirici bir bakıŖ açısı geliŖtirir, aynı zamanda psikolojinin bilimsel yöntemlerinden faydalanır (Shah, 2005: 3). Dinî danıŖmanlar, daha etkili danıŖmanlık hizmetleri sunabilmek için pozitif bilimlerin yöntemlerine daha fazla ilgi göstermekte ve manevi danıŖmanlık hizmetlerinde psikolojinin tekniklerini ve araçlarını kullanmaktadır (Kılınçer, 2017: 21).

Amerika BirleŖik Devletleri'nde “meslek rehberliği” olarak bilinen bu alan, Birinci Dünya SavaŖı sonrası toplumsal deđiŖimlerin etkisiyle önem kazanmaya baŖlamıŖ ve 1930'lu yıllarda ABD'de baŖlayan, ardından dünya genelinde hızla yayılan “Büyük Buhran” olarak bilinen ekonomik  k Ŗle birlikte, bireylere yönelik rehberlik ve danıŖmanlık hizmetlerinin önemi artmıŖtır. Depresyon döneminden önce, uzmanlar genellikle rehberlik kavramını kullanırken, buhran sonrasında psikolojik danıŖmanlık terimi yaygın hale gelmiŖtir. İkinci Dünya SavaŖı'nın ardından psikolojik danıŖmanlık hizmetlerine olan talep önemli  l de artmıŖ ve 1950'li yıllarda bu alan daha fazla tanınmaya baŖlamıŖ, hızla yaygınlaŖmıŖtır (Ay, 2005: 35). Amerika BirleŖik Devletleri, bu alanın geliŖimine büyük önem vermiŖ ve 1910'larda bu hizmetlerin kurumsallaŖma sürecine girmesini sađlamıŖtır. Bu süreci, günümüzde “Amerikan KiŖisel GeliŖim ve Rehberlik Derneği (APGA)” olarak bilinen yapının temellerini

oluşturmuştur. Öte yandan, Avrupa'da psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanındaki çalışmaların 1960'larda ivme kazanmaya başladığı söylenebilir (Ay, 2005: 35).

Türkiye'de manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin son yıllarda daha fazla yaygınlık kazandığı söylenebilir. İlk uygulamalar, 1983'ten itibaren cezaevlerinde yürütülen vaizlik hizmetleri ve 2003 yılında kurulan Aile ve Dini Rehberlik bürolarındaki faaliyetlerle başlamıştır (Demirtaş, 2019: 2). Bununla birlikte, manevi danışmanlık çalışmalarının sistematik olarak hayata geçirilmesi 1995 yılına dayanmaktadır. Bu dönemde, hastanelerde yatan hastalara manevi destek sağlanmış; hastaların moral ve motivasyonlarını artırmak amacıyla sohbetler yapılmış, kaza, kader ve sabır gibi konular işlenmiş ve bazı durumlarda Kur'an-ı Kerim okunmuştur. Bu hizmetlerin uygulanması sırasında ortaya çıkan bazı sorunlar ve yanlış anlaşılımlar nedeniyle Danıştay, yürütmeyi durdurma kararı almış ve manevi danışmanlık hizmetleri geçici olarak durdurulmuştur (Altaş, 1999: 55-56).

Günümüzde Cumhurbaşkanlığı'na bağlı olarak topluma hizmet veren Diyanet İşleri Başkanlığı'nın görev, yetki ve sorumlulukları, ilgili mevzuat çerçevesinde düzenlenmiştir (Baygeldi, 2018: 7). Başkanlık, çalışmalarını üç ana başlık altında yoğunlaştırmış olup, merkez, taşra ve yurt dışında görev yapan personelin yasal hakları, görev ve sorumluluklarını belirleyen 633 sayılı Kanun ve buna ilişkin yönetmelik, 17 Haziran 2014 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanmıştır. Ardından, 31 Temmuz 2017 tarihinde Başkanlık onayı ile tüm teşkilat personelinin görev, yetki ve çalışma esaslarını düzenleyen bir yönerge yürürlüğe girmiştir. Bir yıl sonra, 13 Temmuz 2018'de ise personelin görev ve çalışma disiplinine ilişkin yeni bir yönerge hazırlanmış olup, bu yönergenin 125. maddesiyle camilerde görev yapan imam-hatiplerin görev, yetki ve sorumlulukları net olarak belirlenmiştir (DİB, 2021). Bu yönetmelik kapsamında, başımam-hatip, uzman imam-hatip ve imam-hatiplerin ortak sorumlulukları arasında; vakit, cuma, bayram ve teravîh namazlarını kıldırmak, hutbeleri zamanında ve kurallara uygun şekilde okumak, camide vaaz vermek, Kur'an-ı Kerim öğretimi yapmak, dinî bilgiler paylaşmak ve camiye irşat faaliyetleri için hazır halde bulundurmamak yer almaktadır. Ayrıca, caminin sürekli açık tutulması, dinî gün ve gecelerde etkinlik düzenlenmesi, cami ve çevresinin bakım ve temizliğinin yapılması, dinî törenler ve merasimler için hizmet sunulması ve ihtiyaç sahiplerine yardım edilmesi gibi görevler de tanımlanmıştır. İmam-hatipler, toplulukla dayanışmayı teşvik eden etkinlikler düzenlemek, çocuklar ve gençler için dinî eğitim programları

hazırlamak ve cenaze hizmetlerini yürütmekle de sorumludurlar. Müezzin-kayyımın olmadığı durumlarda onların görevlerini yerine getirmek ve Köy Kanunu'na göre köy ihtiyar meclisinde yer almak da imam-hatiplerin görevleri arasındadır. Uzman imam-hatipler ise bu görevlerin yanı sıra, Kur'an-ı Kerimi güzel okuma, dinî musiki, hitabet, aile ve dinî rehberlik gibi konularda uzmanlaşarak ilgili alanlarda çalışmalar yürütmektedir. Bu uzmanlık alanlarına yönelik seminerlere ve eğitim programlarına katılmak, ayrıca sorumlu oldukları camilerin personeline rehberlik ederek hizmetlerin koordinasyonunu sağlamak da onların görevleri arasındadır. Başımam-hatipler ise cami hizmetlerinin daha verimli ve etkili bir şekilde yürütülmesi amacıyla projeler geliştirmek, sorumlu oldukları camilerdeki personele rehberlik etmek ve bölgedeki dinî ihtiyaçları belirleyerek raporlar hazırlamakla yükümlüdürler. Bu görev dağılımı, imam-hatiplerin oldukça geniş kapsamlı sorumluluklara sahip olduğunu ortaya koymaktadır (DİB, 2021).

Din görevlilerinin yasal olarak sunabileceği birçok manevi danışmanlık ve rehberlik hizmeti bulunmasına karşın, Diyanet İşleri Başkanlığı bu hizmetlerin toplum geneline yaygınlaştırılması için çeşitli önemli çalışmalar gerçekleştirmektedir. Bu bağlamda, farklı bakanlıklarla ortak yürütülen çalışmalar sonucunda imzalanan protokoller sayesinde, Başkanlık personeli cezaevleri, hastaneler, huzurevleri, Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtları, çocuk evleri gibi birçok kurumda görev almaya başlamıştır. Manevi danışmanlık ve rehberlik faaliyetleri farklı alanlarda sunulsa da, özellikle hastaneler ve cezaevlerindeki uygulamalar öne çıkmaktadır (Kars, 2022: 29).

1982 yılında cezaevlerinde “cezaevi vaizleri” görevlendirilmesiyle Türkiye'de manevi danışmanlık ve rehberlik alanında ilk adım atılmıştır. 2001 yılında ise Diyanet İşleri Başkanlığı ile Adalet Bakanlığı arasında “Hükümlü ve Tutukluların Dini ve Ahlaki Gelişimlerinin Sağlanması” amacıyla bir protokol imzalanmış, bu protokol 2011 yılında güncellenmiştir. Bu uygulama günümüzde de manevi danışmanlık ve rehberlik birimi kapsamında devam etmektedir (Ayten ve Düzgüner, 2020: 37).

Diyanet İşleri Başkanlığı, 2003 yılında Aile ve Dini Rehberlik Büroları'nı kurmuş ve 2011 yılında Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile yaptığı iş birliği protokolüyle, aile bireylerine dini ve manevi destek sağlama amacıyla bu hizmetleri genişletmiştir. Bu gelişmeyle birlikte Diyanet personeli, kadın sığınma evleri, huzurevleri ve yetimhanelerde görev almaya başlamıştır. 2015 yılında gençlere yönelik hizmetlerin artırılması amacıyla Diyanet İşleri Başkanlığı ile Gençlik ve Spor Bakanlığı arasında

bir protokol imzalanmış, bu protokol kapsamında Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarına “Manevi Rehber” atanmış ve iller ile ilçelerde koordinatörlükler kurulmuştur. Ayrıca, hastanelerde manevi danışmanlık hizmetlerinin daha etkili sunulabilmesi amacıyla Diyanet İşleri Başkanlığı, 2015 yılında Sağlık Bakanlığı ile iş birliği yaparak 6 ildeki 12 sağlık kuruluşunda pilot uygulamalar başlatmıştır. 2019 yılında Diyanet İşleri Başkanlığı ile Adalet Bakanlığı arasındaki protokol yenilenmiş ve hizmet verilen kurumların sayısı artırılmıştır. Yeni protokolle birlikte ceza infaz kurumları, çocuk eğitim evleri, denetimli serbestlik müdürlükleri ve Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezleri (AMATEM) de hizmet kapsamına dahil edilmiştir (Kars, 2022: 31).

7 Ağustos 2019'da Mesleki Yeterlilik Kurumu (MYK) tarafından “Manevi Danışman” unvanı resmî bir meslek olarak tanınmış ve bu karar 25 Ekim 2019'da Resmî Gazete’de yayımlanmıştır. 9 Aralık 2019'da ise Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Diyanet İşleri Başkanlığı arasında imzalanan yeni bir protokolle, gençlik merkezleri, spor tesisleri, kamplar ve yurtlarda Diyanet personelinin görevlendirilmesi kararlaştırılmıştır. Bunlara ek olarak, Diyanet İşleri Başkanlığı, mültecilere yönelik manevi destek sunmak amacıyla “Göç ve Manevi Destek Hizmetleri Daire Başkanlığı”nı kurmuş ve aynı zamanda görsel, işitsel ve bedensel engelli bireyler için de manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri kapsamında moral desteği sağlamaktadır (Ayten ve Düzgüner, 2020: 38).

Ülkemizde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, Diyanet İşleri Başkanlığı personeli tarafından sunulmaktadır. Bu hizmeti gerçekleştirecek personel, gönüllüler arasından özenle seçilmekte ve belirli bir eğitim programından geçirilmektedir. Hizmetin adı, görev yapılan kuruma bağlı olarak “manevi danışmanlık ve rehberlik”, “manevi bakım”, “manevi destek” veya “manevi rehberlik” gibi farklı terimlerle anılsa da, genel olarak “manevi danışmanlık ve rehberlik” ismi yaygın olarak kabul görmektedir. Hizmeti sunan personel ise görev yaptığı kuruma ve hizmet verdiği gruba göre; “manevi rehber”, “manevi danışman” veya “manevi destek görevlisi/uzmanı” gibi çeşitli unvanlarla anılmaktadır (Kars, 2022: 32).

### **3.3. Maneviyat ve Danışmanlık**

Manevi danışmanlık, İkinci Dünya Savaşı gibi büyük yıkımlara neden olan zorlu dönemlerin ardından ortaya çıkan ve gelişen bir alan olarak tanımlanmaktadır.

Geçmişte genellikle din adamları tarafından yürütülen bu tür hizmetler, savaşın insanlık üzerinde bıraktığı derin izler ve travmalar sonrasında kurumsal bir yapıya kavuşmuştur. Günümüzde hem akademik bir disiplin hem de klinik bir alan olarak gelişimini sürdürmektedir (Söylev, 2014: 36). Danışmanlık ile maneviyat, insanlık tarihinin büyük bir bölümünde birbiriyle sıkı bir ilişki içinde bulunmaktaydı. Antik çağlardan itibaren danışmanlık sürecinde maneviyatın önemi bilinmekteydi (Ottens ve Klein, 2005: 32). Powers (2005: 219), maneviyat ile danışmanlığın tarih boyunca birlikte ilerlediğini ifade etmektedir. Bu süreçte danışmanlık faaliyetleri, genellikle gayri resmi ortamlarda ve sıradan bireyler tarafından günlük yaşamın bir parçası olarak yürütülmekteydi. Günümüzde ise, maneviyat, değerler ve kültür arasındaki karmaşık ilişki ile bu faktörlerin hem danışan hem de danışman üzerindeki karşılıklı etkisi, danışmanların daha dikkatli ve özenli bir yaklaşım benimsemelerini gerektirmektedir. Modern dünyada olaylara daha bilimsel bir perspektiften yaklaşılması, danışmanlığın da bu doğrultuda evrilmesini sağlamaktadır (Ottens ve Klein, 2005: 33-35).

Maneviyata odaklanan araştırmaların sayısındaki yükseliş, bu kavrama yeni anlamlar kazandırmış ve psikoloji disiplini içinde önemli bir hareketlilik yaratmıştır. Maneviyat, kutsal olanla yakınlık kurma ve ona bağlanma hissi olarak tanımlanmaktadır. İnsan doğasının derininde bir bağlılık ve yakınlık hissi uyandırması ile bireylerde huşu ve merak duygularını tetiklemesi (Aten ve Leach, 2009: 11-12) ve dua, ibadet, takdir etme, tövbe, şükür ve tevekkül gibi manevi uygulamalar aracılığıyla psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkma motivasyonu sağlaması (Ayten ve Sağır, 2014; Gören, 2023; Korkmaz vd., 2023) ile anlam arayışlarını içermesi (Frankl, 2019: 54; Yalom, 2017: 12-17) sebebiyle psikolojinin çeşitli alanlarına dokunmaktadır.

Psikoloji sahasında birçok araştırmacı, din ve maneviyat üzerine farklı görüşlere sahiptir. Özellikle varoluşçu ve fenomenolojik yaklaşımların temelinde kişisel deneyimlerin yer alması nedeniyle, dinin ve maneviyatın varoluşsal nitelik taşıdığı belirtilebilir (Ayten, 2017: 9). Maneviyat üzerine gerçekleştirilen araştırmaların yoğunlaştığı ve son dönem çalışmalarda bu kavramın kültürel düzeyde farklı tanımlarla ve yansımalarla ele alındığı açıkça görülmektedir. Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APA) 36. bölümü olan Din Psikolojisi, bu yeni araştırmalar ışığında 2011 yılında oy birliğiyle adını "Din ve Maneviyat Psikolojisi" olarak değiştirmiş ve din ile maneviyatın ayrı ayrı değerlendirilmesinin tarihsel bir dönüşümü işaret etmiştir (Düzgüner, 2018: 17).

Ayrıca, maneviyatın yalnızca dini çerçevede ele alınmanın ötesinde çeşitli biçimlerde incelenebileceği ileri sürülmektedir. Örneğin, Worthington ve Aten (2009: 134) maneviyat deneyimlerini (1) dinî maneviyat, (2) hümanist maneviyat, (3) doğa maneviyatı ve (4) kozmos maneviyatı olarak dört farklı boyutta sınıflandırmışlardır. Bu yaklaşımı destekler nitelikte, maneviyat tanımı üzerine yapılan araştırmaların %67'sinde "kutsal ya da kutsalı arama" ifadesi üzerinde fikir birliği sağlanırken, geri kalan tanımlar ise anlam, amaç ve bilgelik gibi diğer psikolojik manevi yapıları kapsamaktadır (Vieten vd., 2013: 131).

Danışmanlık sürecine iyi entegre edildiğinde, bir kişinin manevi ya da inanç sistemi, o kişinin zihinsel ve fiziksel iyilik halini korumasına yardımcı olur (Walker vd., 2004: 71). Kişi, sorunlarla karşılaştığında anlam, umut ve direnç bulabilir; kişisel hikayelerinin kopuk görünen bölümlerini birleştirebilir, nasıl tedavi edilmek ve desteklenmek istediği konusunda kararlar verebilir ve kendi sorumluluğunu alarak kendini nasıl destekleyebileceğini keşfedebilir (Powers, 2005: 219). İnsanların kendileriyle ve başkalarıyla olan ilişkilerini, hayatlarına nasıl anlam kattıklarını şekillendiren manevi etkileri göz ardı etmek, insan olmanın özünü göz ardı etmek anlamına gelir. Empatiye ve otantik terapötik ilişkilerin kurulmasına dayalı bir meslek olan danışmanlıkta, bu durum bütünsel bir danışan anlayışını gerektirir (Reyes vd., 2024: 3-6).

Farmer'a (2017: 115) göre maneviyat, her insana özgü ve doğuştan gelen bir kapasite ve eğilim olarak tanımlanmaktadır. Bu manevi eğilim, bireyi bilgi, sevgi, anlam, barış, umut, aşkınlık, bağlılık, şefkat, sağlık ve bütünlüğe yönlendirmektedir. Maneviyat, yaratıcılık, büyüme ve bir değer sistemi geliştirme kapasitesini de içermektedir. Deneyimler, inançlar ve uygulamalar gibi çeşitli olguları kapsayan maneviyat, psikospiritüel, dini ve transpersonal bakış açılarıyla ele alınmaktadır. Kültür aracılığıyla ifade edilen maneviyat, hem kültürden önce gelmekte hem de onu aşmaktadır. Manevi inançlara sahip bireyler, hastalık, acı ve yaşam stresleriyle başa çıkmada bu inançlarından faydalanmaktadır. Çeşitli çalışmalar, manevi yönü güçlü bireylerin daha olumlu bir bakış açısına sahip olduklarını ve daha iyi bir yaşam kalitesi sergilediklerini ortaya koymaktadır. Örneğin, ciddi psikolojik sorunları olan bireylerin dini ve manevi inançlarından teselli bularak yaşamlarından daha fazla memnuniyet duydukları ve sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıktıkları görülmektedir (Yates vd., 1981: 121-122).

Din, ciddi cerrahi müdahaleler sırasında bireylere önemli bir destek sağladığı gözlemlenmiş ve süreci daha olumlu bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmuştur. Ayrıca, kanser gibi hastalıklar bağlamında yapılan çalışmalar, dinin hastalığın neden olduğu stresle başa çıkmada olumlu bir mekanizma olarak işlev gördüğünü göstermiştir (Ng vd., 2017). Müslüman danışanlar için, İslami terapi, dua ve Kur'an-ı Kerim'in okunması gibi uygulamalarla birleştirildiğinde, yas, depresyon ve kaygı tedavisinde özellikle etkili olmaktadır (Uyun vd., 2019: 185). Türkiye'de kronik hastalığı olmayan yaşlı bireylerle yapılan bir çalışmada, artan maneviyat ve manevi bakımın yaşam kalitelerini iyileştirdiği bulunmuştur (Doğan, 2017: 1299). Bu bulgular, dinin ve maneviyatın genel sağlık ve iyilik halini desteklemede farklı bağlamlar ve popülasyonlar arasında önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

### **3.3.1. Danışmanlık Faaliyetinde Dinin Yeri**

Bazı Hint ve Uzak Doğu dinleri hariç, özellikle tek tanrılı dinlerin amacı yalnızca ahiret mutluluğu değildir. İnanç, iman ve ilgili dini uygulamalar sonucunda, bireyler dini ritüelleri yerine getirerek huzur bulabilir ve hem şu an için bir aşkınlık/heyecan hissi hem de gelecek için umut ve iyimserlik sağlayabilirler (Sürücü, 2017: 224).

Çözüm odaklı terapi, geleneksel danışmanlık ve terapi modellerinden, terapistin kendini fazla açığa vurmaması, problemlerin yerine çözümlere ve olumlu yönlere odaklanması ve danışanın kendi problemlerini çözebileceği vurgusu ile ayrılır. Çözüm odaklı terapi ilkeleri ile İslami ilkeler arasında bireysellik, özgür irade ve sorumluluk gibi kavramlar açısından benzerlikler vardır. Çözüm odaklı terapinin “küçük değişikliklerin, sorunun zorluk ve karmaşıklığına bakılmaksızın, büyük davranışsal değişikliklere yol açabileceği” görüşü, İslami ilkelerle uyumludur (Rassool, 2016: 8). İslam'ın en önemli evrensel özelliklerinden biri, kolaylık dini olmasıdır. İslam, bireylere zorluk çıkarmayı değil, onlara kolaylık sağlamayı amaçlar. İslam'ın emirleri insan fitratıyla uyumludur. Tüm emirler, özellikle namaz, oruç, hac ve zekat gibi pratik temellere dayanmaktadır. İslam, insanlara ulaşılmaz görevler yüklemeyi, aksine her zaman bireyleri en kolay yola yönlendirir (Uslu, 2015: 481).

Umut ve beklenti, terapi sırasında danışan için en güçlü sonuçlardan ikisidir. Çözüm odaklı terapi, danışanın sorun odaklı ve olumsuz bakış açısını daha olumlu bir perspektife kaydırmak için umut ve beklenti kavramlarını en üst düzeyde kullanır

(Sholihah vd., 2024: 113). Çözüm odaklı terapide önemli unsurlar olan umut ve geleceğe odaklanma, İslami ilkelerle uyumludur (Rassool, 2016: 9). Umut kelimesi, Kur'an'da genellikle beklenti anlamında kullanılsa da, daha çok bireylerin çok çalışmasına rağmen başaramadıkları ve buna rağmen beklenti içinde oldukları durumları tanımlamak için kullanılır. Bu genel anlamın yanı sıra, Kur'an'da umut kavramı farklı işlevler için çeşitli ayetlerde farklı kelimelerle anılmaktadır. Bu bağlamda Kur'an, umudun genetik olarak miras alınan bir kişilik özelliği değil, eksikliği durumunda edinilmesi gereken bir özellik olduğuna işaret eder. Kur'an ayetleri, umutlu olmayı teşvik eder ve insanların en zor zamanlarda bile umudunu korumaları gerektiğini belirtir (Sürücü, 2017: 225).

İslam'da, bazı dinlerden farklı olarak, sabır yalnızca kişiler arası ilişkilerde öfkeyi kontrol etmeye yarayan ya da bireylere beklemenin erdemini öğreten bir değer değildir. Sufizmde sabra daha derin bir anlam yüklenir; bu, hem İslam'ın ana kaynaklarında hem de İslami kültürde önemli bir fenomendir. Ayrıca, tüm diğer tek tanrılı dinlerde olduğu gibi, Allah İslam'da çok sabırlıdır ve sabır, Allah'ın isimlerinden biridir. Sabır, aynı zamanda tüm peygamberlerin ortak özelliklerinden biridir. İslam'da sabır, zorluklar karşısında pasif bir itaat değil, aksine olumlu ve umut dolu bir tutumla çaba göstermektir. Görünüşte hoş bir durumun olumsuz bir tarafı olabileceği gibi, görünüşte hoş olmayan bir durumun da iyi bir tarafı olabileceği akılda tutulur ve bunun arkasındaki gerçeği yalnızca Allah bilir (Doğan, 2014: 95).

Amerikan Dinî Danışmanlar Birliği'nin belirlediği etik ilkeler, hem danışanlar hem de danışmanlar açısından dinin ve maneviyatın önemini vurgulamaktadır. Bu ilkeler, danışmanlık sürecinde dinin nasıl bir yer tutması gerektiğine dair rehberlik sunarken aynı zamanda dinin danışmanlık faaliyetlerinde nasıl dengeli ve etik bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir (Dilan, 2019: 53):

**1. Dinî İnançlara ve Değerlere Saygı:** Danışmanlık faaliyetlerinde dinin yeri, danışanın dinî inançlarına koşulsuz bir saygıyla başlar. Danışman, bireyin dinî inançlarına ve değerlerine saygı duymalı ve bu inançları yargılamadan kabul etmelidir. Dinî inançlar, danışanın kimliğinin bir parçası olabilir ve bu inançlar danışanın sorunlarının çözümünde etkili bir araç olarak kullanılabilir. Bu nedenle, danışmanlar danışanların manevi ihtiyaçlarını göz ardı etmeden onlarla iletişim kurmalıdır.

**2. Yeterlilik ve Profesyonellik:** Manevi danışmanlıkta dinin yerinin doğru bir şekilde belirlenebilmesi, danışmanın dinî bilgi ve becerilere olan yeterliliği ile doğrudan ilişkilidir. Danışman, hem dinî hem de psikolojik bilgi ve becerilere sahip olmalı ve bu bilgileri danışan yararına kullanabilmelidir. Manevi danışmanlık, profesyonelliği gerektirir; bu da danışmanın yetkinliğini sürekli olarak geliştirmesi ve dinî bilgiyle psikolojik yaklaşımları dengeli bir şekilde harmanlaması anlamına gelir.

**3. Birey ile Toplum Arasındaki İlişkiler:** Dinî danışmanlık sürecinde, bireyin toplumla olan ilişkileri de göz önünde bulundurulmalıdır. Bireyin dinî inançlarının toplumsal yansımaları ve bu inançların toplumsal yapıya etkisi, danışmanlık sürecinde dikkate alınmalıdır. Bu anlamda, dinî danışmanlar bireyin toplum içerisindeki yerini ve bu yerin danışanın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini göz ardı etmemelidir.

**4. Farklı Kültürler ve Milletler:** Dinî danışmanlıkta kültürel çeşitliliğe ve farklı milletlerin dinî yaklaşımlarına saygı göstermek, danışanların manevi ihtiyaçlarını daha iyi anlamayı sağlar. Din, kültürle sıkı bir ilişki içerisindedir ve kültürel farklar, danışmanlık sürecinde dikkate alınması gereken önemli unsurlardır. Bu bağlamda, danışmanın, danışanın dinî ve kültürel bağlamını doğru bir şekilde anlaması ve danışmanlık sürecini bu doğrultuda yönlendirmesi önemlidir.

**5. Bireysel Haklar ve Gizlilik:** Danışmanlık sürecinde danışanın gizliliği her zaman korunmalıdır. Bireyin manevi ve dinî meseleleri özel konular arasında yer alır ve bu konuların gizliliğine saygı gösterilmesi gerekir. Danışman, danışanın mahremiyetine önem vererek güven ilişkisini güçlendirmelidir.

Sonuç olarak, dinî danışmanlık, maneviyatın danışmanlık sürecine nasıl entegre edileceğine dair dikkatli bir değerlendirme gerektirir. Hümanistik psikoloji yaklaşımlarıyla manevi danışmanlık arasındaki denge, danışmanın hem bireysel hem de toplumsal dinamikleri göz önünde bulundurmasını sağlar. Din, danışmanlık sürecinde bireyin kendini anlama ve sorunlarını çözme süreçlerinde güçlü bir kaynak olarak kullanılabilir, ancak bu süreç her zaman etik ve profesyonel standartlara uygun bir şekilde yürütülmelidir.

### **3.3.2. Manevi Danışmanlık ve İnsan**

Danışmanlık ihtiyacı, insan varoluşuyla birlikte süregelen bir gereklilik olarak karşımıza çıkar. Bu gereksinim, Hz. Adem'e tüm isimlerin öğretilip meleklerin karşısına çıkarılmasıyla başlamıştır. Aynı şekilde, peygamberlerin de insanlara

rehberlik etmeleri amacıyla gönderildiği bilinmektedir. Kur'an'da yer alan “Doğrusu size rabbiniz tarafından basiretler (idrak kabiliyetleri) verilmiştir. Artık kim hakkı görürse faydası kendine, kim de görmezse zararı kendinedir. (De ki:) ‘Ben üzerinize bekçi değilim.’” ayeti, peygamberlerin rehberlik anlayışını yansıtır ve günümüz danışmanlık yaklaşımlarıyla örtüşen bir rehberlik metodunu göstermektedir. Bu ayet, bireyin doğruyu bulma sürecinde ona rehberlik eden danışmanların rolünü ve danışmanlık sürecinin özünü anlamamıza ışık tutmaktadır (Sözcün, 2017: 209).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, hastalık, yas, ölüm, hapis, askerlik, yaşlanma, afetler, anlam arayışı ve varoluşsal krizler gibi bireyin günlük yaşamını etkileyen zor ve sıkıntılı süreçlerde ihtiyaç duyduğu destek ve moral gücünü sağlayan bir hizmet alanıdır (Ayten ve Düzgüner, 2020: 32). Manevi danışmanlık ve rehberliğin ana hedefi, bireylerin yaşamlarının farklı dönemlerinde karşılaştıkları zorluklarla mücadele ederken hissettikleri acı, üzüntü, korku, kaygı, öfke, panik ve yalnızlık gibi duygularında onlara eşlik etmektir. Ayrıca, bu süreçte bireylerin yaşamlarını düzenlemelerine ve yaşadıkları olaylara anlam yüklemelerine yardımcı olmak da amaçlanmaktadır (Koç, 2020: 162-163).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, insanların hayatlarında karşılaştıkları zorlu dönemlerde kaybettikleri anlamı dini ve manevi kaynaklarda aramalarına olanak tanıyan bir destek sürecidir. Özellikle ergenler, yaşlılar, toplumun dezavantajlı grupları (mahkûmlar, yetimler, engelliler, bağımlılar gibi) için bu tür danışmanlık hizmetlerinin önemi büyüktür. Bu süreç, bireyin hayatında kaybettiği anlamı yeniden inşa etmesine yardımcı olabilir ve içsel güçlenmeyi destekleyebilir (Düzgüner ve Ayten, 2020: 18).

Manevi danışmanlık, Hümanistik, pastoral ve transpersonel gibi kuramsal temellere dayanır. Bilimsel anlamda ilk olarak 1946 yılında Amerikan Katolik Psikoloji Derneği'nin kurulmasıyla sistematik bir şekilde ele alınmaya başlanmıştır (Koç, 2012: 202). Bu danışmanlık türü, psikoloji, teoloji ve etik disiplinlerinin bir araya getirilmesiyle profesyonel bir yardım süreci olarak şekillenir. Amaç, bireyin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını bir bütün olarak ele alarak psikoterapiye entegre etmektir. Batı toplumlarında dini danışmanlık hareketi, Hristiyan kültürünün köklü bir geleneği olan günah çıkarma uygulamasından doğmuştur. Zamanla, danışmanlık sürecinin bilimsel bir temele oturtulması gerektiği anlaşılmış ve dini danışmanlık psikolojisi ortaya çıkmıştır.

Manevi danışmanlık, postmodernizmin getirdiği sekülerleşme, ahlaki görelilik ve çoğulculuk gibi değişimlerin ışığında yeni bir anlam kazanmıştır. Bu dönüşüm, bireylerin eski, kesin ve sabit manevi referans noktalarından uzaklaşmasına ve daha çok kişisel deneyimlere dayalı bir manevi arayış içine girmesine yol açmıştır. Bu bağlamda, manevi danışmanlık hem bireyin manevi ihtiyaçlarına cevap verebilmekte hem de bu yeni manevi paradigmaya uyum sağlamaktadır. Postmodern dünyanın belirsizliklerle dolu yapısı, bireyleri daha kişisel ve derin anlam arayışlarına yönlendirmiştir. Hümanist psikoterapinin kurucularının çoğu, manevi danışmanlığın bu arayışlara nasıl cevap vereceğini anlamak için geleneksel dini temellerden uzaklaşıp yeni bir manevi bakış açısı geliştirmişlerdir. Bu yaklaşım, manevi olguları yalnızca öte-dünyasal (transcendent) bir deneyim olarak değil, bu-dünyasal (immanent) yani günlük insan ilişkileri ve doğayla bağlantı içinde deneyimlenebilen bir süreç olarak tanımlar. Bu anlayışta numinous (kutsal) kavramı, insanın ilahi olanı hem kişisel ilişkilerde hem de doğa ile kurduğu bağlantılarda deneyimleyebileceği bir köprü işlevi görmektedir (Lines, 2002: 105).

Manevi danışmanlık, insanın bütüncül yapısını dikkate alarak ruhsal, ahlaki ve psikolojik boyutlarını ele alan bir yaklaşımı temsil eder. Geleneksel danışmanlık bireycilik odaklıyken, manevi danışmanlık bireyi topluluk ve manevi bağlam içerisinde değerlendirir. Bu bağlamda, bireysellikten kolektivizme bir geçiş söz konusudur; kişi sadece kendisiyle sınırlı bir varlık olarak değil, ailesi, topluluğu ve manevi ilişkileriyle bir bütün olarak ele alınır. Ayrıca, manevi danışmanlık psikolojik sağlığın yalnızca zihinsel ve duygusal değil, manevi boyutlarla da desteklenmesi gerektiğini savunur. Danışmanın ahlaki ve manevi boyutları göz önünde bulundurması, danışmanlık sürecini daha etkili kılar, zira insanın manevi yönü de sağlığın önemli bir parçasıdır. Bu süreçte danışman, manevi bir rehber rolü üstlenirken, bilimsel bilgiyle birlikte manevi bağlılığı da bir arada yürütmelidir. Manevi danışmanlık, bireyin ruhsal anlam arayışını, toplumsal bağlarını güçlendirme ve derinleştirme ihtiyacını karşılayan bir rehberlik alanı sunar. Bu nedenle, danışmanlar sadece bireyin ruhsal sıkıntılarını gidermekle kalmaz, aynı zamanda danışanın yaşamına manevi anlam katma sürecine de katkıda bulunur. Manevi danışmanlık, insanın sadece psikolojik yönlerini değil, ruhsal ihtiyaçlarını da karşılayarak bireyin bütüncül iyilik halini destekleyen bir yaklaşım sunar (Mufid, 2020: 1-22).

### 3.3.3. Manevi Danışmanlığın Gerekliliği ve Önemi

Manevi danışmanlıkla ilgili literatürde tek ve kapsamlı bir tanım olmamasına rağmen, çeşitli farklı tanımlar bulunmaktadır. Psikoloji ve teoloji alanında uzmanlaşmış profesyoneller tarafından sunulan bu hizmet, sadece zihinsel ve bedensel değil, aynı zamanda ruhsal ihtiyaçlara odaklanan bir destek şeklidir (Özkan, 2017: 63-38). Manevi danışmanlık ya da manevi odaklı psikoterapi, bireylerin yaşamlarındaki krizlerin çözümünde etkili olabilir. Maneviyat, temelinde psikolojik bir kaynak işlevi görür; korunması, beslenmesi ve dönüştürülmesi gereken alanları vardır ve bazı durumlarda bireysel manevi arayışlar gerekli hale gelebilir. Manevi odaklı danışmanlık süreci, danışanların manevi arayışlarını teşvik eder ve gelişimlerine katkıda bulunur (Shafranske ve Sperry, 2007: 333-350). Bu süreçte, ihtiyaçlara göre dinî veya manevi referanslardan yararlanarak ve inanç farklılıklarını göz önünde bulundurarak bireylere rehberlik edilir (Kars ve Kula, 2023: 66).

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, kurumsal düzeyde ilk kez askerî alanda uygulanmaya başlanmıştır (Karaaslan, 2018: 287). Sonrasında, bu hizmetler hastanelerde de yer bulmuştur (Şirin, 2016: 189). Doktorlar ve sağlık personeli bireylerin fiziksel sağlığına odaklanırken; psikologlar, psikolojik danışmanlar ve psikiyatrlar psikososyal boyutlarda destek sunmaktadır. Manevi danışmanlar ise bireylerin sorunlarına, inançlarıyla bağlantılı çözümler üretmelerine yardımcı olmaktadır (Güven, 2021). Bu hizmetlerin yaygınlaşmasıyla birlikte, huzurevleri, cezaevleri, yurtlar, kadın sığınma evleri ve çocuk esirgeme kurumları gibi manevi destek ve rehberliğe ihtiyaç duyulan hemen her yerde manevi danışmanlık hizmetleri sunulmaya başlanmıştır (Karaaslan, 2018: 288).

Cashwell vd. (2001: 145-153) tarafından yapılan çalışmada, manevi bir müdahalenin katılımcılar tarafından nasıl algılandığı incelenmiş ve manevi süreçlerin danışmanlık sürecindeki rolü araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçları, manevi müdahalenin, bilişsel-davranışçı müdahale ile karşılaştırıldığında, tüm katılımcılar tarafından benzer şekilde algılandığını ortaya koymuştur. Yani, katılımcılar manevi müdahale ve bilişsel-davranışçı müdahale arasında önemli bir fark görmemişlerdir. Bu bulgu, manevi unsurların dahil edilmesinin danışmanlık sürecinde olumlu ya da olumsuz bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Çalışmada dikkat çeken önemli bir bulgu, katılımcıların manevi düzeylerinin danışmanı değerlendirme biçimlerine olan etkisidir. Kendi manevi düzeylerini daha yüksek olarak bildiren katılımcılar, danışmanı her iki

müdahale durumunda da daha uzman ve daha güvenilir olarak değerlendirmişlerdir. Bu, maneviyat düzeyi yüksek olan kişilerin, danışmanlık sürecinde manevi unsurların bulunup bulunmamasından bağımsız olarak danışmanı daha olumlu bir ışıktta gördüklerini göstermektedir. Diğer bir deyişle, manevi yönelimleri güçlü olan danışanlar, danışmanın uzmanlığına ve güvenilirliğine daha fazla güven duymaktadırlar.

Tadwalkar vd. (2014: 1575-1585) tarafından yapılan bu pilot çalışma, kronik kalp yetmezliği olan hastalarda manevi danışmanlığın yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Çalışmada hastalar, kendi kişisel tercihlerine bağlı olarak dini veya dini olmayan danışmanlık hizmetlerine yönlendirilmiş ve yaşam kalitelerini ölçen anketler uygulanmıştır. Hastalar, hastanede kaldıkları süre boyunca her gün ya da iki günde bir manevi danışman veya gönüllü görevli tarafından ziyaret edilmiştir. Tüm hastalar, anketleri hem başlangıçta hem de 2 hafta ve 3 ay sonrasında doldurmuştur. Çalışmanın sonuçları, manevi danışmanlığın kronik kalp yetmezliği hastalarında yaşam kalitesinde anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermiştir. Manevi danışmanlık alan hastaların depresyon düzeylerinde azalma gözlemlenmiş, manevi iyi oluşlarında artış kaydedilmiştir. Ayrıca, yaşam kalitesi ve memnuniyet düzeylerinde de belirgin iyileşmeler saptanmıştır. Bu bulgular, manevi danışmanlığın kronik kalp yetmezliği hastalarının standart tıbbi bakımına eklenmesinin, yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Harris vd. (2016: 250-275) tarafından yapılan çalışma, danışanların manevi danışmanlık konusundaki beklenti ve tercihlerini derinlemesine incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, danışanların maneviyatla ilgili ihtiyaçları çeşitlilik göstermekte ve bu ihtiyaçlar terapi sürecine dair farklı beklentilere yol açmaktadır. Bazı danışanlar, manevi meselelerin danışmanlık sürecine kapsamlı bir şekilde dahil edilmesini beklerken, bazıları bu meselelerin sadece diğer önemli sorunlarla birlikte ele alınmasını tercih etmektedir. Bununla birlikte, bazı danışanlar manevi ya da dini konuların hiç ele alınmasını istememektedir. Çalışma ayrıca, danışanların manevi inançlarının gücü, cinsiyetleri, danışan ve danışman arasındaki inanç ve değer uyumu, terapi türü ve danışmanın manevi meselelere açıklığının, manevi konuların ele alınma düzeyini etkileyen önemli faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, manevi inançları güçlü olan danışanlar, danışmanın manevi meselelere duyarlılık göstermesini

beklerken, manevi açıdan daha nötr olan danışanlar bu konulara daha az ilgi gösterebilmektedir.

Sajadi vd. (2018: 79-84) tarafından gerçekleştirilen çalışma, manevi danışmanlığın kanserli İranlı kadınların manevi iyi oluşu üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada, bir grup kadın manevi danışmanlık müdahalesi alırken, diğer grup rutin eğitim ve bakım hizmeti görmüştür. Manevi iyi oluş düzeyi, hem müdahale öncesinde hem de sonrasında ölçülmüş ve başlangıçta her iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Müdahale sonrasında, manevi iyi oluş ve alt boyutları olan dinsel iyi oluş ve varoluşsal iyi oluş açısından anlamlı iyileşmeler görülmüştür. Bu sonuçlar, manevi danışmanlığın, kanserli kadınların manevi iyi oluşunu artırmada etkili olduğunu ve hastaların manevi ihtiyaçlarının geleneksel tedavi süreçlerine dahil edilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Pandya (2018: 45-57), kaygı bozukluğu tanısı konulan çocuklar üzerinde manevi danışmanlık programının (SCP) etkisini inceleyen iki yıl süren çok şehirli bir deneyi rapor etmektedir. Bu kapsamda, beş ülkedeki beş şehirde bulunan 20 özel okuldan 1238 çocuk üzerinde gerçekleştirilen özel olarak uyarlanmış iki yıllık SCP, eşit sayıda çocuktan oluşan bir kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, SCP sonrasında tedavi grubunda yer alan çocukların kaygı seviyelerinin, kendi bildirimleri ve danışmanlar tarafından yapılan testlere göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle kız çocukları, daha varlıklı şehirlerde yaşayan çocuklar, orta sınıf ailelerden gelen çocuklar, evde bir ebeveyni bulunan ve kardeşi olmayan çocuklar tedavi sonrasında kaygı bozukluklarında belirgin bir azalma göstermiştir. Önerilen SCP oturumlarına gönüllü olarak daha fazla katılan ve düzenli olarak kendi başına manevi uygulamalar yapan çocuklarda da kaygı belirtilerinde düşüş gözlenmiştir. Manevi danışmanlık müdahalesi, Tanrı ile bağ kurma, korkuyu tanıma ve içe bakış yoluyla korkuyu yok etme, nefes kontrolü, durulma, merkezlenme ve bilinç farkındalığı gibi bileşenleri içermekte olup, çocuklar üzerinde olumlu etkiler yaratmıştır. Çalışma, programın etkinliğinde sosyo-kültürel faktörler, ebeveyn katılımı ve çocuğun tedaviye kendi katılımının önemli belirleyiciler olduğunu vurgulamaktadır.

Hasanah ve Ibrahim'in (2019: 15-18) çalışması, HIV/AIDS hastalarında manevi danışmanlık müdahalelerinin manevi sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, kontrol ve deney grupları arasında manevi sağlık-yaşam kalitesi açısından anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Deney grubunda,

manevi danışmanlık müdahalesi öncesi ve sonrası yapılan eşleştirilmiş t-testi sonucunda p değeri 0.05'in altında çıkmış ve bu, danışmanlık müdahalesinin anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Öte yandan, kontrol grubunda bu anlamlı fark gözlenmemiştir. Müdahale sonrasında, deney ve kontrol grupları arasındaki farkın da istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya konmuştur. Çalışma sonucunda, manevi danışmanlık müdahalelerinin HIV/AIDS hastalarının yaşam kalitesi ve manevi sağlık düzeyini artırmada etkili olduğu vurgulanmaktadır.

Marchica vd. (2022: 233-240) COVID-19 pandemisinin toplum üzerindeki derin etkilerini ve beraberinde getirdiği psikolojik sonuçları inceleyen çalışmalarıyla, insanların manevi boyutlarına yeniden bağlanma ihtiyaçlarını araştırmıştır. Pandemi döneminde yaşanan rahatsızlıklar ve artan boş zaman sayesinde, birçok kişi manevi destek arayışına girmiş ve bu, sağlıklarına yönelik risk algısıyla ortaya çıkan stresi yönetmek için önemli bir kaynak olarak değerlendirilmiştir. Çalışma, katılımcıların 10 haftalık manevi destek eğitimi alma tercihlerini motive eden nedenleri ve pandeminin zorluklarını aşarken hissettikleri değişiklikleri ele almaktadır. Araştırma, Kuzey İtalya'dan, pandemiden ciddi şekilde etkilenen bölgelerde yaşayan, yaşları 19 ile 59 arasında değişen dokuz kişiyi içermektedir. Katılımcılar manevi odaklı çevrimiçi bir deneyime katılmış ve yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla nitel bir araştırma tasarımı kullanılmıştır. Görüşmelerde, katılımcıların manevi destek sürecine yönelmelerine neden olan motivasyonlar, günlük yaşamlarında maneviyatın rolü ve pandeminin getirdiği stresle başa çıkma süreçlerinde yaşadıkları değişiklikler öne çıkmıştır. Sonuçlar, mevcut literatürle uyumlu bir şekilde, manevi desteğin pandeminin olumsuz psikolojik etkilerini hafifletmede faydalı olabileceğini ve katılımcıların yaşam kalitelerinde iyileşmelere neden olduğunu göstermektedir. Manevi destek, katılımcılara stresle başa çıkma konusunda önemli bir araç sunarak, pandemi döneminin zorluklarıyla daha etkili bir şekilde mücadele etmelerine yardımcı olmuştur.

Yusop (2023: 25) tarafından yapılan çalışmada, Malezya Eğitim Bakanlığı (MoE) bünyesinde görev yapan 132 danışman üzerinde manevi unsurların danışmanlık süreçlerindeki kullanımı incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, danışmanların %84,4'ünün danışmanlık seanslarında manevi unsurları kullandığını, %14,4'ünün ise bu unsurları kullanmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, danışmanların büyük bir çoğunluğunun manevi unsurları tercih ettiğini ve danışmanlık süreçlerinde bu

unsurların önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Ayrıca, manevi unsurların müdahale ve eylem aşamasında daha fazla kullanıldığı, buna karşın ilişki kurma, keşif, sorunları belirleme ve seansı sonlandırma aşamalarında daha az kullanıldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %91,8'i manevi unsurların danışmanlık seanslarında kullanılmasını onaylarken, %8,3'ü bu unsurların kullanımını onaylamamıştır. Manevi unsurların danışmanlık seanslarında bulunması gerektiğini düşünenlerin oranı %90,1 iken, %9,8'i manevi unsurların kullanılmasına gerek olmadığını ifade etmiştir. Bu bulgular, manevi unsurların danışmanlık süreçlerindeki önemine işaret etmekte ve danışmanların büyük çoğunluğunun manevi unsurların faydalı olduğunu düşündüğünü göstermektedir.

Manevi danışmanlık, bireylerin ruhsal ihtiyaçlarını karşılamada ve yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle kronik hastalıklar, psikolojik stres ve pandemi gibi zorlu süreçlerde manevi desteğin olumlu etkileri bilimsel araştırmalarla ortaya konmuştur. Cashwell vd. (2001: 147) manevi müdahalenin, danışmanların danışmanlık sürecine olan güvenini artırdığını vurgulamış, Tadwalkar vd. (2014: 1578) ise kronik kalp yetmezliği hastalarında manevi danışmanlığın yaşam kalitesinde anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermiştir. Benzer şekilde, Sajadi vd. (2018: 81) ve Hasanah ve Ibrahim (2019: 15-18) çalışmaları, manevi danışmanlığın kanser ve HIV/AIDS hastalarında manevi sağlık ve yaşam kalitesini artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. COVID-19 pandemisi döneminde yapılan çalışmalarda da (Marchica vd., 2022: 233-240) manevi desteğin, stresle başa çıkmada önemli bir araç olduğu vurgulanmıştır. Yusop (2023: 24) ise danışmanların büyük çoğunluğunun manevi unsurları danışmanlık süreçlerinde etkin bir şekilde kullandığını ve bu unsurların danışmanlık sürecinin vazgeçilmez bir parçası olarak görüldüğünü tespit etmiştir. Tüm bu bulgular, manevi danışmanlığın bireylerin ruhsal, psikolojik ve fiziksel sağlığını olumlu yönde etkilediğini ve modern danışmanlık süreçlerinde gerekliliğini vurgulamaktadır. Manevi unsurların, danışmanlık süreçlerine entegre edilmesi, bireylerin daha derin ve bütüncül bir destek almasını sağlayarak yaşam kalitesini artırmada kritik bir rol oynamaktadır.

İnsan komplike ve dinamik bir varlıktır (Aytan, Düzgüner, 2017). Modernizmle birlikte ontolojik kurulmuş psikoloji insanı kısır bir alanda değerlendirdiği için insanın varoluşsal sorulara cevap sunamamaktadır. Çünkü modern psikolojinin beslendiği felsefi yapısı manevi danışmanlıktan farklıdır. Dinin ve kültürün arka planından

beslenen bir danışmanlığa ihtiyaç vardır. Bu da manevi danışmanlık ve rehberlik ile sağlanabilmektedir.

Ülkemizde vatandaşların müslüman nüfus yoğunluğuna sahip olması hasebiyle , İslam dininin ana kaynakları Kur'an ve Hz. Peygamber'in sünneti esas alınarak manevi danışmanlık hizmeti sunulmaktadır. Müslümanlar için Hz. Muhammed bir rehberdir. Çalışmamızda modern psikoloji ekolü olan pozitif psikoterapi ile Hz. Muhammed'in danışmanlığının benzer yönlülerine değinmekle beraber beslendikleri kaynak farklılığı da göz ardı edilmemelidir. Hz, Peygamber danışmalık ve rehberlik sürecinde bireylerin tercih yapmalarına destek olmakla birlikte fiili yardım yapmayı da ihmal etmemiştir. Aynı zamanda Hz. Peygamber onun rehberliği sürecinde bir insanın yaşayabileceği rol ve durumları bizzat kendisi yaşayarak istisnai bir rehber konumundadır. Hz. Muhammed'i modern psikolojinin kısır ekollerinden ayıran diğer hususlar teorik değil pratik rehberlik sunması ve hikmet üzerine yürüttüğü rehberlik anlayışıdır (Önal, 2015 :.164-165).

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### HZ. PEYGAMBERİN DANIŞMANLIK UYGULAMALARI

#### 4.1 Hz. Peygamber'in Danışmanlık Anlayışının Temelleri

Toplum, bireylerin bir araya gelmesiyle oluşur ve bireylerin fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı olması, toplumsal düzenin ve uyumun korunmasında önemli bir rol oynar. İslam toplumunun henüz şekillenmekte olduğu, değerlerinin bir yaşam biçimi olarak kabul edilmeye başlandığı asr-ı saadet döneminde, Hz. Peygamber yalnızca dini bir lider değil, aynı zamanda bireylerin kişisel, ailevi ve toplumsal sorunlarına çözüm arayan bir rehber konumundaydı (Koç, 2018: 176).

##### 4.1.1. İletişim ve Empati

Hız. Peygamber'in danışmanlık anlayışı, insanın sosyal bir varlık olarak sahip olduğu temel özellikleri dikkate alan, empati ve fedakârlık temelli bir yaklaşımı esas almaktadır (Batar, 2012: 43; Yurduseven, 2018: 38; Tetik, 2010: 188). İnsan, diğer bireylerle etkileşim halinde olmayı gerektiren doğal bir yapıya sahiptir ve bu etkileşim, toplumsal yaşamın temel taşı oluşturur. Başkalarının hayatlarını kolaylaştırma ve iyileştirme amacı güden dengeli ve istikrarlı davranışlar, bireylerin hem kendi olgunlaşma süreçlerine hem de toplumsal uyuma katkı sağlamaktadır. Kur'an ve hadislerde, bencil davranışlardan kaçınılması ve başkalarına yardım eli uzatılması güçlü bir şekilde vurgulanmakta, bu tür erdemli davranışların bireysel ve toplumsal düzeyde sağlıklı ilişkiler kurulmasına zemin hazırladığı belirtilmektedir. Bu anlayış çerçevesinde, Hz. Peygamber'in insanlara yaklaşımı, empati, hoşgörü ve dayanışma ilkeleri etrafında şekillenmekte; bireylerin ihtiyaçlarına duyarlı ve toplumsal bütünlüğü destekleyen bir model sunmaktadır.

Empati ve iletişim, birbirini tamamlayan iki temel kavramdır. Empati, bireylerin kendilerine iletilen mesajları hem bilişsel hem de duygusal süreçlerle anlamlandırmalarıdır. Bu süreç, karşı tarafla aktif bir iletişim içinde olmayı gerektirmektedir. Empati kurarken, iletişim kanalları aracılığıyla alınan mesajlar analiz edilir, ardından uygun bir tepki geliştirilerek iletilir. Bu durum, empati sürecinin etkili iletişim becerilerini zorunlu kıldığını göstermektedir (Gökdağ, 2016: 39).

Empati terimi, kökeni Eski Yunanca'daki “empathia” kavramına dayanmaktadır. Eski Yunanca'da “em” öneki “...de/içinde bulunma”, “pathia” ise “duygu/his algılama” anlamlarını taşımaktadır (Yurduseven, 2018: 4). İngilizce'de empati, “bir başkasının yerine kendini koyabilme” olarak tanımlanırken, Almanca'da “başkasının bakış açısını deneyimleyebilme” şeklinde ifade edilmektedir. İtalyanca'da “simpatia” ve Fransızca'da “empathie” kelimeleri, empati kavramının karşılığı olarak kullanılmaktadır (Gülseren, 2001: 133). Bu terim, 1897 yılında Theodor Lipps tarafından Almanca “Einfühlung” kelimesinin bir çevirisi olarak ortaya atılmıştır. Kavram, bir kişinin kendisini karşıdaki nesne veya kişinin yerine koyarak, onu derinlemesine anlama ve içselleştirme sürecini ifade etmektedir (Ersoy ve Köşger, 2016: 9).

İletişim çalışmaları, köklerini Antik Yunan'ın önemli düşünürleri olan Plato ve Aristo'ya dayandırır. İletişim, bireylerin çevrelerini algılamaları, bu algıyı anlamlandırmaları ve başkalarıyla paylaşmaları sürecidir. Cüceloğlu'na (1998: 13-14) göre iletişim, bireyleri ilişki içine sokan psikososyal bir süreçtir ve bireyin kişisel davranışları toplumsal sonuçlar doğurabilir. İnsanların yaşam kalitesi, kurdukları ilişkilerin niteliğiyle doğrudan bağlantılıdır. İletişim, bireylerin farkındalık anından itibaren başlar ve her davranış bir mesaj niteliği taşır. İnsan, sosyal bir varlık olarak diğer bireylerle ilişki kurma ihtiyacındadır. Bu ilişkiler, kişinin anlama ve bilme isteğinin bir sonucudur. İletişim, etkileşim ve ilişkilerin temel yapı taşıdır ve bu nedenle hayatın en önemli unsurlarından biridir (Işık, 2004: 70).

İletişimin insan yaşamındaki önemi, sağlıklı ikili ilişkiler kurmak açısından oldukça büyüktür. Bu bağlamda, etkili iletişim için en temel unsurlardan biri empati becerisidir. Empati, bireyin karşısındakini tam anlamıyla anlamasına ve bu anlayışı en doğru şekilde ifade etmesine olanak tanımaktadır. Bu süreç, iletişimde olumlu bir atmosfer yaratmakta ve bireysel ile toplumsal sağduyuya katkıda bulunmaktadır. İletişim, uygulanış biçimine göre farklı türlere ayrılmaktadır. Çatışmalı iletişimde, karşılıklı bilgi paylaşımı gerçekleşmediği için kişiler hem yalnızlık hissetmekte hem de yeterli bilgiye ulaşamamaktadır. Çatışmasız iletişimde ise bilgi aktarımı sağlanmasına rağmen bireyler arasında bağ kurulamamaktadır. En ideal iletişim biçimi olan empatik iletişimde ise bireyler yalnız kalmamakta ve aynı zamanda yeterli bilgi alışverişi gerçekleşmektedir (Dökmen, 2012: 178).

Empatik bilinç, öncelikle karşıdaki kişiyi dikkatle dinlerken ortaya çıkmaktadır. Dinleme, iletişimin ayrılmaz bir parçası olup, dinleme anında sergilenen tutum ve davranışlar, konuşma kadar anlam ve önem taşımaktadır. İnsanlar konuşma esnasında farklı dinleme biçimleri sergileyebilir (Spencer ve Broome, 2023: 5). Örneğin, kişi karşısındakini umursamadan yalnızca dinliyor gibi görünebilir, yalnızca belirli kısımlara odaklanarak seçici bir şekilde dinleyebilir ya da dikkatle dinleyerek ilgi gösterebilir. Ancak, çok az kişi empatiyle, yani karşısındakinin yerine kendini koyarak dinlemektedir. Çoğu insan, anlamak yerine sadece cevap vermek amacıyla dinlemektedir. Bu durum, bireylerin kendi yaşam tecrübelerini başkalarının durumlarına yansıtmasına ve karşısındakini kendi bakış açısıyla değerlendirmesine neden olmaktadır. Oysa sağlıklı bir iletişim kurmanın temelinde, yalnızca kendi düşüncelerine değil, karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerine de derinlemesine odaklanmak yatmaktadır (Yurduseven, 2018: 30). Empatiyle dinlemek, basit bir şekilde karşı tarafın söylediklerini tekrarlamak anlamına gelmemektedir. Bu yaklaşım, "aktif dinleme" ya da "ayna tutma" olarak adlandırılan tekniklerden farklıdır (Arslan, 2016: 52). Hz. Peygamber'in empati ve iletişimi esas alan yaklaşımının, bireyleri anlamaya yönelik derin bir çabayla şekillendiği görülmektedir. Bu bağlamda, empatiyle dinleme, basit bir tekrardan öte, karşıdaki kişinin değer yargılarını dikkate alarak onun bakış açısını anlamaya ve duygularını hissetmeye yönelik bir çaba olarak, Hz. Peygamber'in insan ilişkilerinde benimsediği yöntemin temel unsurlarından biri olarak değerlendirilebilir (Yurduseven, 2018: 38).

Hz. Peygamber, farklı yaş gruplarından ve cinsiyetlerden insanlarla birebir iletişim kurmuş, onların ihtiyaçlarını, beklentilerini ve yaşam koşullarını dikkate alarak çözüm yolları geliştirmiştir. Her bireye eşit bir anlayışla yaklaşmış, onları ciddiyetle dinlemiş ve insanları sosyal statüleri ya da maddi durumlarına göre ayırmadan adil bir tutum sergilemiştir. Bu yaklaşımı, toplumun her kesiminde güven ve bağlılık oluşturmuş, bireylerin sorunlarını çözmek için onlara değerli olduklarını hissettirmiştir (Macit, 2004: 274). Hz. Peygamber'in bu tutumu, sosyal adaleti sağlamada ve toplumsal barışı inşa etmede güçlü bir model sunmaktadır. Onun rehberliği, bireylerin yalnızca maddi değil, manevi ihtiyaçlarını da karşılamaya yönelik bir anlayışa dayanıyordu. İnsanları eşit şekilde değerli görmek ve onların sorunlarını özenle dinleyip çözüm üretmek, liderlik anlayışında öne çıkan bir ilkedir. Bu yaklaşım, modern liderlik ve danışmanlık yöntemleri için de güçlü bir örnek teşkil etmekte, bireylerin ihtiyaçlarına duyarlı bir

yönetim anlayışının önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, Hz. Peygamber'in rehberliği, toplumun ahlaki ve sosyal temellerini güçlendiren bir unsur olarak değerlendirilmelidir. Onun bireylere gösterdiği empati, hoşgörü ve adalet, toplumun genel huzuruna katkı sağlamış ve İslam toplumunun değerler sistemini kalıcı bir şekilde oluşturmuştur. Bu yaklaşımlar, günümüzde toplumsal uyum ve barış için de ilham kaynağı olabilecek evrensel ilkeler içermektedir (Yurduseven, 2018: 38).

Tirmizî'nin (Şemâil, 160) aktardığına göre, Hz. Peygamber her zaman güler yüzlü, nazik ve yumuşak huylu bir tutum sergilemiştir. Onun iletişim tarzında kötü söz, bağırıp çağırma, katı kalplilik ya da başkalarının kusurlarını yüzlerine vurma gibi olumsuz davranışlara yer yoktur. Hoşlanmadığı durumlarla karşılaştığında, bu durumu görmezden gelmeyi tercih etmiş; kendisinden yardım veya destek bekleyenleri hayal kırıklığına uğratmamış ve taleplerini mümkün olduğunca karşılamaya çalışmıştır. Ayrıca, sadece faydalı olacağına inandığı konularda konuşmayı tercih etmiş ve dinleme konusunda da örnek bir tutum sergilemiştir. Hz. Peygamber konuştuğunda, meclisindeki insanlar onu büyük bir dikkatle dinlemiş, adeta bir kuşun başlarına konmuş gibi hareketsiz kalmışlardır. Onun sessizliğe büründüğü anlarda ise, söz almak isteyenler konuşma fırsatını rahatlıkla bulmuşlardır. Ashabından biri konuşurken, diğerleri saygı göstererek sessiz kalmış ve konuşmacıyı dikkatle dinlemişlerdir. Onun huzurunda asla tartışma ya da ağız dalaşı olmamış, her birey söz hakkını tamamladığında diğerine aynı saygı gösterilmiştir. Bu yaklaşım, Hz. Peygamber'in iletişimde ne kadar sabırlı, hoşgörülü ve yapıcı bir yöntem izlediğini göstermektedir. Onun örnek tutumu, etkili bir liderin aynı zamanda güçlü bir dinleyici olması gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır. İnsanlara karşı saygılı davranışları, onların kendilerini değerli hissetmelerini sağlamakla kalmamış, aynı zamanda toplumsal huzuru ve uyumu güçlendirmiştir. Hz. Peygamber'in bu iletişim tarzı, empati, nezaket ve sabır temellerine dayanan, bireyler arası ilişkilerde kalıcı bir model sunmaktadır. Günümüzde liderlik, danışmanlık ve iletişim alanlarında bu yaklaşımlar, bireylerin duygusal ihtiyaçlarına duyarlılık gösteren, saygılı ve yapıcı bir etkileşim kurmanın önemini vurgulamaktadır. Onun davranışları, toplumsal iletişimde nezaketin ve anlayışın ne denli etkili olabileceğini ortaya koyan evrensel bir örnektir.

#### **4.1.2. Rehber ve Rol Model Olma**

Bireylerin bir davranışı öğrenebilmesi için, bu davranışın bir başkası tarafından uygulamalı olarak gösterilmesi büyük önem taşır. Davranışın bizzat uygulanarak

öğretilmesi, yalnızca sözlü açıklamalara göre bireyler üzerinde çok daha etkili bir öğrenme süreci oluşturur. Uygulamalı öğretim yöntemi, hedeflenen davranışın daha hızlı anlaşılmasını ve benimsenmesini sağlar; aynı zamanda bireylerin bu davranışı model alarak daha kolay uyum göstermesine katkıda bulunur. Bir davranışın ya da becerinin uygulamalı olarak gösterilmesi, öğrenmenin kalıcılığını artırır ve yaparak-yaşayarak öğrenme sürecini destekler. Ancak, bu yöntemin başarılı olabilmesi için rehber kişinin sergilediği davranışı ya da beceriyi eksiksiz ve doğru bir şekilde göstermesi gereklidir. Çünkü bireyler genellikle rehber kişiyi model alarak öğrendikleri için, hatalı veya eksik bir uygulama, yanlış öğrenmelere yol açabilir. Dolayısıyla, rehber kişinin örnek davranışı titizlikle sergilemesi, öğrenme sürecinin etkinliği açısından hayati önem taşır. Bu bağlamda, model olma yaklaşımı, özellikle beceri geliştirme veya davranış kazandırma süreçlerinde etkili bir yöntemdir. Görsel ve uygulamalı öğrenme, bireylerin soyut kavramlardan çok somut deneyimlere odaklanmasını sağlar, bu da öğrenme sürecinin hem kolay hem de kalıcı olmasına katkıda bulunur. Rehberin sergilediği doğru ve eksiksiz davranışlar, öğrencilerin bu davranışları güvenle taklit etmelerini ve pratikte uygulamalarını mümkün kılar. Bu yaklaşım, eğitimden rehberliğe kadar pek çok alanda başarıyla uygulanabilir (Korkmaz, 2013: 250).

Toplumun liderlerinden etkilenme eğilimi, liderlerin karakterine ve davranışlarına bağlı olarak şekillenir. İyi bir lider, toplumu olumlu yönde etkilerken, kötü bir lider toplumun yanlış yönlere sapmasına neden olabilir. Bu nedenle, liderlik rolünü üstlenen kişilerin toplumsal çıkarları kendi bireysel çıkarlarının önüne koyması, verdiği sözlere sadık kalması ve örnek teşkil eden davranışlar sergilemesi büyük önem taşır. Erdemli ve samimi liderler, toplumun güvenini kolayca kazanır ve onların rehberliği halk tarafından hızla benimsenir (Ebu Gudde, 2001: 60).

Günümüzde birçok kanaat önderinin karşılaştığı temel sorunlardan biri, insanlara erdemleri öğütlerken kendi yaşamlarında bu değerleri uygulamamalarıdır (Kocaman, 2020: 137). Bu tür bir çelişki, toplumsal değerlerin içselleştirilmesini ve yayılmasını engeller. Bir kişi, savunduğu değerleri sadece sözleriyle yüceltmemeli, aynı zamanda bunları hayatında uygulamalıdır. Erdemlerin kağıt üzerinde var olması yeterli değildir; bu değerler, ancak günlük hayatta yaşanarak ve örnek olunarak hayata geçirilebilir. Toplumda erdemlerin yaygınlaşması, kitaplardan öğrenmekten ziyade, bunların fiili uygulamalarla insanlara gösterilmesiyle mümkün olur. Liderlerin ve kanaat

önderlerinin, söyledikleri ile yaptıkları arasındaki uyum, toplumun bu değerlere güven duymasını sağlar. Samimi ve örnek alınabilir bir liderlik, toplumun ahlaki ve sosyal gelişiminde en etkili güçlerden biridir. Bu nedenle, liderlerin sadece sözleriyle değil, yaşam tarzlarıyla da rehberlik etmesi temel bir gerekliliktir.

Kur'ân-ı Kerim, Hz. Peygamber'i üstün ahlak sahibi (Kalem, 68/4) ve insanlar için en güzel örnek olarak tanıtmaktadır (Ahzab, 33/21). Onun yaşamına baktığımızda, öğütlediği her iyiliği önce kendisinin uyguladığı, yasakladığı her şeyden önce kendisinin uzak durduğu, verdiği sözlere sadık kaldığı ve vaatlerini her zaman yerine getirdiği görülmektedir. Hz. Peygamber'in ahlakı, Kur'ân'ın öğretilerine dayanır. O, Kur'ân'ı kendisine rehber edinmiş, onun hükümlerine uygun bir şekilde yaşamış ve hareket etmiştir. Her konuda Kur'ân'ın emirlerini dikkate almış, sözleri ve davranışlarıyla Kur'ân'a tam bir bağlılık sergilemiştir. Hz. Peygamber, getirdiği emirleri önce kendisi uygulamış, yasakladığı şeylerden önce kendisi sakınmış, verdiği nasihatlerden payını almış ve uyarılarda bulunduğu bu uyarıları ilk önce kendi hayatında dikkate almıştır. Ümit verdiği durumlarda ise ümidi en çok taşıyan kişi olmuştur. Onun hayatı, Kur'ân'ın hayata geçirilmiş bir örneği niteliğindedir. Bu özellikleriyle Hz. Peygamber, insanlığa hem bireysel hem de toplumsal hayatta izlenmesi gereken bir model sunmaktadır. Onun dürüstlüğü, adaleti, ahlaki tutarlılığı ve Kur'ân'a olan bağlılığı, inananlar için rehber olmuştur. O'nun yaşamı, sözleri ve davranışlarıyla insanlara erdemli bir hayatın nasıl yaşanabileceğini gösteren en somut örnektir. Bu bağlamda Hz. Peygamber'in rehberliği, sadece dini bir liderlik değil, aynı zamanda ahlaki bir model oluşturmak açısından da evrensel bir önem taşımaktadır (Ebu Gudde, 2001: 61).

Hız. Peygamber'in, ahlaki değerleri sadece sözle değil, bizzat uygulayarak öğrettiğine dair güzel bir örnek şu olayda görülmektedir: Bir gün Hız. Peygamber, elinde bir hurma dalı ile mescide girer ve duvarda bir balgam lekesi fark eder. Elindeki hurma dalıyla bu lekeyi temizler. Ardından güzel bir koku ister ve kendisine getirilen kokuyu hurma dalının ucuna sürerek balgamın izini tamamen siler. Bu davranış, Hız. Peygamber'in ahlaki bir tutumu öğretirken sadece sözlerle yetinmediğini, aynı zamanda bunu kendi davranışlarıyla göstererek insanlara model olduğunu açıkça ortaya koyar. Onun bu yaklaşımı, ahlaki değerlerin kalplerde daha derin bir şekilde yer edinmesini ve insanların bu değerleri anlamasını kolaylaştırmıştır. Bu olay, Hız. Peygamber'in insanlara rehberlik ederken teorik açıklamalar yerine pratik uygulamalara önem

verdiğini göstermektedir. Bu tutum, liderlik ve öğreticilikte en etkili yöntemlerden biridir. Onun bizzat sergilediği davranışlar, yalnızca teorik bir bilgi olarak kalmamış, aynı zamanda sahabeler için günlük hayatlarında örnek alınacak bir yaşam rehberi olmuştur. Hz. Peygamber'in bu yaklaşımı, ahlaki değerlerin yayılmasında ve içselleştirilmesinde benzersiz bir model sunmaktadır (Kocaman, 2020: 138).

#### **4.1.3. Kademeli Yaklaşım ve Süreklilik**

Eğitim ve öğretimde, bireylerin anlama düzeyleri, kavrama becerileri ve öğrenme kapasitelerine uygun bir şekilde bilgi aktarımı, belirli bir öncelik sırasına göre yapılmalıdır. Bu yöntem, eğitim sürecinde aşamalılığı veya tedricîliği ifade etmektedir. Aşamalı öğrenme süreci şu temel prensiplere dayanmaktadır (Akay, 2015: 30-31):

1. Kolaydan başlayarak zora doğru ilerlemektedir,
2. Somut bilgilerden hareketle soyut kavramlara geçilmektedir,
3. Bilinen konulardan bilinmeyenlere doğru bir yol izlenmektedir.

Bu yaklaşım, öğrenme sürecini kolaylaştırmak amacıyla mesajların basit, anlaşılır ve somut bir şekilde sunulmasını gerektirmektedir. Böyle bir yapı, bireylerin öğrenme motivasyonunu artırmakta ve aynı zamanda öğrenme sürecine karşı olumsuz tutumların oluşmasını önlemektedir.

Aşamalı öğretim, bireylerin öğrenme hızlarına ve kapasitelerine uyum sağladığı için eğitim sürecinde daha etkili sonuçlar elde edilmesini sağlamaktadır. Özellikle yeni bilgi ve becerilerin kalıcı hale gelmesi, bireyin önceki bilgileriyle ilişkilendirilmesi yoluyla daha kolay bir şekilde gerçekleşmektedir. Ayrıca, bu yöntem öğrencilerin öğrenme sürecine olan güvenlerini artırmakta ve zorlanmadan, adım adım ilerlemelerine olanak tanımaktadır. Bu yaklaşımdan hareketle, eğitimde aşamalı yöntemlerin benimsenmesi, bireylerin daha derin ve kalıcı bir öğrenme deneyimi yaşamasını sağlamakta ve eğitim sürecinin etkinliğini artırmaktadır. Özellikle farklı düzeylerdeki bireylerin eğitimine yönelik programlar hazırlanırken, aşamalılık ilkesi, bireylerin öğrenme sürecine adapte olmalarını kolaylaştıran temel bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Kocaman, 2020: 139).

İnsan, dünyaya hiçbir bilgiye sahip olmadan gelmektedir, ancak hayatı boyunca öğrenme arzusu hiç sona ermemektedir. Bununla birlikte, insan zihni bilgiyi bir anda

değil, kademeli olarak öğrenmeye yatkın olmaktadır. Bu nedenle, eğitim ve öğretim süreçlerinde somuttan soyuta, kolaydan zora, bilinenden bilinmeyene doğru ilerlemek gerekmektedir. İnsan zihninin bu özellikleri, bilgilerin zaman içinde aşamalı bir şekilde sunulmasını zorunlu kılmaktadır (Yavuz, 1998: 94-95). Bu anlayışın ilahi bir örneği, Kur'ân'ın Hz. Peygamber'e 23 yıllık bir süreçte indirilmesinde görülmektedir. Kur'ân, insanın zihinsel ve duygusal kapasitesine uygun olarak aşamalı bir şekilde vahyedilmektedir. İnsanların eski alışkanlıklarından uzaklaşması ve yeni sorumluluklar benimsemesi için zamana ihtiyaç duyduğu gerçeği dikkate alınmaktadır. İçki yasağının kademeli olarak uygulanması ve beş vakit namazın aşamalı şekilde farz kılınması, bu yöntemin en çarpıcı örnekleri arasında yer almaktadır. İnsanların uzun yıllar boyunca geliştirdikleri alışkanlıklarını ve hayat tarzlarını terk etmeleri, yerlerine yenilerini benimsemeleri kolay bir süreç olmamaktadır. Bu tür köklü değişiklikler için bireylerin hem zihinsel hem de duygusal olarak hazırlanmaları gerekmektedir. Bu hazırlık süreci, psikolojik olarak bireyleri değişime alıştırmak ve daha zor sorumlulukları kabul etmeye hazırlamak amacı taşımaktadır. Dolayısıyla, eğitimde ve bireysel gelişimde, bireylerin önce kolay kabul edilebilir şeylerden başlayarak, zamanla daha zorlu konulara yönlendirilmesi önem arz etmektedir. Bu aşamalı yaklaşım, değişimi hem daha kalıcı hem de daha etkili hale getiren bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Hem dini eğitimde hem de modern pedagojide bu yöntem, bireylerin öğrenme sürecine uyum sağlamasını kolaylaştıran temel bir prensip olarak kabul edilmektedir (Cebeci, 1996: 73-74).

Kur'ân ayetleri, insanın doğası gereği zayıf yaratıldığını (Nisâ, 4/28) ve Allah'ın kimseye gücünün ötesinde bir sorumluluk yüklemeyeceğini (Bakara, 2/286) ifade etmektedir. Bu prensipler çerçevesinde Araf Sûresi'nin 199. ayetinde, Allah'ın Peygamber'e insan doğasının kabul etmeye yatkın olduğu bir yol izlemesini öğütlediği görülmektedir. Ayete dair rivayet ve dirayet tefsirlerinde, bu mesajın “insanların tavır ve davranışları arasından Peygamber için kolay ve uygun olanı seçmesi, insanları gereksiz zorluklarla yükümlü tutmaması ve onlardan aşırı derecede zorlayıcı çabalar talep etmemesi” anlamında yorumlandığı belirtilmektedir. Peygamber Esed de bu ayeti, inananların hem kendi davranışlarında insan doğasına uygun bir yol izlemeleri hem de hatalar içinde olanlara karşı sert ve zorlayıcı bir tutum sergilemekten kaçınmaları gerektiği şeklinde açıklamaktadır. Bu ayet, hem Peygamber'in hem de inananların, insanın doğasına uygun bir yaklaşım benimsemelerini ve hoşgörüyü esas

almalarını vurgulamaktadır. İnsanların hatalarını düzeltirken ya da onlara bir sorumluluk yüklerken, onların doğası gereği sınırları ve dayanıklılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Bu anlayış, hem bireyler arasında uyumun sağlanmasına hem de toplumsal huzurun güçlenmesine katkıda bulunmaktadır. Allah'ın bu öğüdü, insanların hayatını kolaylaştırmayı, gereksiz zorluklardan uzak durmayı ve bireylerin kendi kapasitelerine uygun yollar izlenmesini esas almaktadır. Bu yaklaşım, sadece dini bir talimat değil, aynı zamanda insani ilişkilerde uygulanması gereken temel bir ilkedir. Empati, hoşgörü ve anlayışla şekillenen bu tutum, insan fitratına uygun bir rehberlik anlayışının en iyi örneklerinden birini sunmaktadır (Esed, 1999: 316).

#### **4.1.4. Bireysel Özelliklere Duyarlılık**

İnsanların öğrenme stilleri ve yaklaşımlarının birbirinden farklı olduğu bir gerçektir. Modern eğitim anlayışı, bireyler arasındaki bu farklılıkları tanımayı ve öğretim süreçlerini bu farklılıklara uygun şekilde düzenlemeyi esas almaktadır. Benzer şekilde, Kur'an ve Hz. Peygamber de bireylerin bedensel, zihinsel ve ruhsal durumlarını dikkate alarak bir rehberlik anlayışı benimsemiştir. Kişinin kavrama kapasitesi, zekâsı, akıl yürütme yeteneği ve kültürel düzeyi gibi bireysel özellikler göz önünde bulundurulmuştur. Bu yaklaşım, bireyin potansiyelini en iyi şekilde kullanmasına olanak tanıyan bir yöntemdir. Her bireyin farklı öğrenme hızına ve kapasitesine sahip olduğu gerçeği, eğitim süreçlerinin kişiselleştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Hz. Peygamber'in, muhataplarının anlayış seviyesine ve ihtiyaçlarına göre mesajlarını şekillendirmesi, bireysel farklılıklara duyarlı bir öğretim ve rehberlik anlayışını temsil etmektedir (Kocaman, 2020: 142).

Kur'an'da ve Hz. Peygamber'in uygulamalarında görülen bu birey merkezli yaklaşım, modern eğitimde de vurgulanan kişiselleştirilmiş öğrenme kavramıyla örtüşmektedir. Bu anlayış, yalnızca bilginin aktarılmasını değil, aynı zamanda bireylerin bu bilgiyi anlamasını ve hayatlarına uygulamalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Bireylerin farklılıklarını dikkate almak, öğrenme sürecinde başarıyı artıran temel bir unsurdur ve hem dini hem de modern eğitim sistemleri için vazgeçilmez bir ilkedir (Yavuz, 1998: 42).

Kur'an, insanın kendi yaratılışına ve fitratına uygun şekilde davrandığını belirtmektedir: "De ki: Herkes yaratılışına göre davranır. Rabbiniz kimin en doğru yolda olduğunu bilir" (İsra, 17/84). Müfessirler, bu ayeti "her insan kendi kabiliyetine,

ruhsal yapısına ve karakterine uygun şekilde hareket eder" şeklinde yorumlamıştır. İnsan davranışlarının temelinde, ruhsal yapısındaki psikolojik eğilimler yatmaktadır. Bu eğilimlerin oluşumunda, bireyin yaratılıştan sahip olduğu kişilik özelliklerinin yanı sıra aldığı eğitim ve öğretim de önemli bir rol oynamaktadır. Kur'ân'ın farklı muhatap gruplarına hitap ederken kullandığı dil ve yaklaşım da bu anlayışı desteklemektedir. Mekkelilere hitap eden ayet ve sureler, Medinelilere hitap edenlerden çeşitli yönlerden farklıdır. Aynı şekilde, müşrikleri ikna etmek için kullanılan deliller ile Ehl-i Kitap'a yönelik deliller de birbirinden ayrılmaktadır. Bu, Kur'ân'ın her grubun ihtiyaçlarına, bilgi düzeyine ve anlayış kapasitesine göre bir yöntem benimsediğini göstermektedir.

Kur'ân, peygamberlerin görevlerinin açık bir şekilde mesajı iletmek olduğunu vurgulamaktadır (Nahl, 16/35). Hz. Peygamber de bu prensibi benimseyerek, "İnsanlara akılları ölçüsünde söz söyleyiniz" buyurmuştur. Ayrıca, muhataplarıyla iletişim kurarken onların anlayış seviyelerine uygun bir dil kullanmaya özen göstermiştir. Hatta konuşmalarında şivelerine dahi dikkat ederek onların kolayca anlayabileceği bir üslup benimsemiştir. O, "İnsanlara anlayabilecekleri şeyleri söyleyin. Anlamayacakları ya da inkâr edecekleri şeyleri dile getirmeyin. Allah ve Resulü'nün inkâr edilmesini ister misiniz?" diyerek muhataplarına uygun bir dil kullanmanın önemini vurgulamıştır. Bu yaklaşım, iletişimde bireylerin farklılıklarına duyarlılık göstermenin ve mesajları muhatapların anlayabileceği şekilde iletmenin önemine dikkat çekmektedir. İnsanların bilgi, algı ve kültürel düzeyleri göz önüne alındığında, etkili bir iletişim için mesajların bu farklılıklara uygun şekilde aktarılması gerekmektedir. Hz. Peygamber'in bu yöntemi, etkili bir liderlik ve öğretim modeli sunmakta; bireylerin ihtiyaçlarına duyarlı bir yaklaşımın başarısının temel anahtarı olduğunu göstermektedir (Kocaman, 2020: 143).

#### **4.2 Pozitif Psikoloji Kavramları ile Hz. Peygamber'in Danışmanlık Yaklaşımlarının İlişkisi**

Bu bölümde daha önce incelediğimiz pozitif psikolojinin temel kavramları ile Hz. Peygamber'in danışmanlık örnekleri incelenmektedir. Umut- iyimserlik , şükür-minnettarlık kavramlarının yakın anlamlı olması nedeniyle altı kavram çerçevesinde ele alınmaktadır.

#### 4.2.1. Umut

Snyder vd. (1991: 571), umudu çok boyutlu bir duygu olarak değerlendirmiştir. İlk boyut, bireyin bir hedef belirlemesi ve bu hedef doğrultusunda duygular geliştirerek davranışlarını yönlendirmesidir. Bu süreçte hedeflerin esnek, ulaşılabilir ve bireyin değişim kapasitesine uygun olması önem taşımaktadır. İkinci boyut, bireyin bu hedeflere ulaşmak için gerekli motivasyona ve yolları bulabilme yeteneğine dair kendine duyduğu güveni içermektedir. Üçüncü boyut ise bireyin belirlediği hedeflere ulaşmak için etkili ve işlevsel stratejiler geliştirebileceğine olan inancını kapsamaktadır. Bu bağlamda, umut, bireyin zorlu durumlarda bile dayanıklılığını artıran bir kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı şekilde din, bireylerin umutlarını besleyen, onlara anlam ve yön sunan bir rehber olma niteliği taşımaktadır. Din, bireylerin hayata dair anlam arayışlarını destekleyen ve onları geleceğe dair umutlu olmaya teşvik eden önemli bir araçtır. Araştırmalar, dindarlık ile bireylerin umut duygusu arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yüksek umut düzeyine ve dindarlığa sahip bireylerin, yaşamlarında kaygı ve stresten uzak, daha huzurlu bir hayat sürdükleri tespit edilmiştir (Pargament ve Mahoney, 2002: 649; Yapıcı, 2006: 69).

Dindarlık yalnızca ibadet ve inanç düzeyinde kalmayıp, bireylerin ahlak, sosyal adalet, kişisel gelişim gibi farklı alanlarda da ruhsal ve sosyal iyilik hallerine katkıda bulunmaktadır. Bu durum, bireylerin yalnızca içsel dünyalarında değil, aynı zamanda toplumsal ilişkilerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Psikoloji tarihinde de din ve umut arasındaki ilişki sıklıkla ele alınmıştır. Yirminci yüzyılın başlarında James, Hall, Coe ve Starbuck gibi Amerikalı psikologlar, dindarlığı insan gelişiminin temel ve olumlu bir unsuru olarak değerlendirmiştir. Freud ve Jung gibi Avrupalı psikologlar ise dini deneyimlerin bireylerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerini incelemiş ve bu deneyimlerin bireylerin umut geliştirme kapasitelerini artırdığını ifade etmişlerdir. Din, bireylere yalnızca bir inanç sistemi sunmakla kalmamış, aynı zamanda onlara zorluklarla başa çıkabilecekleri bir anlam ve dayanıklılık kaynağı sağlamıştır (Dağcı, 2014: 67). Bununla birlikte, davranışçılığın yükselişi ve psikolojiyi felsefe ve dinden ayırma çabalarına rağmen, dinin bireylerin ruhsal sağlığı üzerindeki etkisi tartışılmaz bir şekilde varlığını sürdürmektedir. Dini inançlar, bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarında dahi umut duygusunu canlı tutmalarına yardımcı olmakta, onları geleceğe olumlu bir bakış açısıyla yönlendirmektedir. Bu noktada Hz. Peygamber'in öğretileri

de dikkate değerdir. O, bireyleri yalnızca zorluklarla mücadele etmeye teşvik etmekle kalmamış, aynı zamanda onlara umutlu bir yaşam sürmenin rehberliğini yapmıştır (Dağcı, 2014: 67).

Kur'an-ı Kerim, umut duygusunun insanlar için önemini vurgulayarak bireylerin zor zamanlarda dahi karamsarlığa kapılmamalarını öğütlemektedir. Zümer Suresi'nde yer alan *“Ey kendi aleyhlerine aşırı giden kullarım! Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin. Çünkü Allah, bütün günahları bağışlar. Şüphesiz O, çok bağışlayıcı, çok merhamet edicidir”* (Zümer, 39/53) ayeti, Allah'ın sınırsız affediciliğine dikkat çekerek, bireylerin hata ve günahlarından dolayı ümitsizliğe düşmemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu ayet, insanın kendisini toparlaması ve geleceğe dair yeniden umut taşıması için güçlü bir motivasyon sunmaktadır. Benzer şekilde, İnşirah Suresi'nde geçen *“Şüphesiz, her zorlukla beraber bir kolaylık vardır”* (İnşirah, 94/6) ayeti de sıkıntıların geçici olduğunu ve her zorluğun ardından bir kolaylık geleceğini ifade ederek bireyleri umutlu kalmaya teşvik etmektedir. Bu ayetler, Allah'ın rahmetine ve yardımına güvenerek sabır ve dua ile her türlü zorluğun üstesinden gelinebileceğini öğütleyen bir rehberlik sunmakta, bireylerin ruhsal dayanıklılığını güçlendirmektedir.

Hız. Peygamber hem bireysel hem de toplumsal düzeyde insanlara umut aşılayan ve onları motive eden bir lider olarak dikkat çekmiştir. O, hayatın getirdiği zorluklar karşısında ümmetine daima Allah'a güvenmeleri ve ümitsizliğe düşmemeleri gerektiğini öğütlemiştir. Hız. Peygamber'in, *“Allah, kulunun zannı üzerindedir. O halde, Allah hakkında hayır düşünün”* (Buhârî, Tevhid, 35; Müslim, Zikir, 19) hadisi, insanların Allah'a olan güvenlerinin ve olumlu beklentilerinin, hayatlarının akışında belirleyici bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu hadis, bireylerin Allah'ın rahmetine sığınarak zor durumlarda bile umutlarını korumalarının önemine işaret etmektedir. Bu öğretisi, insan psikolojisi açısından da derin bir anlam taşımaktadır. İnsan, sıkıntılarla karşılaştığında kolaylıkla karamsarlığa kapılabilmekte, içinde bulunduğu durumdan çıkış yolu bulamayacağını düşünebilmektedir. Ancak, Hız. Peygamber'in bu hadisi, bireyleri Allah'a karşı olumlu bir zan içinde olmaya yönlendirmekte ve onların zihinsel dayanıklılıklarını artırmaktadır. Allah'ın yardımının her zaman yakın olduğunu hatırlatan bu mesaj, bireylerin yalnızca manevi dünyalarını değil, aynı zamanda ruhsal sağlığını da güçlendirmektedir. Zira Allah'a olan güven, bireylerde umut duygusunu canlı tutmakta, belirsizliklere karşı direnç

geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu hadisin rehberliğinde insanlar, Allah'ın rahmetini ve yardımını her zaman yanlarında hissederek zorluklara karşı daha güçlü bir duruş sergileyebilirler. Ayrıca, bu anlayış bireyin içsel huzurunu artırmakta ve hayata karşı olumlu bir tutum geliştirmesini sağlamaktadır. Örneğin, yaşadığı sıkıntıların ardından bir kolaylık geleceğine inanan bir birey, daha sabırlı ve dirençli bir şekilde mücadele edebilmektedir. Bu da, bireyin yalnızca kişisel olarak değil, toplumsal ilişkilerinde de daha uyumlu ve yapıcı bir birey olmasını sağlamaktadır. Hz. Peygamber'in bu tavsiyesi, aynı zamanda umut duygusunun bireyin davranışları üzerindeki etkisini de açıklamaktadır. Umut dolu bir birey, daha fazla çaba göstermeye ve hedeflerine ulaşmak için yollar aramaya devam edecektir. Bu, sadece kişinin kendisi için değil, çevresi için de olumlu bir atmosfer oluşturmaya katkı sağlayacaktır. Umut, insanı hem bireysel hem de toplumsal düzeyde birleştiren, motive eden ve ileriye taşıyan bir güç olarak hayatı anlamlandırmaktadır. Hz. Peygamber'in bu hadisi, bireylerin zorluklar karşısında teslimiyetle değil, umutla mücadele etmeleri gerektiğini öğütleyen güçlü bir rehber niteliği taşımaktadır. Dini başa çıkma, umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık üzerine gerçekleştirilen bir araştırma da bu hadisi şerifi destekleyen olumlu bulgular elde edildiği belirtilmiştir [1].

Kur'an-ı Kerim, umudu destekleyen pek çok ayet içermektedir. Örneğin Bakara Suresi'nde şöyle buyrulmaktadır: *“Andolsun ki sizi biraz korku, açlık, mal, can ve ürün eksikliği ile imtihan ederiz. Sabredenleri müjdele! Onlar ki, bir sıkıntıyla karşılaştıklarında ‘Biz Allah'a aidiz ve O'na döneceğiz’ derler. İşte Rablerinden bağışlama ve rahmet onların üzerindedir. Doğru yolu bulanlar da onlardır.”* (Bakara, 155-157). Bu ayet, bireylere karşılaştıkları sıkıntılar karşısında sabırlı olmalarını ve olayların olumlu taraflarına odaklanmalarını tavsiye etmektedir. Zümer Suresi'ndeki *“Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin”* (Zümer, 53) ayeti ise insanlara, her ne durumda olurlarsa olsunlar Allah'ın merhametine sığınmaları ve umutlarını kaybetmemeleri gerektiğini öğütler. İslam'da tevekkül, yani bireyin elinden geleni yaptıktan sonra Allah'a güvenerek sonucu O'na bırakması, kişilere güçlü bir iyimserlik kaynağı sağlamaktadır. Bu dini değerlerin bireyler üzerindeki etkisi günümüzde de açıkça görülmektedir. Örneğin, 2011 yılında ABD'de gerçekleştirilen bir Gallup araştırması, Müslümanların diğer dini gruplara kıyasla geleceğe daha umut dolu bir bakış açısıyla yaklaştığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, İslam'ın bireylere sabır, umut ve tevekkül

gibi kavramları özümseyerek zorluklarla başa çıkmada güçlü bir manevi çerçeve sunduğunu göstermektedir (Öztürk, 2013: 55).

Freud'un (2011: 25-26) yaklaşımı, insan doğasını genellikle olumsuz bir çerçevede ele almakta ve bireyi saldırganlık ve cinsellik temelli dürtülerle tanımlamaktadır. Ona göre, toplumsal baskının olmadığı ya da bireylerin bu dürtülerini özgürce dışa vurabildiği durumlarda, bireyler daha sağlıklı bir zihinsel yapıya sahip olabilmektedir. Bu bakış açısıyla Freud, dini bireyin doğasına aykırı bir baskı mekanizması olarak değerlendirmiştir. Buna karşın, İslam Peygamberi Hz. Peygamber, dini karamsar bir perspektifle ele almamış, aksine iyimserliği ve hayra yormayı teşvik eden bir yaklaşımı benimsemiştir. Hz. Peygamber, yaşamı her zaman iyimser bir bakış açısıyla ele almış ve çevresindekilere de bu tutumu benimsemelerini öğütlemiştir. Yüzünden tebessüm eksik olmaz, en zor zamanlarında bile üzüntüsünü çevresine yansıtmaktan kaçınırdı. Yanındakilere karamsarlık aşılacak herhangi bir davranışta bulunmazdı. Oysa Mekke döneminde müşriklerin ağır eziyetlerine maruz kalmış, Medine döneminde ise sayısız saldırı ve suikast girişimleriyle karşılaşmıştır. Hudeybiye Seferi sırasında Kureyş temsilcisi Süheyl b. Amr'ın ismini duyduğunda, Süheyl kelimesinin "kolaylık ve yumuşaklık" anlamına geldiğini belirterek bu olayı olumlu bir şekilde yorumlamış ve Müslümanlara işlerinin kolaylaşacağını müjdelemiştir. Hz. Peygamber'in bu tutumu, olaylara pozitif bir açıdan yaklaşmanın ve anlam yüklemenin süreçlerin yönetiminde etkili olabileceğini göstermektedir. Bu olay, nihayetinde, Mekkeli müşriklerin İslam Devleti'ni resmen tanıdığı Hudeybiye Antlaşması ile sonuçlanmıştır (Köksal, 2010: 300). Bunların yanı sıra, altı kez evlat acısı yaşamıştır. Sadece Hz. Fatıma hariç, diğer tüm çocukları hayattayken vefat etmiştir. Tarihi kaynaklar, kızlarının ve oğlu İbrahim'in vefatı sırasında Hz. Peygamber'in derin bir üzüntü yaşadığını ve gözyaşı döktüğünü bildirmektedir. Oğlu İbrahim'in vefatı esnasında dağlara dönerek şu ifadeleri dile getirmiştir: *"Ey dağ! Benim yaşadıklarım senin başına gelseydi, yerle bir olurdu. Ancak biz Allah'ın emrettiği gibi 'Biz Allah'a aitiz ve O'na döneceğiz' der ve âlemlerin Rabbi olan Allah'a hamd ederiz."* Bu sözler, Hz. Peygamber'in yaşadığı zorlukların ve çektiği acıların büyüklüğünü ortaya koymakla birlikte, sabrının, direncinin ve Allah'a teslimiyetinin derecesini de açıkça göstermektedir. Aynı zamanda bu ifadeler, onun insani yönünü ve yaşamış olduğu sıkıntılara rağmen metanetini nasıl koruduğunu anlatması bakımından oldukça dikkat çekicidir (Sarıçam, 2018 :608).

İslam, olumlu anlamlar taşıyan kavramlara hayır olarak bakmayı ve “fâl-i hayr” şeklinde düşünmeyi desteklerken, kötüye yorma ve karamsar yorumlamayı uygun bulmamıştır. Eski tabirle “şom tutmak” olarak adlandırılan olumsuz anlamlar yüklemeye, İslam’ın teşvik ettiği bakış açısıyla çelişmektedir. Güzel sözlerin hayırla yorumlanması, olaylara olumlu bir perspektiften bakılmasını sağlar ve bu yaklaşım bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler bırakır. Bu, sadece bireysel anlamda değil, toplumsal barış ve uyumun sağlanmasında da etkili bir ilkedir. Böylece İslam, bireylerin hayata umutla bakmalarını ve olumlu düşünme alışkanlıkları geliştirmelerini destekleyen bir öğreti sunmaktadır (Çakan, 2007: 28).

Hız. Peygamber, ailesine olduğu kadar sahabelerine de derin bir sevgi ve bağlılık göstermiştir. Onların başına gelen acı olaylar, kendi başına gelmiş gibi onu derinden etkilerdi. Örneğin, Bi’ri Maune olayında, müşriklerin yetmiş kişilik tebliğ heyetini haince katletmesi, Hız. Peygamber’i büyük bir üzüntüye sevk etmiştir. Ancak yaşadığı tüm bu acı ve zorlayıcı olaylara rağmen, hiçbir zaman karamsarlığa kapılmamış, metanetini her zaman korumuştur. O, hayata karşı iyimser yaklaşımıyla öne çıkmış ve bu tutumu onun en belirgin ve örnek alınacak özelliklerinden biri olmuştur. İyimserlik ve güçlü bir moral anlayışı, hem başarıya ulaşmanın hem de insanlara örnek olmanın temel unsurlarıdır. Moral bozukluğu yaşayan, hayata küsmüş bir kişinin, başkaları tarafından model alınmasının mümkün olmadığı aşıkardır. Hız. Peygamber’in pozitif tutumu ve her durumda yüksek bir moral sergilemesi, liderlik ve rehberlik vasıflarını güçlendiren en önemli özelliklerindedir (Sarıçam, 2018 :609).

#### **4.2.2. Affetme**

İslam dini çerçevesinde, Tanrı tasavvurları kişinin affetme duygusuyla barışmasına katkıda bulunabilir. İslami inanç, insanın günahsız bir şekilde dünyaya geldiğini, ancak hiçbir insanın günahsız kalamayacağını ve bu nedenle Allah’tan tövbe ederek bağışlanma dilemesi gerektiğini belirtir. Bu anlayış, affetme olgusunu teşvik eden bir zemin sunar. Kulun Allah’tan bağışlanma dilemesi gibi, bireyin kendisine hata yapanları affetme becerisi de geliştirilebilir. İslam’daki Allah inancı, felsefi teizmdeki Tanrı anlayışına oldukça yakındır (Sarı, 2016: 137). Allah, her şeyin yaratıcısıdır ve olmuş, olmakta olan ve olacak olan her şeyi en iyi bilen varlıktır. Her şey O’nun bilgisi ve izniyle varlık kazanır ve Allah’ı sınırlayabilecek herhangi bir güç veya otorite yoktur. Bu nedenle, var olan her şeyi değiştirme gücüne sahiptir. Böyle bir Tanrı inancına sahip bir birey için, manevi danışmanlığın en temel öznesi Allah’tır. Kişinin

hayatını düzene sokabilecek yegâne güç Allah'tır ve Allah, insanı bu dünyada yalnız bırakmaz. Hayatın zorluklarını veren de çözümlerini sunan da Allah'tır (Şenbaş, 2016: 80).

Hız. Peygamber, insanların Allah'ı farklı biçimlerde tasavvur edebileceği gerçeğini kabul etmiştir. Nitekim bir hadisinde Hız. Peygamber, Allah'ın "Ben, kulumun beni nasıl tasavvur ediyorsa öyleyim" (Müslim, 7128) dediğini ifade ederek, farklı Tanrı tasavvurlarına olanak tanımıştır. Burada esas olan, bir Müslümanın her şeyin yaratıcısı ve mutlak güce sahip olan Allah'a iman etmesidir. Bu inanç temelinde, bireylerin kendi kültürleri ve bilgi düzeyleri doğrultusunda Allah'ı tasavvur etmelerinde bir sakınca görülmemektedir. Hız. Peygamber, günah işleyen bireylerin suçluluk duygusundan kurtulabilmeleri için Allah'a dua etmelerini önermiştir. Hız. Ayşe'nin bir rivayetinde, kendisinin Hız. Peygamber'e Kadir Gecesi yapılabilecek en iyi duayı sorduğu ve Hız. Peygamber'in şu şekilde yanıt verdiği belirtilmiştir: "Ey Allah'ım, Sen affedicisin, affetmeyi seversin. Beni de affet ve bağışla" (İbn-i Mâce, Dua, 5; Tirmizi, Deavât, 84). Bu ifadeden de anlaşılacağı gibi, hayatın zorlukları içinde günahlardan tamamen kaçınamayan insanın, dua ederek suçluluk hissinden arınması mümkündür. Hız. Peygamber, bu dua ile, güven duygusunu yitirmiş olan Müslümanlara yeni bir bakış açısı kazandırmakta ve Allah'ın bağışlamayı sevdiğini hatırlatmaktadır. Bu bağlamda, bireyin kendini yeniden arındırması ve güvenini tazelemesi için bağışlanmayı yalnızca Allah'tan istemesi gerektiği vurgulanmaktadır (Şirin, 2013: 200-201).

Her birey, aynı olaya farklı tepkiler verebilir ve olayları kendi bakış açısına göre değerlendirebilir. Benzer şekilde, bir olay bir açıdan iyi, başka bir açıdan ise kötü olarak yorumlanabilir. Bu durum, iyilik ve kötülüğün göreceli olduğunu ve bu kavramların anlamının bakış açısına bağlı olarak değişebileceğini ortaya koyar. Mutlak anlamda iyi ya da kötü olanın ne olduğu, insanın algı ve bilgi seviyesinin ötesinde kalabilir. Nitekim Kur'an-ı Kerim bu durumu şu şekilde ifade etmektedir: "Belki bir şey sizin için hayırlıdır ama siz onu sevmiyorsunuzdur. Belki de bir şey sizin için şerdir ama siz onu seviyorsunuzdur. Allah bilir, siz bilemezsiniz" (Bakara 2/216). Bu bağlamda, iyilik ve kötülük kavramlarının en azından bazı zamanlar ve durumlar için göreceli olabileceği söylenebilir (Köylü, 2017: 72-73). Bu göreceli bakış açısının, bireylerde suçluluk duygusunu azaltmada ya da affetme yeteneğini artırmada olumlu etkiler yaratabileceği ifade edilebilir. Örneğin, bir kişi kendi istem dışı

değerlendirmesi sonucu bir hata yaptığını düşünerek suçluluk hissini hafifletebilir. Aynı şekilde, bir başka kişi, karşısındaki bireyin yanlış bir düşünceyle kendisine zarar verdiğini varsayarak, onu affetme isteği duyabilir (Şenbaş, 2016: 81).

Affetme, bireyin kendi hatalarını ya da başkalarının yaptığı yanlışları bağışlaması, olay veya durum karşısında kin ve öfke duygularından uzaklaşması ve bu duygulara tepki vermekten vazgeçmesi anlamına gelmektedir. Bu tutum, bireyin hem kendisiyle hem de başkalarıyla barış içinde olmasını, ilişkilerini yeniden inşa edip düzenlemesini sağlamaktadır. Bu sayede nefret ve intikam duyguları yerini hoşgörü ve empatiye bırakmaktadır. Ancak bağışlamak, yapılan yanlışın varlığını inkar etmeyi ya da bu hataları görmezden gelmeyi gerektirmemektedir. Burada esas olan, bu tür hataların karşılığını talep etmekten vazgeçmektir. Kur'an-ı Kerim'de Allah'ın bağışlayıcı yönüne vurgu yapılması (Bakara, 2/173), Müslümanlara Allah'ın ahlakıyla ahlaklanmayı öğütleyen anlayış doğrultusunda affetme davranışını teşvik etmektedir (Al-i İmran, 3/134; Şura, 42/40). Bu durum, manevi danışmanlıkta dinin olumlu bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Çünkü bir bireyin kendisini veya bir başkasını affetmesi, kaygı, depresyon, nefret ya da intikam duygularından kurtulmasını; zayıflayan toplumsal bağların yeniden kurulmasını veya güçlendirilmesini sağlamaktadır ve pozitif duygular ile davranışların gelişimine imkan tanımaktadır (Kula, 2016: 57).

#### **4.2.3. Şefkat**

Şefkat kavramı, insanın doğasında var olan ve karşısındaki kişinin iyiliğini gözetmeyi amaçlayan önemli bir duygudur. İslam dininde şefkat kavramı daha çok merhamet kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Üç temel özellik üzerine şekillenen bu kavram, birinin zarar görmesini engelleme isteği, faydalardan mahrum kalmasına dair duyulan endişe ve faydalarının sürekliliğini arzulama şeklinde tanımlanabilir (Çetin, 2016: 254). Bu duygunun yansımaları, başkalarına duyulan acıma, zarar görmesini engelleme çabası ve olduğu haliyle kabul etme gibi davranışlarda görülmektedir. Şefkatin bu kapsamlı doğası, özellikle Hz. Peygamber'in (s.a.v.) yaşamında en yüksek düzeyde tezahür etmiştir. Onun şefkat ve merhameti hayatın her alanına yayılan bir anlayış olarak yalnızca müminlere değil, müşriklere, münafıklara ve hatta bitki ve hayvanlara kadar uzanan geniş bir kapsama sahiptir (Yargıcı, 2014: 29).

Hız. Peygamber, Şefkat ve merhamet anlayiŐını yalnızca sözde bırakmamıŐ, hayatındaki davranışlarıyla bu değerleri somutlaŐtırmıŐtır. Kadınlara, ocuklara, yaŐlılara, dostlarına ve çevresindeki herkese karşı bu tutumunu açıkça sergilemiştir. O, insanları yalnızca Müslüman olmaları durumunda değil, inançlarından bağımsız olarak gözetmiş ve onlara merhamet göstermiştir. Kur'an'da ifade edildiği üzere, insanların iman etmemesi nedeniyle kendini tüketecek kadar üzüntü duyması (Kehf, 18/6), onun müŐrikler dahil tüm insanlara yönelik derin Őefkatinin bir yansımasıdır. Amcası Eb Talib'in iman etmesi için gösterdiği yoğun çaba ve kendisine eziyet eden Taiflilere beddua etmeyip, onların doğru yola yönelmesi için dua etmesi de bu yaklaşımının örneklerindedir.

Hız. Peygamber, ağır hakaretlere ve fiziksel Őiddete maruz kaldığı durumlarda bile insanlara Şefkatle yaklaşmış, kötülük karşısında umut dolu bir merhamet göstermiştir. Örneğin, bir olayda meleklerden biri ona, bir dağı zalim bir kavmin üzerine indirmeyi teklif etmiş, ancak Hız. Peygamber bunu reddederek, onların soyundan yalnızca Allah'a ibadet eden insanların çıkacağını mit ettiğini ifade etmiştir. Bu tutum, onun kötülük karşısında dahi insanlık için umut taŐıdıęını göstermektedir. Beddua ettiği durumlar ise tamamen istisnai ve muhataplarının aşırı zulümleri nedeniyle hak edilmiŐ durumlar olup, onun genel Şefkat anlayiŐını deęiŐtirmemiŐtir (etin, 2016: 255).

Hız. Peygamber, ümmetinin hem dünyada hem de ahirette sıkıntıya düŐme ihtimaline karşı derin bir kayęı taŐımıŐtır. Özellikle ümmetinin cehennem azabına düŐme ihtimali, onun merhamet duygularını en çok harekete geçiren unsurlardan biri olmuştur. Bu kayęısını, "Ben sizin için bir babanın evladına olan durumu gibiyim" sözleriyle ifade etmiştir. Ayrıca, insanları cehennem azabından koruma çabasını bir teŐbihle açıklamıŐ, insanların ateŐe çekilen kelebekler gibi olduğunu ve kendisinin onları kurtarmaya çalıŐtıęını dile getirmiştir (Buhari, Rikak, 79/26). Hız. Peygamber'in bu yaklaşımı, onun hem bireyler hem de toplumlar için taşıdığı derin sevgi ve merhameti açıkça ortaya koymaktadır (Yargıcı, 2014: 29).

Hız. Peygamber Allah'ın merhametinin yüceliğini vurgulayarak çevresine umut aŐılamının yanında merhamet kavramının derinliğini de öğretmeye çalışmıştır. "Bir gün Resulullah esirler arasında koŐturan bir kadın gördü. Kadın rast geldiği bir çocuğu hemen kucağına aldı ve emzirmeye baŐladı. Resulullah arkadaşlarına ' Bu kadın çocuğunu hiç ateŐe atar mı ne dersiniz?' dedi. Onlar, ' Hayır, asla atmaz' dediler. Bunun zerine Resulullah ' O halde bilin ki , Allah'ın kullarına merhameti bu kadının

çocuğuna olan merhametinden çok daha fazladır' buyurdu.” ( Müslim, Tevbe, 22 ) Bu hadis-i şerif örneğinde gördüğümüz gibi Hz. Peygamber çevresinin anlayabileceği örnekler üzerinden kişilere açıklamalar yaparak olay ve kavramların anlaşılabilirliğini artırmaktadır.

Onun şefkat anlayışı, yalnızca bireysel değil, toplumsal huzurun sağlanmasında da etkili olmuştur. Hz. Peygamber, bireylerin ve toplumların refahını artırmak için sade, uygulanabilir ve evrensel değerlere dayanan bir model sunmuştur. İslam'ın temel ilkelerinden biri olan şefkat, onun sünnetinde somut örneklerle hayat bulmuş ve sosyal hayatın dengesini sağlayan önemli bir unsur haline gelmiştir. Şefkat ve merhamet, onun başarısının temel dayanaklarından biri olmuş; maddi güç yerine bu değerler, onun liderlik anlayışında belirleyici bir rol oynamıştır. Bu özellikleriyle Hz. Peygamber, hem bireyler hem de toplumlar için örnek bir model olarak kabul edilmektedir (Boşnak ve Çetinalp, 2018: 161).

#### **4.2.4. Şükür**

Pozitif psikoterapi, bireyin güçlü yanlarını ve içsel potansiyelini ortaya çıkarmayı amaçlarken, şükür kavramı bu sürecin temel taşlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Şükür, bireyin farkındalığını artıran ve manevi yönünü harekete geçiren bir yaklaşım olarak bireyin yaşamına olumlu katkılar sunmaktadır (Göcen, 2018: 58). Şükretmek, Yaratan ile birey arasında güçlü bir bağ kurarak bireyin hayata olumlu bir perspektiften bakmasını sağlamaktadır. Bu yaklaşım, bireyin yaşam sevincini artırırken psikolojik ve fiziksel sağlığını da desteklemektedir (Özdoğan, 2009: 205).

İslamiyet'te şükür, Allah ile kul arasındaki ilişkinin temel unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir. Elmalılı (1992: 71-72) şükür kavramını “gelmiş olan bir nimete sözlü ve fiili olarak veya kalb ile nimeti verene saygıda bulunarak, ona karşılık vermek hatta bundan gelen mutluluğun ilânıdır” diye tanımlamaktadır. Kur'an-ı Kerim, yeryüzündeki tüm canlıların rızkının Allah tarafından sağlandığını ve şükretmenin bu nimetlerin karşılığı olarak emredildiğini ifade etmektedir (Hud, 11/6). Şükürle ilgili ayetlerde, Allah'a kulluk etmenin bir parçası olarak şükretmek ve verilen nimetleri hatırlamak üzerinde durulmaktadır: “Rabbinizin rızkından yiyin ve O'na şükredin” (Seb'e, 34/15), “Size verdiğim nimeti hatırlayın” (Bakara, 2/40). Şükürün bireylerin hayatındaki önemine vurgu yapan İbrahim suresinde ise şu buyrulmaktadır: “Eğer şükrederseniz, size nimetimi artırırım. Eğer nankörlük ederseniz, şüphesiz azabım çok

şiddetlidir” (İbrahim, 14/7). Bu ayetler, şükürün yalnızca bireysel bir tutum değil, aynı zamanda Yaratan ile kurulan manevi bağın güçlenmesine vesile olduğunu ortaya koymaktadır.

Hz. Peygamber, şükür kavramını yalnızca Yaratan’a yönelik bir sorumluluk olarak değil, aynı zamanda toplumsal ilişkilerde de önemli bir unsur olarak değerlendirmiştir. “İnsanlara teşekkür etmeyen, Allah’a da şükretmez” (Tirmizi, Birr, 35) hadisi, şükürün hem toplumsal hem de manevi boyutlarına dikkat çekmektedir. Şükür, bireyin kendisine yapılan iyilikleri fark etmesi ve bu iyiliklere teşekkür etmesi ile başlar. Bu farkındalık, zamanla Yaratan’a olan minnettarlığa dönüşerek bireyin manevi bağlarını güçlendirmektedir (Çağrı, 2010: 259). . Onun rehberliğinde, hem Allah’a hem de insanlara karşı teşekkür ve şükran ifade etmenin manevi huzur, toplumsal bağların güçlenmesi ve psikolojik iyileşme açısından önemli olduğu görülmektedir. Örneğin, Hz. Peygamber, bir davete katılarak kendisine ikram edilen yemeği yedikten sonra sahabelere, “Kardeşinize (bu ikramın karşılığı olarak) teşekkür ediniz” demiştir. Sahabelerin teşekkür etmenin nasıl olması gerektiğini sorması üzerine, Hz. Peygamber, “Bir kişinin evine gidilir, yemeği yenilir, içeceği içilir; ardından ona dua edilirse, bu ona teşekkür etmenin bir yoludur” şeklinde cevap vermiştir. Bu rivayet, bir davete katılan kişinin, ikramın ardından ev sahibine dua etmesinin, ev sahibine manevi anlamda önemli bir karşılık sunduğunu ve ikramda bulunmanın toplum içinde hayırlı bir davranış olarak değerlendirildiğini ifade etmektedir. Dua etme davranışı, yalnızca dini inançları olan bireyler arasında değil, dine mesafeli kişiler arasında da görülebilen evrensel bir olgudur. İnsan, sürekli bir ihtiyaç içinde olan bir varlık olarak, doğası gereği kendisinden üstün bir güce yönelme eğilimindedir. Bu yönelim, kişinin duasının kabul edileceğine dair taşıdığı inançtan kaynaklanmaktadır. Ayrıca dua, sadece fiziksel ihtiyaçların karşılanmasını değil, aynı zamanda ruhsal arzuların ve özlemlerin tatminini de sağlamaktadır. Dua, yapılan bir iyiliğe karşı duyulan memnuniyetin ifade edilmesi açısından önemli bir araç olarak, toplumda huzur ve karşılıklı anlayışın oluşmasına katkıda bulunmaktadır (Yurduseven, 2018: 100). İnsani ilişkilerde borçlu kalmanın önüne geçmek için (Göçen, 2012: 86 ) “Kime bir iyilik yapılmış ise karşılığını versin, buna gücü yetmezse onu ansın; çünkü onu anan ona şükretmiş olur;(karşılık vermeyen) nankörlük etmiş olur ”( Ahmed b. Hanbel, Müsned, VI, 90 ) buyurmaktadır.

Hız. Peygamber (SAV), kendisine verilen bir hediyeye her zaman en az onun kadar değerli, hatta bazen daha kıymetli bir karşılık verirdi. Bu tutumu, peygamberlik görevi dolayısıyla insanlardan bir çıkar beklemediğini ve kimseye borçlu kalmak istemediğini açıkça ortaya koymaktadır. Onun, hediyeye karşılık verme anlayışı, toplumsal ilişkilerde eşitlik ve adaleti gözetmesinin bir yansımasıdır. Ayrıca, hâkimlerin ve idarecilerin hediye kabul etmesinin rüşvet olarak değerlendirilme riski düşünüldüğünde, Hız. Peygamber'in liderlik konumunda biri olarak aldığı hediyelere karşılık vermesi, hem toplum nezdindeki güveni pekiştirmiş hem de örnek bir liderlik anlayışı sergilemiştir. Bu davranışı, teşekkür ve karşılık verme yoluyla toplumsal bağların güçlendirilmesine ve güven ortamının korunmasına katkı sağlamıştır (Ağırman, 2006: 28).

Pozitif psikoloji, şükür mutluluğun ve psikolojik iyi oluşun temel unsurlarından biri olarak görmektedir. Şükretmek, bireyin hoşnutsuzluk yerine sahip olduklarının kıymetini bilmesini, yaşamındaki güzelliklere odaklanmasını sağlamaktadır. Şükür, bireyin olumlu bir bakış açısı geliştirmesine ve yaşamında memnuniyet duygusunun artmasına katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda bireyin sosyal ilişkilerinde empati ve takdir duygularını güçlendiren bir tutumdur. Günümüzde bireysellik ve bencillik eğilimlerinin artması, iyiliklerin kaynağını fark etme bilincini zayıflatmış, bu durum huzursuzluk ve tatminsizlik gibi sorunlara yol açmıştır. Şükür ise bu problemlere etkili bir çözüm sunarak bireyin manevi ve toplumsal bağlarını kuvvetlendirmektedir (Ayten ve Düzgüner, 2021: 213-214).

#### **4.2.5. Diğerkâmlık**

Pozitif psikoterapide, bireyin çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, sorumluluk bilinci geliştirebilmesi, öz-denetim sağlayabilmesi ve duygusal dengeyi koruyabilmesi önemli yer tutmaktadır. İbadetler, bireyde bu yetkinliklerin oluşmasına katkı sağlayarak güçlü bir benlik anlayışı, iç huzur, zorluklarla başa çıkma becerisi ve teselli bulma gibi olumlu etkiler yaratmaktadır. Aynı zamanda, sağlam bir iradenin oluşmasını destekleyen din ve ibadetler, bencillik, kibir ve kıskançlık gibi olumsuz duyguları alçakgönüllülük, cömertlik ve hoşgörü gibi olumlu davranışlarla değiştirebilmektedir. Cömertlik, bireyin mal sevgisini dengeleyerek paylaşma ve başkalarına fayda sağlama davranışlarını güçlendirmektedir. Hız. Peygamber'in teşvik ettiği îsar (diğerkâmlık) ilkesi, bireyin başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koymasını sağlayan bir erdemdir. Bu tutumu benimseyen bireyler, yalnızca

çevresindekiler için değil, kendi ruhsal doyumları için de büyük bir kazanım elde etmektedir. İbadetlerini ve diğerkâmlık gibi değerleri içselleştiren bireyler, iç huzur ve mutluluğu daha derinden tecrübe etmektedir. Hz. Peygamber'in îsar veya diğerkâmlık anlayışı, pozitif psikoterapideki diğer odaklarla uyumlu bir şekilde, bireylerin manevi ve sosyal bağlarını güçlendiren bir danışmanlık yaklaşımı olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, onun öğretileri, bireysel mutluluğun toplumsal fayda ile nasıl bir arada bulunabileceğini gösteren örnek bir model sunmaktadır (Acaboğa, 2007: 29).

“Kuşkusuz namaz hayasızlıktan ve kötülükten alıkoyar” (Ankebut, 29/45) ayetini pozitif psikoterapi bağlamında ele alacak olursak, namaz gibi ibadetlerin bireylerin ruhsal ve ahlaki gelişimine katkı sağladığı görülmektedir. Namaz, gerektiği gibi huşû ve düzenle kılındığında bireyi erdemli bir insan ve topluma katkı sağlayan bir birey haline getirmektedir. İslam'ın ideal insan modeli, iyi ahlak sahibi ve kötü alışkanlıklardan uzak duran bir yapıya sahiptir. Bu niteliklere sahip bireyler, içsel çatışmalardan arınmış oldukları için huzurlu ve mutludurlar (Acaboğa, 2007: 40). Namaz gibi ibadetler, aynı zamanda bireyin kendini anlamasında, ifade etmesinde ve sosyalleşmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Oruç, dua ve tövbe gibi ibadetler de bireyin kendini kabullenmesine ve sorumluluk bilincini artırmasına yardımcı olmaktadır. Bu özelliklere sahip bireyler, kaygılardan uzak, kendini gerçekleştiren insanlar haline gelirler. Kendini gerçekleştiren bireyler, hayatın getirdiği belirsizlikler ve zorluklarla daha kolay başa çıkabilmekte ve Allah'tan gelen her durumu tevekkülle karşılayarak hayata karşı daha olumlu bir tutum sergilemektedirler. Bu bireyler, insanları, olayları ve başlarına gelen durumları olduğu gibi kabul ederek, iç huzur ve mutluluğa ulaşırlar. Jung'a göre, dini tecrübelerden elde edilen huzur ve mutluluk, hiçbir psikanalitik yöntemle sağlanamaz. Hz. Peygamber'in rehberlik ettiği îsar (diğerkâmlık) ilkesi de bu bağlamda bireyin kendisiyle ve çevresiyle uyumlu bir şekilde yaşamasını sağlar. Diğerkâm bireyler, yalnızca kendilerini değil, çevresindeki insanların mutluluğunu da önemser, bu da onların ruhsal doyumlarını artırır ve toplumsal barışı destekler. Bu tür bireyler, sorumluluk bilinciyle hareket ederek, hem bireysel hem de toplumsal mutluluğun kapılarını aralamaktadır (Gedik, 2023: 29).

#### **4.2.6. Hoşgörü**

Günümüz dünyasında hız, rekabet ve bireysel çıkarların öncelik kazandığı bir yaşam tarzı, insanların iç huzurunu ve hayatın küçük güzelliklerinden keyif alma yetisini azaltmaktadır (Aytan, 2015: 39). Pozitif psikoterapi, bireylerin içlerinde var olan

mutluluk ve neşe potansiyelini yeniden harekete geçirmeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Kişinin mevcut durumundan memnuniyet duyması ve yaşamın basit anlarından mutluluk çıkarmayı öğrenmesi, gerçek huzurun temel taşlarından biri olarak görülmektedir. Ancak aşırı arzular ve doyumsuz istekler, bu mutluluğun önündeki en büyük engellerden biri olarak durmaktadır. İnsan bu arzularını kontrol altına alarak, tüketim odaklı bir yaşam tarzından uzaklaşmayı başarır, gerçek anlamda içsel bir denge ve huzura ulaşabilmektedir. İnsanın yaratılışı, arzularına teslim olmak için değil, onları yöneterek gerçek özgürlüğe kavuşmak için tasarlanmıştır. Bu doğrultuda, tasavvufun zühd anlayışı, insanın geçici dünyevi tutkularından sıyrılarak daha sade ve dengeli bir yaşam sürmesi için bir çözüm yolu sunmaktadır (Yakıt, 2000: 115).

Hz. Peygamber, “Ümmetimin sonunda bir topluluk çıkacak. Onlar, refah içinde yaşayacak, yemek ve giysi arzularıyla meşgul olacaklar. Onlar, ümmetimin en şerhileridir” buyurarak, insanları aşırı dünyevi bağlılıklara karşı uyarılmaktadır. Bu hadis, dünyevi hırslara teslimiyetin bireyler ve toplumlar üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekmektedir. Tasavvuf ehli, bu tür dünya nimetlerine olan aşırı düşkünlüğün, hoşgörü ve iç huzuru zedeleyebileceğini belirterek, zühdü hem dünyevi arzuları kontrol etmek hem de bireyin kendisi ve çevresine karşı anlayış geliştirmesi için bir terbiye yöntemi olarak görmektedir. Bu anlayış, insanın yalnızca kendi içsel dünyasında huzur bulmasını değil, aynı zamanda diğer insanlara karşı daha kapsayıcı ve hoşgörülü bir tutum sergilemesini de teşvik etmektedir.

İslam dininde hoşgörü, temel bir erdem olarak sıklıkla vurgulanmakta ve bu kavram çeşitli ayetlerle desteklenmektedir. Kur'an-ı Kerim, sadece Müslümanlar arasında değil, farklı inançlara sahip insanlar arasında da hoşgörüğü teşvik etmektedir. Hicr Suresi 15/85. ayette, “Siz onlara (Müslüman olmayanlara) iyi davranın” ifadesiyle, Müslümanların diğer inanç gruplarına karşı anlayışlı ve iyi niyetli olmaları öğütlenmektedir. Bu, İslam'ın hoşgörü anlayışının yalnızca bir grup içinde sınırlı kalmadığını, aksine insanlığın genelini kapsayan geniş bir çerçevede ele alındığını göstermektedir.

Benzer şekilde, Bakara Suresi 2/109. ayet, Yahudi ve Hristiyanlara karşı sabır ve hoşgörüğü emretmektedir: “Siz şimdilik (onları) affedin ve hoşgörün.” Bu ayet, farklı inançlara sahip bireylerle ilişkilerde anlayış ve sabır sergilenmesini öğütlemektedir. Dinî farklılıkların yol açtığı gerilimlere rağmen, affedicilik ve hoşgörü erdemlerinin

ön planda tutulması gerektiği ifade edilmektedir. Bu yaklaşım, sadece barışı teşvik etmekle kalmamakta, aynı zamanda toplumda ahlaki bir denge kurulmasını sağlamaktadır.

Furkan Suresi 25/72. ayet ise, hoşgörünün ahlaki olgunluğun bir göstergesi olduğunu vurgulamaktadır: “Onlar, yalana şahitlik etmeyen, faydasız boş bir şeyle karşılaştıkları zaman, vakar ve hoşgörü ile geçip gidenlerdir.” Bu ayet, insanın gereksiz çatışmalara ve tartışmalara girmekten kaçınması gerektiğini ifade etmektedir. Aynı zamanda, hoşgörünün manevi bir karşılığı olduğu ve bireyin yaşam kalitesini artırdığı belirtilmektedir.

### **4.3. Hz. Peygamber’in Örnek Danışmanlık Uygulamaları**

Hz. Peygamber, güçlü iletişim becerileri ve rehberlik anlayışıyla, muhataplarının geri bildirimlerini dikkate alarak etkili bir danışmanlık yaklaşımı geliştirmiştir. Görüşmelerinde, muhataplarının cinsiyet, yaş, bilgi seviyesi, kültürel farklılıklar ve psikolojik durumlarını göz önünde bulundurarak her bireye özel bir hassasiyetle yaklaşmıştır. İnsanları "eşref-i mahlûkat" (İsrâ, 17/70) olarak gören Hz. Peygamber, onları sadece insan olmalarından dolayı değerli kabul etmiş, hiçbir şekilde cinsiyet, statü, maddi durum, ırk ya da ten rengi üzerinden ayırım yapmamıştır. Amr b. As'ın aktardığına göre, Hz. Peygamber toplumda kötü olarak görülen insanlarla bile diyalog kurmuş, saygılı bir tutum sergilemiş ve nazik bir üslupla konuşarak onların gönüllerini kazanmıştır. Bu insani yaklaşımı, söz konusu kişilerin İslam'a ısınmalarını ve Hz. Peygamber'e sevgi duymalarını sağlamıştır. Amr b. As, Hz. Peygamber'in bu olumlu yaklaşımından etkilenerek kendisinin toplumun en hayırlı insanlarından biri olduğunu düşünmüştür (Tirmizî, “Şemail”, 348'den akt. (Koç, 2018: 178). Bu yaklaşım, Hz. Peygamber'in iletişimde empati ve insan odaklı bir tavır benimsediğini göstermektedir. Onun her bireye eşit şekilde değer vermesi, bireyler arası ilişkilerde saygı ve anlayışı temel alması, rehberliğinin etkili ve kalıcı olmasını sağlamıştır. Günümüz danışmanlık anlayışlarında da öne çıkan bu yaklaşımlar, onun sadece manevi değil, aynı zamanda insani değerler üzerine kurulu bir iletişim modelini benimsediğini ortaya koymaktadır. Bu anlayış, bireylerin farklılıklarına rağmen toplumsal uyumun nasıl sağlanabileceği konusunda güçlü bir örnek sunmaktadır (Koç, 2018: 178).

Hız. Peygamber, tebliğ ve irşat görevlerinde manevî rehberlik anlayışıyla hareket etmiş, doğru zaman ve mekân seçimleri yaparak iletişimde nazik ve hoşgörölü bir dil kullanmıştır. İletişim sürecinde mesajlarını etkili kılmak için aşamalı bir yaklaşım benimsemiş, kolay anlaşılabilir yöntemlere öncelik vermiştir. Sözlerinin kalıcılığını artırmak ve muhataplarının zihninde yer etmesini sağlamak amacıyla mesel, tasvir ve kıssalardan yararlanmışır (Belen, 2014: 107). Namazlardan sonra cemaatiyle sohbet eden ve onlara vaazlar veren Hız. Peygamber (Ahmet b. Hanbel, “Müsned”, V: 91-97, 105), sahabelerinin yaşadığı sıkıntılara yönelik etkili ve çözüm odaklı öğütlerde bulunmuştur. Bu vaaz ve hutbeler, modern psikolojik danışmanlıkta grup terapisi uygulamalarının temelini oluşturan bir yöntem olarak değerlendirilebilmektedir (Belen, 2014: 108). Bu yaklaşım, Hız. Peygamber’in iletişim becerilerinde bireylerin duygu ve ihtiyaçlarına duyarlılık göstermesini ve etkili bir öğretici rol üstlenmesini ortaya koymaktadır. Onun nazik üslubu ve karşısındaki kişilerin durumlarını dikkate alması, bireylerin güvenle sorunlarını paylaşmasını sağlamış, bu sayede manevî rehberlik sürecinde daha kalıcı sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca, dini öğretilerini öğretirken kolaylık ilkesine öncelik vermesi ve somut örneklerle açıklamalar yapması, onun pedagojik bir anlayışla hareket ettiğini göstermektedir. Bu tür bir yaklaşım, sadece dini bir rehberlik değil, aynı zamanda bireysel ve toplumsal gelişim için güçlü bir model sunmaktadır. Modern grup terapilerinin özünü andıran bu uygulamalar, Hız. Peygamber’in, iletişimde bireylerin anlam ve öğrenme süreçlerine ne kadar önem verdiğini açıkça ortaya koymaktadır.

İslam Peygamberi Hız. Peygamber, insanları hiçbir zaman zorlayıcı bir yaklaşımla yönlendirmemiştir (Ğaşiye, 88/21-22; Kâf, 50/45; Yûnus, 10/99). Onun rehberlik anlayışı, Kur’an’ın ışığında şekillenmiş ve bireylerin kendi özgür iradeleriyle doğru yolu seçmelerine yardımcı olmayı esas almıştır. İnsanların karşılaştıkları yollarda seçenekler sunmuş ve bu alternatifler arasından onlar için en hayırlı olanı seçmeleri için onlara rehberlik etmiştir (Bakara, 2/256; En’âm, 6/104; Nahl, 16/82). Bu yaklaşım, Hız. Peygamber’in rehberlik anlayışında özgür iradeye duyduğu saygının temel bir unsur olduğunu göstermektedir. İnsanları bir şeyi kabule zorlamak yerine, doğruyu anlamaları ve içselleştirmeleri için onları bilgilendirmiş ve bilinçlendirmiştir. Bu, bireylerin kendi kararlarını vermelerini sağlayan bir rehberlik yöntemi olarak, onların hem kişisel gelişimlerine hem de toplumsal uyuma katkı sağlamıştır. Hız. Peygamber’in insanlara bu özgürlükçü yaklaşımı, sadece dini değil, aynı zamanda

ahlaki ve toplumsal bir eğitim modeli sunmaktadır. Onun yöntemi, insanlara bilgi vererek ve alternatifler sunarak seçim yapma sorumluluğunu bireylere bırakmak üzerine kuruludur. Bu tutum, bireylerin yalnızca doğru yolu bulmalarını değil, aynı zamanda bu seçimlerini bilinçli bir şekilde benimsemelerini sağlamaktadır. Günümüzde de bu anlayış, etkili rehberlik ve eğitim yaklaşımlarında örnek alınabilecek önemli bir prensip olarak değerlendirilebilir (Koç, 2018: 178).

Hız. Peygamber, mescitte, yolculukta ya da evinde bulunduğu zamanlarda kendisine yöneltilen sorular ve danışmanlık talepleri üzerine sahabelere rehberlik etmiş ve onların eğitilmesine katkıda bulunmuştur. Hadis kaynaklarında, İbn Sıyyad adında bir Yahudi gencin sıra dışı psikolojik durumu ile ilgili bir olay aktarılmaktadır. Bu gençle ilgili durumu anlamak için Hız. Peygamber'in çeşitli sorular sorarak ve gözlemlerde bulunarak bilgi edinmeye çalıştığı belirtilmiştir (Kuzudişli, 2009: 85-128). Modern bakış açısıyla değerlendirildiğinde, Hız. Peygamber'in bu yaklaşımı, dış gözlem ve iç gözlemin bir arada kullanıldığı deneysel bir yöntem olarak tanımlanabilir (Hökelekli, 2013: 25). Bu olay, Hız. Peygamber'in danışmanlık anlayışında, bireylerin özel durumlarına duyarlılık göstermesinin ve problemleri anlamaya yönelik çok yönlü bir yaklaşım benimsemesinin önemini vurgulamaktadır. Sahabenin karşılaştığı sorunları sadece yüzeysel olarak değerlendirmekle kalmamış, derinlemesine bir analiz yaparak onlara en uygun çözümleri sunmayı amaçlamıştır (Söylev, 2017: 89). Bu bağlamda, Hız. Peygamber'in kullandığı yöntemler, günümüzdeki psikolojik danışmanlık ve terapi yaklaşımlarının öncüsü olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, bireylerin durumlarına özel bir ilgiyle yaklaşması ve empatiyle hareket etmesi, onun danışmanlık anlayışının insani ve manevi değerler üzerine inşa edildiğini göstermektedir. Bu tür bir yöntem, bireylerin problemlerini çözmekle kalmayıp, onların kendilerini anlamalarına ve kişisel gelişimlerine de katkıda bulunmaktadır.

Hız. Peygamber, sahabelerine rehberlik ederken bireylerin farklılıklarını dikkate alarak onlara alternatif çözüm yolları sunmuş ve her bireyin ihtiyaçlarına göre en uygun yaklaşımı benimsemiştir. Danışılan konularda, insanların içinde bulunduğu kültürel ve sosyal koşulları göz önünde bulundurarak, seviyelerine ve anlayışlarına uygun çözümler önermiştir. Aynı türden sorulara bile, soruyu soran kişinin durumuna göre farklı cevaplar vermiş ve böylece bireysel farklılıklara olan hassasiyetini ortaya koymuştur. Örneğin, maddi durumu zayıf olan sahabeler için sadakayı, Allah'ı anmak, iyiliği teşvik etmek, kötülükten uzak durmak ve helal yoldan ihtiyaçları karşılamak

şeklinde tanımlarken, maddi durumu iyi olanlar için sadakayı kuyudan su çıkarma gibi farklı bir görevle ifade etmiştir. Kendisine tavsiye isteyen arkadaşlarına da duruma göre farklı önerilerde bulunmuştur: Birine "sinirlenme", diğerine "Allah'a iman et, sonra dosdoğru ol", bir başkasına ise "Allah'tan kork" demiştir. "En hayırlı amel nedir?" sorusuna ise, kişiye bağlı olarak "çevresine güven vermek", "namazı vaktinde kılmak", "Allah için sevmek ve Allah için buğzetmek" ya da "ikramda bulunmak" gibi farklı cevaplar vermiştir (Koç, 2018: 178).

Psikanaliz ve analitik psikolojide önemli bir yer tutan rüya konusu, asr-ı saadet döneminde de dikkat çeken ve üzerinde durulan bir mesele olmuştur. Hz. Peygamber, vahyin aşamalarını (Rudâni, 2019: 353) ashabına detaylı bir şekilde anlattığı gibi, vahiy esnasında yaşadığı ruh hali ve psikolojik durumu da sahabe tarafından gözlemlenmiştir (Rudâni, 2019: 353). Bunun yanı sıra, sahabeler zaman zaman Hz. Peygamber'e rüyalarını anlatmış ve bu rüyaların yorumlanmasını istemiştir (Ürkmez, 2012: 334). Bu durum, Hz. Peygamber'in bireylerin içsel dünyasına duyduğu hassasiyeti ve onların manevi deneyimlerini anlamaya yönelik yaklaşımını ortaya koymaktadır. Rüyalar, sadece bireylerin bilinçaltını değil, aynı zamanda manevi ve ruhsal durumlarını anlamak için de önemli bir araç olarak görülmüştür. Hz. Peygamber'in rüyaları yorumlama konusunda gösterdiği özen, onun psikolojik ve ruhsal destek sağlama noktasındaki yetkinliğini göstermektedir (Koç, 2018: 179).

Bu yaklaşımlar, modern psikolojideki bilinçaltı araştırmaları ve rüyaların anlamlandırılması ile paralellik göstermektedir. Rüyalara verilen bu değer, bireylerin manevi deneyimlerini anlamlandırmalarına yardımcı olmuş, aynı zamanda toplumda güven duygusunu artıran bir iletişim ve rehberlik aracı haline gelmiştir. Bu bağlamda, Hz. Peygamber'in rüyalara olan yaklaşımı, onun rehberlik anlayışının ne denli kapsayıcı ve derin olduğunu bir kez daha gözler önüne sermektedir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

#### 5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma

Manevi danışmanlık, bireyin ruhsal ve psikolojik iyilik halini güçlendirmek için anlam arayışı, manevi destek ve umut gibi kavramları ele alan bir yaklaşımdır. Pozitif psikoterapi ile manevi danışmanlık, bireylerin olumlu özelliklerini geliştirmeyi ve yaşam zorlukları karşısında dayanıklılıklarını artırmayı amaçlayan ortak bir zemine sahiptir. Pozitif psikoterapide olduğu gibi, manevi danışmanlık da bireyin yaşamına anlam kazandıran ve psikolojik dayanıklılığını destekleyen bir çerçeve sunmaktadır. Bu başlık altında umut, iyimserlik, affetme, minnettarlık, şefkat ve öz-şefkat, şükür, diğerkâmlık ve hoşgörü kavramları, Hz. Peygamber'in danışmanlık yaklaşımlarıyla birlikte değerlendirilmiştir.

Manevi danışmanlık ve pozitif psikoterapi, bireylerin ruhsal ve psikolojik iyilik halini artırmayı amaçlayan iki yaklaşım olarak birbiriyle ilişkilendirilebilir. Pozitif psikoterapi, umut, dayanıklılık ve anlam kavramlarına odaklanırken (Snyder, 2002: 215), manevi danışmanlık bireyin ruhsal kaynaklarını ve anlam arayışını destekler. Kur'an-ı Kerim'deki "Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin" (Zümer, 39/53) ve "Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır" (İnşirah, 94/6) ayetleri, bireylerin zor durumlarda bile umutlarını korumalarını teşvik etmektedir. Hz. Peygamber'in "Allah, kulunun zannı üzerinedir" hadisi (Buhârî, Tevhid, 35; Müslim, Zikir, 19), bireylerin olumlu beklentilerle ruhsal dayanıklılıklarını artırmalarına rehberlik etmektedir.

Pozitif psikoterapi, bireyin güçlü yönlerini geliştirerek psikolojik dayanıklılığı artırmayı hedeflerken, manevi danışmanlık bireylerin ruhsal anlamlarını ve iyilik hallerini güçlendirir. Her iki yaklaşım da bireylerin umut ve anlam arayışıyla zorlukların üstesinden gelmesine yardımcı olarak, daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkı sağlamaktadır (Pargament ve Mahoney, 2002: 649; Dağcı, 2014: 67).

**Tablo 5.1: Umud Kavramı ve Hz. Peygamber'in Danışmanlık Yaklaşımları**

Kavram/Özellik	Pozitif Psikoterapi Yaklaşımları	Hiz. Peygamber'in Danışmanlık Yaklaşımları
<b>Umud Tanımı</b>	Hedeflere ulaşma motivasyonu ve yollar tasarlama kapasitesidir (Snyder, 1995).	Zorluklarda Allah'a güven ve olumlu beklentiler geliştirmektir (Zümer, 39/53; İnşirah, 94/6).
<b>Umud Bileşenleri</b>	(1) Hedef belirleme, (2) yollar geliştirme, (3) motivasyon.	Allah'a tevekkül ve sabırla hareket etmeyi içerir (Buhârî, Tevhid, 35; Müslim, Zikir, 19).
<b>Umud ve Psikolojik Dayanıklılık</b>	Psikolojik dayanıklılığı artırır; stres ve kaygıyı azaltır (Snyder, 2000).	Sabır ve Allah'a güven, dayanıklılığı artırır (İnşirah, 94/6).Hz. Peygamber olayları olumlu yorumlayarak ümmetini motive etmiştir. (Hudeybiye Örneği )
<b>Kronik Hastalıklarda Umud</b>	Umud terapisi yaşam kalitesini artırır; kanser ve HIV gibi hastalıklarda etkili bulunmuştur (Gezelseflo ve Esbati, 2013).	Allah'ın şifasını indirmediği hiçbir dert olmadığı ifadesi ( Hâkim, Müstedrek, 1,197)
<b>Toplumsal Uyum ve Umud</b>	Sosyal ilişkileri güçlendirir, bireyleri daha uyumlu yapar (Snyder vd., 1991).	Toplumda dayanışmayı teşvik eder, bireylere umud aşilar (Hudeybiye Anlaşması örneği).
<b>Dindarlık ve Umud</b>	Maneviyat ve dindarlık, bireylerin umud ve anlam bulmasını sağlar (Pargament ve Mahoney, 2002).	İbadet ve dua, bireylerin umutlarını besler ve huzurlarını artırır (Buhârî, Tevhid, 35).
<b>Hedeflere Ulaşma ve Umud</b>	Engeller karşısında çözüm üretme ve alternatif yollar geliştirme kapasitesini artırır (Snyder vd., 2002).	Sabır ve tevekkül, bireylerin hedeflere ulaşma kararlılığını güçlendirir (Buhârî, Tevhid, 35).

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Tablo, umud kavramını Pozitif Psikoterapi Yaklaşımları ile Hiz. Peygamber'in Danışmanlık Yaklaşımları çerçevesinde karşılaştırmaktadır. Pozitif psikoterapide umud, bireyin hedef belirleme, bu hedeflere ulaşmak için yollar tasarlama ve motivasyon geliştirme kapasitesi olarak tanımlanmıştır (Snyder, 1995: 169). Buna karşın, Hiz. Peygamber'in yaklaşımında umud, zorluklar karşısında Allah'a güvenerek olumlu beklentiler geliştirme olarak ele alınmıştır (Zümer, 39/53; İnşirah, 94/6). Pozitif psikoterapide, umud bireyin psikolojik dayanıklılığını artıran bir faktör olarak vurgulanırken (Snyder, 2000), Hiz. Peygamber'in danışmanlığında bu dayanıklılık, Allah'a tevekkül ve sabırlı olma ile ilişkilendirilmiştir (Buhârî, Tevhid, 35; Müslim, Zikir, 19). Kronik hastalıklarda umud, pozitif psikoterapide yaşam kalitesini artırmak ve hastalıkların etkilerini azaltmak için kullanılan bir araç olarak görülürken

(Gezelseflo ve Esbati, 2012: 93), Hz. Peygamber'in danışmanlığında, Allah'a güvenin bireylere manevi destek sağladığı ifade edilmiştir (Zümer, 39/53). Ayrıca, pozitif psikoterapi toplumsal ilişkilerde umudu bireylerin sosyal bağlarını güçlendiren bir unsur olarak ele alırken (Snyder vd., 1991: 572), Hz. Peygamber'in yaklaşımı toplumsal dayanışmayı teşvik eden bir umut anlayışını öne çıkarmaktadır (Buhârî, Edebü'l-Müfred). Her iki yaklaşım da bireylerin umut aracılığıyla dayanıklılıklarını artırmalarını ve hedeflerine ulaşmalarını sağlamayı amaçlamaktadır.

Manevi danışmanlık, pozitif psikoterapinin bireyin psikolojik ve manevi iyi oluşunu destekleyen bir yaklaşımıdır. Umut, bu bağlamda bireylerin zorluklarla başa çıkma becerilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını artıran temel bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Snyder'ın Umut Teorisi, bireylerin hedef belirlemesi, bu hedeflere ulaşmak için yollar geliştirmesi ve gerekli motivasyonu sağlaması üzerine temellendirilmektedir (Snyder, 2002: 216). Manevi danışmanlık, bu süreçte bireylerin umut duygusunu canlı tutarak onların içsel ve manevi kaynaklarını harekete geçirmektedir.

Kur'an-ı Kerim'de yer alan "Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin" (Zümer, 39/53) ve "Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır" (İnşirah, 94/6) ayetleri, umut kavramını bireylerin manevi dayanıklılıklarını artıran bir rehberlik aracı olarak sunmaktadır. Bu ayetler, bireylerin karamsarlık yerine sabır ve umutla hareket etmelerini teşvik etmektedir. Hz. Peygamber'in, "Allah, kulunun zannı üzerinedir" hadisi (Buhârî, Tevhid, 35; Müslim, Zikir, 19), bireylerin Allah'a güven duyarak daha dirençli ve umutlu bir bakış açısı geliştirmelerini sağlamaktadır. Hz. Peygamber'in her derdin bir çözümü olduğuna dair ashabını yönlendirmesi ( Hakim, Müstedrek, I, 197) umudun daim olmasına güzel bir örnektir.

Manevi danışmanlık, bireylerin yaşamlarına anlam katarak ruhsal dayanıklılıklarını ve iyimserliklerini artırmaktadır. Özellikle kronik hastalıklarla mücadelede umut terapisi, bireylere hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma yolları geliştirme becerisi kazandırmaktadır (Sanatani vd., 2008: 475). Umut, manevi rehberlik aracılığıyla bireyin içsel huzurunu güçlendiren ve pozitif psikoterapinin temel hedeflerini destekleyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Affetme, manevi danışmanlık ve pozitif psikoterapi çerçevesinde bireylerin hem psikolojik hem de sosyal iyi oluşlarını destekleyen önemli bir mekanizma olarak

değerlendirilmektedir. Affetmeyi hatalı bireye verilen armağan olarak değerlendirebiliriz. Pozitif psikoloji, affetmenin bireylerin öfke, kin gibi olumsuz duygularını azaltarak dayanıklılıklarını artırdığına, ilişkilerindeki bağları güçlendirdiğine ve yaşam kalitesini yükselttiğine dikkat çekmektedir (Bono ve McCullough, 2006: 148; Woodyatt vd., 2017: 48). Affetme gerçekleştiğinde kin gibi olumsuz duygular ortadan kalkacağı için adil bir cezayı da meşru kılar. Bunun yanı sıra, affetmenin stresle ilişkili kardiyovasküler tepkileri azalttığı ve bireylerin fiziksel sağlığını olumlu yönde etkilediği de bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur (Witvliet vd., 2001: 119; Lawler vd., 2003: 375). Ancak affetme sürecinin bazı durumlarda bireylerde özsaygı kaybına veya kendini savunmasız hissetmeye yol açabileceği belirtilmekte, bu nedenle affetme kararı verilirken bireylerin sürecin faydalarını ve olası risklerini dikkate almaları önerilmektedir (Strelan vd., 2016: 311; McNulty ve Russell, 2010: 588).

İslam dini bağlamında ise affetme, bireyin kendisiyle ve çevresiyle barış içinde olmasını sağlayan bir değer olarak öne çıkmaktadır. İslami inanca göre, insanlar günahsız doğmakta ancak hayatları boyunca hatalar yapabilmektedirler. Bu durum, Allah'a tövbe ederek bağışlanma dileme ve başkalarını affetme gerekliliğini ortaya koymaktadır (Sarı, 2016: 137). Hz. Peygamber, bireylerin suçluluk duygularını hafifletmek ve Allah'ın bağışlayıcı yönünü hatırlatmak amacıyla dua etmeyi teşvik etmiş, "Ey Allah'ım, Sen affedicisin, affetmeyi seversin. Beni de affet ve bağışla" duasını bir rehber olarak sunmuştur (Şirin, 2013: 200-201). Hz. Peygamber'in, hırkasından çekiştirerek boynuna zarar bedeviyi affetmesi ( Buhârî, Hums 19) , en azılı düşmanlarına karşı Mekke'nin fethinde gösterdiği affetme erdemi örneklerden birkaç tanesidir.

Kur'an-ı Kerim'de affetmenin bireylerin iyi niyet ve hoşgörü geliştirmeleri için temel bir ahlaki öğreti olarak yer aldığı görülmektedir. Bakara Suresi'ndeki "Allah bilir, siz bilemezsiniz" ayeti, iyilik ve kötülüğün göreceli olduğu anlayışını vurgulamakta ve bireylerde affetme becerisinin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Köylü, 2017: 72-73). Manevi danışmanlıkta affetme, bireylerin olumsuz duygulardan arınmasını sağlayarak içsel huzur ve toplumsal barışı destekleyen bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Affetme, bireylerin kaygı, depresyon ve nefret gibi duyguları aşmalarına ve pozitif davranışlar geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Kula, 2016: 57).

**Tablo 5.2: Affetme Kavramı ve Hz. Peygamber'in Danışmanlık Yaklaşımları**

Kavram/Özellik	Pozitif Psikoterapi Yaklaşımları	Hz. Peygamber'in Danışmanlık Yaklaşımları
<b>Affetme Tanımı</b>	Kin ve öfkeyi bırakıp, fail hakkında olumlu duygular geliştirme süreci (McCullough, 2000).	Allah'a tevakküle bağışlama ve barışı destekleyen davranış (Al-i İmran, 3/134).
<b>Psikolojik Etki</b>	Stres ve kaygıyı azaltır; empati ve hoşgörüyü artırır (Witvliet vd., 2001).	Affetme, ruhsal huzur ve ahlaki olgunluğu artırır (Yakasımı çekiştiren bedeviye yaklaşımı , Taif halkına duası)
<b>İlişkilerde Affetme</b>	Duygusal bağların onarılmasını sağlar (Fincham, 2001).	Hz. Peygamber, affetme ile toplumsal barışa katkıda bulunmuştur (Mekke'nin Fethi).
<b>Affetme Süreci</b>	Farkındalık, karar verme ve empati geliştirme aşamalarını içerir (Enright vd., 1996).	Hz. Peygamber'in Hz. Vahşi'yi affetme süreci ( Ahmet b. Hanbel, El-Müsned 25/482 )
<b>Manevi Boyut</b>	Manevi huzuru artırır, dini inançlarla desteklenebilir (Bono ve McCullough, 2006).	Allah'ın bağışlayıcılığına vurgu yaparak affetmeyi teşvik etmiştir (Bakara, 2/173).
<b>Toplumsal Etki</b>	Çatışmaları azaltır, uyumu artırır (McCullough vd., 2006).	Hz. Peygamber, affetme yoluyla toplumsal barışı sağlamıştır (Mekke'nin fethi).
<b>Risk ve Sınırlılıklar</b>	Yanlış anlaşılma veya değersizlik duygusu yaratabilir (Strelan vd., 2016).	Affetmemenin yalnızca hak arama durumlarında uygun olabileceğini ifade etmiştir.

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Affetme, pozitif psikoterapi yaklaşımı içinde, bireyin olumsuz duygulardan arınarak ruhsal iyilik haline ulaşmasını sağlayan bir kavram olarak ele alınmaktadır. Bu yaklaşımda affetme, kişinin kendisi ve çevresiyle olan ilişkilerini güçlendirmekte ve duygusal bağların onarılmasına katkı sunmaktadır (Snyder, 2001: 102). Psikolojik açıdan, affetme bireylerin stres düzeyini azaltarak duygusal rahatlama sağlamasına olanak tanımaktadır. İlişkiler bağlamında, affetmenin, çatışmaların çözülmesi ve kişilerarası bağların yeniden inşası süreçlerinde önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Maneviyat perspektifinde, pozitif psikoterapi, affetmeyi bireylerin içsel huzurlarını artıran bir kaynak olarak değerlendirirken, İslam dininde affetme, Allah'ın

bağışlayıcılığına güvenle bağlantılıdır ve bu anlayış tevekkül kavramı ile desteklenmektedir. Hz. Peygamber'in danışmanlık yaklaşımı ise, affetmenin hem bireysel hem de toplumsal barışın tesis edilmesinde temel bir araç olduğunu vurgulamaktadır.

Minnettarlık, pozitif psikoterapi bağlamında, bireylerin olumlu özelliklerini güçlendirerek yaşam zorlukları karşısında dayanıklılıklarını artırmayı hedefleyen bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Pozitif psikolojinin önemli bir unsuru olan minnettarlık, bireylerin psikolojik ve sosyal bağlamda yaşam memnuniyetlerini artırırken, negatif duyguları azaltma ve olumlu duyguları güçlendirme potansiyeline sahiptir (Emmons ve McCullough, 2003: 379; Khaer vd., 2021: 81). Minnettarlık müdahaleleri arasında günlük yazma, olumlu olayları listeleme ve teşekkür mektupları gibi uygulamalar yer almakta olup, bu yöntemlerin bireylerin umut seviyelerini artırdığı, streslerini azalttığı ve proaktif davranışlarını teşvik ettiği belirtilmiştir (McCullough vd., 2002: 114; Xiang ve Yuan, 2021: 2487).

Minnettarlık, bireylerin kendisi, dünya ve geleceğe yönelik olumlu değerlendirmelerini artırarak depresyonun “negatif üçlüsü”nü tersine çevirmekte ve stres kaynaklı hastalıkların azalmasına katkı sağlamaktadır (Beck vd., 1979: 28; Froh vd., 2011: 292). Bunun yanı sıra, sosyal bağları güçlendirmesi ve prososyal davranışları teşvik etmesi, minnettarlığın hem bireysel hem de grup düzeyinde etkili bir müdahale aracı olarak kullanılmasını sağlamaktadır (Grant ve Gino, 2010: 947; Seligman vd., 2009: 299).

Manevi danışmanlıkta, Hz. Peygamber'in minnettarlık temasını vurgulayan yaklaşımları dikkati çekmektedir. Hz. Peygamber, bir davet sonrasında ev sahibine dua etmenin teşekkür etmenin bir yolu olduğunu belirterek, bu davranışın toplumsal bağları güçlendiren önemli bir eylem olduğunu ifade etmiştir (Yurduseven, 2018: 100). Ayrıca, kendisine verilen hediyelere eşdeğer veya daha kıymetli bir karşılık vererek toplumsal ilişkilerde eşitlik ve adaleti gözetmiş; liderlik konumunda hediye kabul etme hassasiyetiyle güven inşa etmiş ve toplumsal bağların güçlenmesine katkı sağlamıştır (Ağırman, 2006: 28). Bu bağlamda, minnettarlık, hem bireysel dayanıklılığı hem de toplumsal uyumu artıran önemli bir psikoterapötik araç olarak değerlendirilmektedir.

Şefkat, pozitif psikoterapinin temel unsurlarından biri olarak, bireylerin hem kendi duygusal iyi oluşlarını artırmayı hem de toplumsal bağları güçlendirmeyi hedefleyen önemli kavramlar arasında yer almaktadır. Şefkat, bireyin başkalarının sıkıntılarında duyarlılık göstererek onların acılarını hafifletmeye yönelik bir eğilim geliştirmesi anlamına gelmektedir (Goetz vd., 2010: 352). Bu duygu, bireylerin zihinsel ve davranışsal düzenleme kapasitelerini artırırken, yaşamın zorluklarına karşı bir motivasyon kaynağı olarak işlev görmektedir (Gilbert ve Choden, 2013: 112; Simón, 2014: 193).

Manevi danışmanlık kapsamında değerlendirildiğinde, Hz. Peygamber'in şefkat anlayışı, yalnızca bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda toplumsal huzur ve refahın sağlanmasında da belirleyici bir rol oynamaktadır. Hz. Peygamber'in hayatı, şefkatin somut bir örneği olarak yalnızca müminlere değil, müşriklere, münafıklara, hayvanlara ve doğaya kadar geniş bir kapsama ulaşmıştır (Yargıcı, 2014: 29). Onun, iman etmeyenlere duyduğu üzüntü (Kehf, 18/6) ve kendisine zarar verenlere bile dua ederek onların doğru yola yönelmesi için çaba göstermesi, şefkatin evrensel bir değer olarak nasıl uygulanabileceğini göstermektedir (Buhâri, Rikâk, 79/26; Çetin, 2016: 255).

Şefkat odaklı terapi (CFT), bireylerin utanç ve kendini eleştirme eğilimlerini azaltmayı ve psikolojik iyi oluşlarını artırmayı hedefleyen bir yöntem olarak dikkat çekmektedir. Bu terapi, bireylerin duygusal düzenlemelerine destek olurken, güven ve rahatlama hislerini güçlendirmeyi amaçlamaktadır (Gilbert, 2010: 592-593; Irons, 2017: 48). CFT gibi şefkat temelli müdahalelerin depresyon, kaygı ve stres seviyelerini azaltmada etkili olduğu ve bireylerin yaşam memnuniyetlerini artırdığı görülmektedir (Bluth vd., 2016: 481; Galante vd., 2014: 1106). Bu bağlamda, manevi danışmanlık süreçlerinde şefkat ve öz-şefkat temelli yaklaşımlar, bireylerin ruhsal dayanıklılıklarını artıran ve toplumsal ilişkileri güçlendiren etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir.

### **Tablo 5.3: Şefkat Kavramı ile Hz. Peygamber'in Yaklaşımları**

<b>Kavram/Özellik</b>	<b>Pozitif Psikoloji Yaklaşımları</b>	<b>Hz. Peygamber'in Şefkat Anlayışı ve Uygulamaları</b>
<b>Şefkatin Tanımı</b>	Başkalarının acılarına duyarlılık gösterme ve bu acıları hafifletmeye yönelik pozitif duygu ve davranışlar (Goetz vd., 2010).	Hz. Peygamber'in şefkati, tüm varlıkları kapsayan geniş bir merhamet anlayışıyla müminlere, müşriklere, hayvanlara ve çevreye yönelmiştir.
<b>Şefkatin Temel Unsurları</b>	Nezaket, farkındalık ve paylaşılan insanlık (Neff, 2003).	Hz. Peygamber, farklı inançlara sahip insanlara dahi merhamet göstermiş, sıkıntılarını anlamaya çalışmıştır (Kehf, 18/6)
<b>Şefkatin Boyutları</b>	Aile şefkati, küresel şefkat gibi çeşitli türler (Ekman, 2013).	Hz. Peygamber, ümmetine bir babanın evladına olan şefkatiyle yaklaşmış; onların dünya ve ahiret mutluluğunu amaçlamıştır.
<b>Şefkat ve Liderlik</b>	Şefkat, toplumda bağları güçlendiren bir liderlik unsuru olarak değerlendirilmektedir (Gilbert, 2009).	Hz. Peygamber, liderlik anlayışını şefkat ve merhamet üzerine inşa etmiş, toplum huzurunu insani değerlerle sağlamıştır.
<b>Toplumsal Etkiler</b>	Şefkat, bireyler arasında empati ve iş birliğini artırır, dayanışmayı teşvik eder (Simón, 2014).	Hz. Peygamber'in şefkati, toplumsal barışı sağlamış; mazlumları, yoksulları ve zayıfları koruma konusunda örnek teşkil etmiştir. Kozmopolit Medine'de herkesin haklarını Medine Vesikası ile koruma altına almıştır (
<b>Psikolojik İyilik Hali</b>	Şefkat terapileri, stres ve depresyonu azaltarak psikolojik iyi oluşu artırır (Bluth vd., 2016).	Kuşu vefat eden çocuğa taziye gitmesi

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Tabloda, şefkat kavramı pozitif psikoloji ve Hz. Peygamber'in yaklaşımları çerçevesinde ele alınmaktadır. Pozitif psikolojide şefkat, başkalarının acılarına duyarlılık gösterme ve bu acıları hafifletmeye yönelik bir duygu ve davranış olarak tanımlanmaktadır (Goetz vd., 2010). Hz. Peygamber'in şefkati ise tüm varlıkları kapsayan geniş bir merhamet anlayışıyla müminlere, müşriklere, hayvanlara ve çevreye yönelik bir yaklaşım olarak görülmektedir. Hz. Peygamber'in anlayışında da

insanın hatalarını yargılamak yerine onları anlamaya çalışarak bu hatalara dua ederek karşılık verdiği belirtilmiştir. Zina etmek için izin isteyen genç bireye öfke ile karşılık vermek yerine şefkatle yaklaşmıştır. Gencin empati yapmasını sağlayarak onda farkındalık oluşturmuş ve yanlışından vazgeçmesini sağlamıştır. ( Ahmed b. Hanbel , Müsned, V:256-257) Şefkatin temel unsurları nezaket, farkındalık ve paylaşılan insanlık olarak sıralanırken (Neff, 2003), Hz. Peygamber bu unsurları insanlara olan davranışlarında açıkça göstermiştir. Şefkatin boyutları, aile şefkati ve küresel şefkat gibi farklı düzeylerde değerlendirilmektedir (Gilbert, 2013). Hz. Peygamber ise liderlik anlayışında şefkati temel alarak toplumsal bağların güçlendirilmesi ve bireylerin refahının artırılması için bir model sunmuştur. Psikolojik iyilik hali bağlamında şefkat, stres ve depresyonu azaltıcı bir etki yaratırken (Gilbert, 2009), Hz. Peygamber'in uygulamaları da bireylerin huzur ve mutluluğunu destekleyen bir liderlik modeli sunmaktadır.

Şükür, pozitif psikoterapi bağlamında bireyin güçlü yanlarını ve içsel kaynaklarını harekete geçirerek psikolojik ve fiziksel sağlığını destekleyen önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte şükür, bireyin olumlu olayları fark etmesini, bu olaylara değer atfetmesini ve Yaratan ile güçlü bir manevi bağ kurmasını sağlamaktadır. Pozitif psikoterapi, şükretme davranışını bireyin farkındalığını artıran ve yaşamına olumlu katkılar sunan bir yaklaşım olarak ele almaktadır (Göcen, 2018: 58; Özdoğan, 2009: 205).

İslamiyet bağlamında şükür, Allah'ın verdiği nimetlere karşı minnettarlık hissiyle cevap vermeyi ve Yaratan ile manevi bağların güçlenmesini içermektedir. Kur'an-ı Kerim'de şükür, Allah'ın nimetlerini artırma vaadi ve bireyin bu nimetlere karşı sorumluluk bilinciyle hareket etmesi gerektiği üzerinde durmaktadır (Hud, 11/6; İbrahim, 14/7; Seb'e, 34/15; Bakara, 2/40). Hz. Peygamber'in "İnsanlara teşekkür etmeyen, Allah'a da şükretmez" (Tirmizi, Birr, 35) hadisi, şükürün toplumsal ilişkilerde de önemli bir unsur olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda şükür, bireyin kendisine yapılan iyilikleri fark etmesiyle başlayarak Yaratan'a olan minnettarlığa dönüşen bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Çağrı, 2010: 259).

Pozitif psikoloji perspektifinde şükür, bireyin memnuniyet ve mutluluk düzeyini artıran, bireyler arası empati ve takdir duygularını güçlendiren bir tutum olarak ele alınmaktadır. Şükür, bireyin hoşnutsuzluk yerine sahip olduklarına odaklanmasını sağlayarak hem bireysel hem de toplumsal ilişkilerde olumlu etkiler yaratmaktadır.

Günümüzde artan bireysellik ve bencillik eğilimlerinin huzursuzluk ve tatminsizlik gibi sorunlara yol açtığı ifade edilmekte; şükür ise bu sorunlara etkili bir çözüm sunarak bireyin manevi bağlarını güçlendiren bir araç olarak değerlendirilmektedir (Ayten ve Düzgüner, 2021: 213-214).

**Tablo 5.4: Şükür Kavramı ile Hz. Peygamber'in Yaklaşımları**

Kavram/Özellik	Pozitif Psikoloji Yaklaşımları	Hz. Peygamber'in Şükür Anlayışı ve Uygulamaları
<b>Şükürün Tanımı</b>	Şükür, iyilikleri fark etme ve takdir etme süreci; bireyin başkalarından aldığı olumlu davranışlara karşılık verdiği minnettarlık duygusu (Emmons, 2004).	Hz. Peygamber, şükürü sadece Yaratan'a yönelik bir sorumluluk değil, toplumsal ilişkilerde önemli bir erdem olarak vurgulamıştır (Tirmizi, Birr, 35).
<b>Bilişsel Boyut</b>	Olumlu olaylara ve nimetlere değer atfetme sürecidir; bireyin iyilikleri fark etmesine ve anlamlandırmasına yardımcı olur (Wood vd., 2008).	“Size verdiğim nimeti hatırlayın” (Bakara, 2/40) ayetiyle şükür, Allah'ın nimetlerini hatırlayıp takdir etmeyi içerir.
<b>Duygusal Boyut</b>	Şükür, bireyde pozitif duyguların artmasını, mutluluk ve tatmin hissini güçlendirir (Yıldırım, 2023).	Hz. Peygamber, kendisine yapılan iyiliklere karşı teşekkür eder, Yaratan'a olan minnettarlığını sıkça ifade ederdi (Seb'e, 34/15).
<b>Davranışsal Boyut</b>	Şükran duygusunun, teşekkür etme veya iyilik yapma gibi somut davranışlarla ifade edilmesi (Emmons ve McCullough, 2003).	Hz. Peygamber, “İnsanlara teşekkür etmeyen, Allah'a da şükretmez” hadisiyle şükürün toplumsal boyutuna vurgu yapmıştır (Tirmizi, Birr, 35).
<b>Toplumsal Etkiler</b>	Şükür, bireyler arasında empatiyi artırır ve toplumsal bağları güçlendirir (McCullough vd., 2002).	Hz. Peygamber, şükürü toplumsal ilişkilerin temel taşı olarak değerlendirmiş; bireylerin iyilikleri fark ederek teşekkür etmelerini teşvik etmiştir.
<b>Manevi Boyut</b>	Şükür, bireyin Yaratan ile manevi bağını güçlendiren bir erdemdir; huzur ve içsel dengeyi artırır (Göcen, 2018).	Hz. Peygamber, şükürü, Allah'a kulluk etmenin bir parçası olarak ele almış ve Yaratan'a olan minnettarlığı sıkça dile getirmiştir (Hud, 11/6).

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Tablo, şükür kavramını pozitif psikoloji ve Hz. Peygamber'in şükür anlayışı açısından karşılaştırmaktadır. Pozitif psikoloji şükür, bireyin olumlu olayları fark etmesi, anlamlandırması ve bunlara pozitif hislerle karşılık vermesi olarak tanımlarken, Hz. Peygamber'in yaklaşımı, şükürün Yaratan'a ve insanlara yönelik bir teşekkür ve takdir davranışı olduğunu vurgulamaktadır. Pozitif psikoloji, şükürün toplumsal bağları güçlendirdiğini ve bireysel iyiliği artırdığını belirtirken, Hz. Peygamber, şükürün manevi boyutuna, Allah'a kulluk ve nimetlerin kıymetini bilme gerekliliğine dikkat çekmiştir. Her iki yaklaşım da şükürün bireysel ve toplumsal huzuru desteklediğini ortaya koymaktadır.

Diğerkâmlık, pozitif psikoterapi bağlamında bireylerin hem kendileri hem de çevreleriyle uyum içinde bir yaşam sürdürebilmelerini destekleyen temel bir ilke olarak değerlendirilmektedir. Bu kavram, bireyin başkalarının refahını artırmayı hedefleyen prososyal davranışlarını yönlendirmekte ve bireyde nezaket, hoşgörü ve empati gibi olumlu duyguları güçlendirmektedir (Bierhoff, 2002: 28; Draguns, 2013: 3). Diğerkâmlığın, bireyin başkalarının ihtiyaçlarını kendi çıkarlarının önüne koymasını sağladığı ve yalnızca bireysel mutluluğu değil, toplumsal barışı da teşvik ettiği ifade edilmektedir (Bahadır, 2011: 85; Post, 2014: 67).

Anlam yaratma kavramı çerçevesinde, diğerkâmlık bireyin yaşamında bir amaç ve bütünlük duygusu oluşturmaya yardımcı olmaktadır. Bu süreç, bireylerin varoluşsal kaygı, stres ve anlamsızlık gibi zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırmakta, psikolojik dayanıklılıklarını artırmaktadır (Sharma, 2024: 9052; Feigin vd., 2014: 3). Bu bağlamda, diğerkâmlığın bireylerin kişisel çıkarlarını aşarak daha büyük bir anlam sistemine bağlanmalarını sağladığı ve bu durumun bireylerde psikolojik iyi oluşu desteklediği belirtilmektedir (Batson vd., 2009: 419).

Manevi danışmanlıkta diğerkâmlık, bireyin sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, sorumluluk bilinci geliştirebilmesi ve duygusal dengeyi koruyabilmesi açısından önemli bir rol oynamaktadır. İslam'ın îsar ilkesi, bireylerin başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koymalarını teşvik eden bir yaklaşım sunmakta, bu anlayış Hz. Peygamber'in rehberliği ile bireyin manevi ve sosyal bağlarını güçlendiren bir model olarak ortaya çıkmaktadır (Acaboğa, 2007: 29).

Namaz, oruç ve dua gibi ibadetlerin bireylerin ruhsal ve ahlaki gelişimlerine katkı sağladığı; bencillik, kibir ve kıskançlık gibi olumsuz duyguları alçakgönüllülük ve cömertlik gibi olumlu davranışlarla değiştirdiği vurgulanmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de yer alan, “Kuşkusuz namaz hayasızlıktan ve kötülükten alıkoyar” (Ankebut, 29/45) ayeti, bu ibadetlerin bireylerin olumlu davranış geliştirme süreçlerindeki önemini ortaya koymaktadır. Jung'un dini deneyimlerden elde edilen huzur ve mutluluğun diğer psikoterapi yöntemleriyle kolayca sağlanamayacağı yönündeki ifadeleri, bu bağlamda manevi danışmanlık için önemli bir perspektif sunmaktadır. Diğerkâmlık, bireylerin hem içsel huzura ulaşmalarını hem de toplumsal barışı destekleyen davranışlar sergilemelerini sağlayan güçlü bir araçtır (Gedik, 2023: 29).

**Tablo 5.5: Diğerkâmlık Kavramı ve Hz. Peygamber'in Yaklaşımları**

Kavram/Özellik	Pozitif Psikoloji Yaklaşımları	Hiz. Peygamber'in Diğerkâmlık Anlayışı ve Uygulamaları
<b>Diğerkâmlığın Tanımı</b>	Diğerkâmlık, başkalarının refahını artırma niyetiyle şekillenen prososyal bir ilke ve davranış yönelimi (Draguns, 2013).	Hiz. Peygamber, îsar anlayışıyla başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyarak toplumsal dayanışmayı teşvik etmiştir (Acaboğa, 2007). ( Bakara, 219) , ( Haşr, 9)
<b>Psikolojik Yansımaları</b>	Diğerkâmlık, bireylerde empati, anlam duygusu ve sosyal bağlılık gibi olumlu etkiler yaratarak stres ve kaygıyı azaltır (Post, 2014).	Hiz. Peygamber, bireylerin hem manevi huzuru hem de toplumsal mutluluğu için îsar ilkesine dayalı bir yaşam modelini örneklemiştir (Ankebut, 29/45).
<b>Toplumsal Etkiler</b>	Diğerkâmlık, bireyler arası bağları güçlendirir, dayanışmayı artırır ve toplumsal barışı teşvik eder (Batson vd., 2009).	Hiz. Peygamber, toplumu birleştiren bir lider olarak diğerkâmlık anlayışını teşvik ederek sosyal huzurun sağlanmasına katkıda bulunmuştur (Gedik, 2023). ‘ Hediyeleşin, birbirinize olan sevginiz artsın’ ( Mâlik, Muvatta, Hüsnü'l Huluk 16 )
<b>Sağlık ve İyilik Hali</b>	Diğerkâmlık davranışlar, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını destekler, tükenmişlik gibi durumları azaltır (Feigin vd., 2014).	Hiz. Peygamber, bireylerin iç huzur ve mutlulukla yaşamalarını sağlayacak bir ahlak modeli benimseyerek, bu yönde tavsiyelerde bulunmuştur. ‘Sevdiğiniz şeyleri vermedikçe iyiliğe erişemezsiniz.’ ( Al-i İmran 92)
<b>Manevi Boyut</b>	Diğerkâmlık, bireylerin kişisel çıkarlarını aşarak daha büyük bir anlam sistemiyle bağlantı kurmasını sağlar (Sharma, 2024).	Hiz. Peygamber, insanlara sabır ve tevekkül telkin ederek, Allah'a olan bağlılığı diğerkâmlığın manevi temeli olarak değerlendirmiştir (Ankebut, 29/45).

<b>İbadet ve Diğerkâmlık</b>	Diğerkâmlık, ibadetler ve manevi pratiklerle desteklenerek bireylerin sorumluluk bilinci ve öz-denetimini artırır (Acaboğa, 2007).	Hz. Peygamber, zekat ve sadaka gibi ibadetlerle bireylerin diğerkâmlığı geliştirmesini tavsiye etmiş; ibadetlerin ahlaki dönüşümdeki rolünü vurgulamıştır.
------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Tablo, diğerkâmlık kavramını pozitif psikoloji ve Hz. Peygamber'in yaklaşımları çerçevesinde ele almaktadır. Pozitif psikolojide diğerkâmlık, başkalarının refahını artırmayı amaçlayan prososyal bir niyet ve davranış olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımda diğerkâmlık, bireylerde empati, nezaket ve olumlu duyguların gelişmesine katkıda bulunarak yalnızlık ve kaygıyı azaltmakta, fiziksel ve ruhsal sağlığı desteklemektedir (Post, 2014: 67). Toplumsal düzeyde ise bireyler arası güveni artırarak toplumsal barışa teşvik ettiği belirtilmektedir (Feigin vd., 2014: 3-4). Manevi boyutta diğerkâmlık, bireylerin kendilerini aşarak daha büyük bir anlam sistemine bağlanmalarını sağlayan ve sorumluluk bilincini güçlendiren bir erdem olarak değerlendirilmektedir (Sharma, 2024: 9053). Hz. Peygamber'in diğerkâmlık anlayışı, îsar kavramı çerçevesinde, bireylerin kendi ihtiyaçlarından önce başkalarının ihtiyaçlarını gözetmesini vurgulamaktadır. Bu yaklaşımda, îsar hem bireysel hem de toplumsal huzurun sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Hz. Peygamber, insanları yardımlaşmaya, sabra ve tevekküle yönlendirmiş, îsar anlayışını teşvik ederek bireylerin maneviyatını güçlendirmeyi hedeflemiştir (Acaboğa, 2007: 29). İbadetlerin diğerkâmlık ile ilişkilendirilerek bireylerin sorumluluk bilinci geliştirmesine katkı sağladığını ve Allah'a tevekkül ile diğerkâmlık değerlerini bir araya getirdiğini ifade etmiştir. Bu anlayış, bireyin hem kendi iç huzurunu artırmasını hem de toplumsal barışı güçlendirmesini sağlamaktadır.

Manevi danışmanlığın pozitif psikoterapi kapsamında ele alınması, hoşgörü kavramının bireysel ve toplumsal uyumu artıran önemli bir unsur olduğunu göstermektedir. Hoşgörü, bireylerin farklı inanç, kültür ve yaşam tarzlarına anlayış ve kabul geliştirmesini ifade eden bir erdemdir (Baxadirovna, 2021: 159). Pozitif psikoterapi, bireylerin karşıt görüşlere açık olmalarını, duygusal dengeyi korumalarını ve önyargılardan arınmalarını teşvik ederek hoşgörüyü içsel bir denge ve manevi bir değer olarak ele almaktadır (Baxadirovna, 2021: 160-161). Tarihsel açıdan, hoşgörü farklı inanç gruplarına karşı adil bir yaklaşımı ifade ederken, modern dönemde insan

haklarının ve toplumsal barışın bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Walsham, 2006: 1; Dağcı, 2014: 25).

Pozitif psikoterapi bağlamında, hoşgörü bireyin kendi kusurlarını kabul etmesini, diğer bireylerin farklılıklarına sabır göstermesini ve böylece iç huzura ulaşmasını desteklemektedir. Tasavvufun zühd anlayışı, bireyin dünyevi arzularını kontrol altına alarak daha dengeli ve sade bir yaşam sürmesini ve bu süreçte hoşgörüyü geliştirmesini sağlamaktadır. Bu yaklaşım, bireysel mutluluğun yanı sıra toplumsal hoşgörüye de katkıda bulunmaktadır (Ayten, 2015: 39; Yakıt, 2000: 115).

İslam dininde hoşgörü, Kur'an-ı Kerim ayetleriyle desteklenen temel bir erdemdir. Hicr Suresi 15/85. ayette farklı inançlara karşı iyi davranılması; Bakara Suresi 2/109. ayette Yahudi ve Hristiyanlara karşı sabır ve affedicilik; Furkan Suresi 25/72. ayette ise gereksiz tartışmalardan kaçınılması ve hoşgörü ile hareket edilmesi tavsiye edilmektedir. Bu ayetler, hoşgörünün bireyin manevi gelişimini destekleyerek toplumsal barışı teşvik ettiğini göstermektedir. Ayrıca Hz. Peygamber'in "Refah içinde yaşayarak yemek ve giysi arzularıyla meşgul olanlar ümmetimin en şerlileridir" hadisi, aşırı dünyevi bağlılıkların hoşgörü ve iç huzur üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekmektedir (Ayten, 2015: 39). Manevi danışmanlıkta, hoşgörünün bireyin ruhsal dengeyi koruması ve toplumsal uyumu artırması açısından merkezi bir rol oynadığı değerlendirilmektedir.

**Tablo 5.6: Hoşgörü Kavramı ve Hz. Peygamber'in Yaklaşımları**

<b>Kavram/Özellik</b>	<b>Pozitif Psikoloji Yaklaşımları</b>	<b>Hz. Peygamber'in Hoşgörü Anlayışı ve Uygulamaları</b>
<b>Hoşgörünün Tanımı</b>	Hoşgörü, bireyin farklı inanç, düşünce ve değerlere sahip insanlara karşı sabır ve anlayış göstermesi, kişisel özgürlükleri kabul etmesidir (Baxadirovna, 2021).	Hz. Peygamber, farklı din ve inanç gruplarına karşı hoşgörü ve adalet anlayışıyla hareket etmiş, insanları birleştirici bir model sunmuştur (Hicr, 15/85).
<b>Hoşgörünün Boyutları</b>	1. Doğal, 2. Etnik, 3. Durumsal, 4. Tipolojik, 5. Mesleki ve 6. Genel hoşgörü olarak sınıflandırılır. Her biri bireyin farklı koşullara karşı tutumlarını analiz eder (Baxadirovna, 2021).	Hz. Peygamber, hem bireysel hem toplumsal düzeyde farklılıkları gözetken ve her insana hak ettiği değeri veren bir hoşgörü anlayışı sergilemiştir (Bakara, 2/109).
<b>Psikolojik Yansımalar</b>	Hoşgörü, bireyin içsel huzurunu ve sosyal uyumunu artırır,	Hz. Peygamber'in buluşmak için sözleştiği gencin buluşma yerine üç

<b>Kavram/Özellik</b>	<b>Pozitif Psikoloji Yaklaşımları</b>	<b>Hz. Peygamber'in Hoşgörü Anlayışı ve Uygulamaları</b>
<b>Toplumsal Etkiler</b>	duygusal tepkileri yönetme yeteneğini geliştirir (Ayten, 2015). Hoşgörü, farklı kültür ve inanç grupları arasında diyalog ve barışı teşvik eder, sosyal bağları güçlendirir (Walsham, 2006).	gün sonra gelmesine olan yaklaşımı (Ebu Davud, Edep, 90). Hz. Peygamber, Yahudi, Hristiyan ve diğer topluluklarla ilişkilerinde sabır ve hoşgörü göstermiş; toplumsal huzur ve adaleti sağlamıştır (Bakara, 2/109). Medine sözleşmesi örneği
<b>Manevi Boyut</b>	Hoşgörü, bireyin sadece başkalarına karşı değil, kendine karşı da sabırlı ve anlayışlı bir tutum geliştirmesini sağlar (Yakıt, 2000).	Hz. Peygamber, bireylerin kendilerini geliştirmesi ve hatalarından ders alarak manevi olgunluğa ulaşmasını teşvik etmiştir. Kişisel affetme ve hoşgörü için tövbeyi tavsiye etmiştir.
<b>Hoşgörünün Erdemi</b>	Hoşgörü, bireylerin kişisel arzularını kontrol ederek daha sade, dengeli ve huzurlu bir yaşam sürmesini teşvik eder (Yakıt, 2000).	Hz. Peygamber, dünya hırslarından arınmayı, alçakgönüllü ve hoşgörülü olmayı tavsiye etmiş, bu erdemlerin toplumsal barış için önemini vurgulamıştır. 'Hoş gör ki hoş görülesin' ( İbn. Hanbel , I, 248).

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Tablo, hoşgörü kavramını pozitif psikoloji ve Hz. Peygamber'in hoşgörü anlayışı perspektifinden ele almaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımında hoşgörü, farklı inanç ve değerlere sahip insanlara sabır ve anlayış gösterme erdemi olarak tanımlanmaktadır ve doğal, etnik, durumsal, mesleki ve genel gibi boyutlarla açıklanmaktadır (Baxadirovna, 2021: 159). Psikolojik açıdan, hoşgörünün bireyin iç huzurunu ve duygusal dengesini desteklediği ifade edilmiştir (Ayten, 2015: 41). Toplumsal etkiler bakımından, hoşgörünün farklı kültürler ve inançlar arasında diyalogu teşvik ettiği belirtilmiştir (Walsham, 2006: 1). Manevi boyutta ise, hoşgörünün bireyin dünyevi arzularını kontrol ederek sade ve dengeli bir yaşam sürmesini sağladığına dikkat çekilmektedir (Yakıt, 2000: 115). Hz. Peygamber'in hoşgörü anlayışı ise, farklı inanç gruplarına karşı adalet ve sabır göstermeyi öğütleyen ayetlerle desteklenmektedir (Hicr, 15/85). Ayrıca, toplumsal barışı sağlamaya yönelik sabır ve affedicilik tavsiyeleri (Bakara, 2/109) ve gereksiz çatışmalardan kaçınma gibi uygulamalar (Furkan, 25/72), onun hoşgörüye verdiği önemi göstermektedir. Manevi olarak, Hz. Peygamber'in alçakgönüllü bir yaşam tarzı ve hoşgörünün toplumsal barışın temeli olduğunu vurguladığı ifade edilmiştir. Bu bağlamda, hoşgörünün hem bireysel hem de toplumsal düzeyde etkili bir erdem olduğu ortaya konmuştur.

## 5.2. Araştırmanın Anlattıkları

Manevi danışmanlık ve pozitif psikoterapi, bireyin ruhsal ve psikolojik iyilik halini destekleyen bütüncül yaklaşımlar olarak değerlendirilmektedir. Pozitif psikoterapi, bireyin güçlü yönlerini ve olumlu niteliklerini geliştirmeyi hedeflerken, manevi danışmanlık, bireyin anlam arayışı ve manevi kaynaklarına dayalı dayanıklılığını artırmayı amaçlamaktadır (Seligman, 2002: 5-8; Ayten ve Sağır, 2014; Korkmaz vd., 2023). Her iki yaklaşım da bireyin yaşam kalitesini artırmaya yönelik müdahaleleri içerir. Manevi danışmanlık, bireyin içsel deneyimlerini ve manevi değerlerini temel alarak daha derin ve kalıcı bir rehberlik sunarken, pozitif psikoterapi bireyin iyi oluş halini artırmaya yönelik yapılandırılmış süreçler sunmaktadır (Fava vd., 1998: 817; Ruini, 2014: 75-82).

Hız. Peygamber'in danışmanlık yaklaşımı, modern manevi danışmanlık ve pozitif psikoterapinin ilkeleriyle paralellik göstermektedir. Örneğin, Hız. Peygamber, insanlara bireysel farklılıklarına uygun rehberlik sunarak empati ve saygıyı merkeze almış, muhataplarının psikolojik ve sosyal durumlarına duyarlılık göstermiştir (Koç, 2018: 178). Onun, insanları zorlamadan alternatifler sunarak özgür iradelerine saygı duyması, modern danışmanlık süreçlerinde kullanılan bireysel farkındalık ve özgüven geliştirme yaklaşımlarıyla örtüşmektedir (Bakara, 2/256; Koç, 2018: 178). Manevi danışmanlıkta olduğu gibi, Hız. Peygamber'in rehberliği de bireylerin kendilerini anlamalarına, içsel bir anlam kazanmalarına ve sorunlarına çözüm bulmalarına yardımcı olmayı amaçlamıştır.

Hız. Peygamber'in rüya yorumları gibi bireyin iç dünyasını anlamaya yönelik uygulamaları, modern psikolojinin bilinçaltı çalışmalarını anımsatmaktadır (Rudâni, 2019: 353; Koç, 2018: 179). Ayrıca, onun grup sohbetleri ve sahabelerle olan etkileşimleri, modern psikolojik danışmanlıkta grup terapilerinin temel prensipleriyle benzerlik taşımaktadır (Belen, 2014: 107-108). Pozitif psikoterapide olduğu gibi, Hız. Peygamber'in rehberlik anlayışında da bireyin güçlü yanlarına vurgu yapılmış ve onların hayatlarını daha dengeli ve anlamlı hale getirmek için somut öneriler sunulmuştur (Peseschkian, 2000: 23; Mufid, 2020: 1-22).

Sonuç olarak, manevi danışmanlık, pozitif psikoterapinin bireyin iyi oluşunu artırmaya yönelik ilkeleriyle uyumlu bir çerçeve sunarken, Hız. Peygamber'in danışmanlık uygulamaları bu iki yaklaşımın temellerini yansıtmaktadır. Hız. Peygamber'in bireysel

farklılıklara duyarlılığı, empatiye dayalı iletişim becerileri ve anlam arayışını destekleyici rehberliği, hem manevi danışmanlık hem de pozitif psikoterapi yaklaşımlarına örnek teşkil etmektedir. Bu bağlamda, modern danışmanlık uygulamaları, onun rehberlik anlayışından ilham alarak bireylerin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamayı hedefleyen bütüncül yöntemler geliştirebilir.



## SONUÇ

Ülkemizde akademi literatürünün yanı sıra sahada da yer edinmeye başlayan manevi danışmanlık ve rehberlik, modern psikoloji de olduğu gibi multidisipliner bir yaklaşımla danışmanlık hizmeti sunmaya çalışmaktadır. Manevi danışmanlık, bireyin hem içsel hem de toplumsal denge ve uyumu sağlaması amacıyla kullanılan önemli bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Kişilerin sadece sorunlarına odaklanmadan bireylerin hayatlarına anlam katma, öznel iyi oluşu artırma gibi hedefleri olan pozitif psikoterapi manevi danışmanlıkla benzer yöntem ve bakış açılarına sahiptir. Bu bağlamda çalışmamızın temelini oluşturan pozitif psikoterapi perspektifinde manevi danışmanlığın incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Danışanın inanç sistemine uygun hâle getirilerek gerçekleştirilen manevi danışmanlık ve rehberlik, İslam inanç sisteminde Kur'an ve Hz. Peygamber'in örneğinde uygulanmaya çalışılmaktadır. Biz de bu çalışmamızda manevi danışmanlığı Hz. Peygamber'in uygulama teknik ve örnekleri ile pozitif psikoterapi perspektifinde değerlendirmeye yer verdik.

Manevi danışmanlık, pozitif psikoterapiyle birleştiğinde, bireyin yalnızca içsel huzurunu sağlamakla kalmayıp, toplumsal ilişkilerini de güçlendirmektedir. Bu iki disiplinin ortak noktası, bireyin anlam, değerler ve güçlü yönler üzerinden bir yaşam dengesine ulaşmasını desteklemektir. Manevi danışmanlık, bireyin ruhsal ve ahlaki boyutlarını geliştirmekte, pozitif psikoterapi ise bireyin psikolojik dayanıklılığını ve öznel iyi oluşunu artırmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, her iki yaklaşımın entegrasyonu, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle daha derin, dengeli ve anlamlı bir bağ kurmasını mümkün kılmaktadır. Bu süreçte, hoşgörü gibi temel değerler, bireyin hem manevi gelişimini desteklemekte hem de toplumsal uyumu artırmaktadır. Hoşgörü, bireylerin yalnızca farklı inançlara, görüşlere ve yaşam biçimlerine karşı anlayış geliştirmesine olanak tanımamakta, aynı zamanda toplumsal ilişkilerde empati ve saygıyı güçlendirmektedir. Bu değer, bireyin yaşamındaki çatışmaları ve anlaşmazlıkları daha barışçıl bir şekilde ele almasına olanak tanımakta ve toplumsal düzeyde daha geniş bir uyum ve huzur ortamı oluşturulmasını sağlamaktadır.

Manevi danışmanlık ve pozitif psikoterapi, bireyin kendi iç dünyasındaki dengeyi bulmasına ve bu dengeyi sosyal ilişkilerine yansıtmasına yardımcı olmaktadır. Özellikle hoşgörü, bireyin olumsuz duygularını yönetmesine, kırgınlıklarını aşmasına ve affediciliği geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. Bu süreç, bireyin yalnızca kendisine odaklanmasını değil, aynı zamanda çevresindekilere karşı da daha duyarlı,

anlayışlı ve merhametli olmasını teşvik etmektedir. Hoşgörünün manevi danışmanlık bağlamında ele alınması, bireylerin ilişkilerinde karşılıklı saygı ve sevgiye dayalı bir iletişim kurmalarını desteklemektedir.

Manevi danışmanlık ve pozitif psikoterapi, bireyin kişisel ve toplumsal yaşamına entegre edilerek yalnızca bireysel huzur ve mutluluk sağlamakla kalmamakta, aynı zamanda daha adil ve barışçıl bir toplumu teşvik etmektedir. Bu bütüncül yaklaşım, bireylerin içsel dönüşüm yaşamasını, potansiyellerini gerçekleştirmesini ve daha dengeli bir yaşam sürmesini mümkün kılmaktadır. Hoşgörü, şefkat, diğerkâmlık ve benzeri değerlerin danışmanlık süreçlerine dahil edilmesi, bireylerin yaşamını zenginleştirirken, toplum genelinde daha uyumlu ve sürdürülebilir bir sosyal düzenin oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle, manevi danışmanlık ve pozitif psikoterapinin entegrasyonu, modern dünyada bireysel ve toplumsal sorunlara çözüm üretmek için güçlü bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, bireyin ruhsal, duygusal ve toplumsal ihtiyaçlarını aynı anda karşılamaya yönelik etkili bir çerçeveye sunmaktadır.

Bu araştırmada, Hz. Peygamber'in manevi danışmanlık uygulamalarının modern pozitif psikoloji perspektifinden değerlendirilebilmesi amacıyla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Manevi danışmanlık pozitif psikoterapi perspektifinden değerlendirilebilir mi?

Evet, Hz. Peygamber örneğinde ele aldığımız manevi danışmanlık uygulamaları, pozitif psikolojinin temel ilkeleri bağlamında değerlendirilebilir. Manevi danışmanlık, pozitif psikoterapi perspektifinden değerlendirildiğinde, her iki yaklaşımın da bireyin güçlü yönlerini geliştirme, öznel iyi oluşunu artırma ve potansiyelini gerçekleştirme hedeflerinde benzerlik taşıdığı görülmektedir. Pozitif psikoterapi, bireylerin olumlu özelliklerini ve içsel kaynaklarını güçlendirmeye odaklanan bir yaklaşım olarak, bireyin yaşam kalitesini artırmayı ve ruhsal dengeyi sağlamayı amaçlar. Bu bağlamda, Hz. Peygamber'in rehberlik ve danışmanlık uygulamaları, pozitif psikoterapinin temel ilkeleriyle örtüşen birçok unsur barındırmaktadır.

Hz. Peygamber'in danışmanlık yöntemleri, bireysel farklılıkları dikkate alarak kişiye özel çözümler sunmayı önceliklendirmesiyle dikkat çeker. Örneğin, danışmanlık süreçlerinde her bireyin özgün ihtiyaçlarını anlamaya çalışması ve kişiye özel yaklaşımlar geliştirmesi, onun insan odaklı rehberlik anlayışını yansıtmaktadır (Koç,

2018: 178). Bu yaklaşım, pozitif psikoterapideki bireyin benzersizliğine saygı gösterme ve danışan merkezli yöntemler geliştirme ilkesiyle doğrudan paralellik göstermektedir. Ayrıca, Hz. Peygamber'in bireylerin özgür iradelerini kullanmalarını teşvik eden söylemleri ve uygulamaları (örneğin, Bakara, 2/256; En'âm, 6/104), bireyin kendi kararlarını alarak sorumluluk üstlenmesini destekleyen bir rehberlik anlayışını ortaya koymaktadır. Bu durum, pozitif psikoterapinin bireyin öz-yeterlik algısını ve özgüvenini artırmayı hedefleyen yaklaşımlarıyla uyumludur.

Hz. Peygamber'in danışmanlık uygulamalarında empatiye dayalı bir yaklaşım sergilediği görülmektedir. İnsanların duygusal durumlarını anlamaya çalışarak, onlara manevi ve psikolojik destek sunması, bireylerin duygusal iyilik hallerini güçlendirme amacını taşır. Bu bağlamda, Hz. Peygamber'in rüya yorumlama süreçlerindeki nazik ve teşvik edici yaklaşımı (Rudâni, 2019: 353), bireyin içsel dünyasına ve duygusal ihtiyaçlarına duyulan saygıyı göstermektedir. Pozitif psikoterapideki temel hedeflerden biri olan bireyin duygusal iyilik halini artırma amacı, bu yaklaşımla örtüşmektedir.

Pozitif psikoloji ve psikoterapi, bireyin olumlu yönlerini keşfetme ve bu yönleri geliştirme üzerine yoğunlaşır. Benzer şekilde, Hz. Peygamber'in bireylerin potansiyellerini fark etmelerine ve bu potansiyeli gerçekleştirmelerine yönelik rehberlik uygulamaları, bireyin öznel iyi oluşunu artırmayı hedefleyen bir anlayışı ortaya koyar. Örneğin, sahabelerine potansiyellerine uygun görevler ve sorumluluklar vererek onların güçlü yönlerini öne çıkarması, bireyin kendini gerçekleştirme sürecini destekleyen önemli bir danışmanlık örneği olarak değerlendirilebilir (Koç, 2018: 179).

2. Hz. Peygamber'in, insanların kişisel güçlü yönlerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine yönelik danışmanlık yaklaşımları pozitif psikoloji perspektifinden değerlendirilebilir mi?

Hz. Peygamber'in bireylerin kişisel güçlü yönlerini keşfetmeleri ve geliştirmelerine yönelik danışmanlık yaklaşımları, pozitif psikolojinin temel ilkeleriyle büyük bir uyum göstermektedir. Pozitif psikoloji, bireyin güçlü yönlerini, potansiyelini ve olumlu özelliklerini geliştirmeye odaklanan bir bilim dalıdır. Bu perspektif, insan yaşamında anlam, bağlılık, ilişkiler, başarı ve olumlu duygular gibi unsurları içeren PERMA modeli (Seligman, 2002: 5-8) aracılığıyla bireyin öznel iyi oluşunu artırmayı

amaçlar. Hz. Peygamber'in danışmanlık anlayışı da bireyin içsel kaynaklarını ve güçlü yanlarını ön plana çıkarmayı hedefleyen bir yaklaşımla şekillenmiştir.

Hz. Peygamber, bireylerin kişisel güçlü yönlerini keşfetmelerine yardımcı olmak için öncelikle onların ihtiyaçlarını ve farklılıklarını göz önünde bulundurmıştır. Örneğin, onun her bireyin karakter özelliklerini dikkate alarak kişiye özel rehberlik ve nasihatlerde bulunması, danışan merkezli bir yaklaşım sergilediğini göstermektedir. Bu yaklaşım, modern pozitif psikoterapinin bireyin güçlü yönlerini geliştirme hedefiyle örtüşmektedir (Koç, 2018: 178). Ayrıca, bireylerin özsaygılarını ve kendilerine olan güvenlerini artırmaya yönelik teşvik edici söylemleri, onların hem kendilerini tanımalarına hem de içsel potansiyellerini gerçekleştirmelerine olanak sağlamıştır.

Bir örnek olarak, Hz. Peygamber'in Muaz b. Cebel gibi sahabelerini zekâ ve liderlik yetenekleri doğrultusunda yönlendirmesi ve onları toplum içerisinde önemli sorumluluklarla görevlendirmesi gösterilebilir. Bu tür uygulamalar, bireyin kişisel gelişimini destekleyen ve topluma katkı sağlamasını teşvik eden bir anlayışı yansıtır. Pozitif psikolojinin anlam ve başarı boyutları da benzer şekilde, bireyin kişisel başarılarını anlamlı bir bağlama yerleştirerek bireysel tatmin ve mutluluğu artırmayı hedefler.

Hz. Peygamber'in rehberlik anlayışında empati önemli bir yer tutmaktadır. Onun bireylerin duygusal durumlarını anlamaya çalışarak, duyarlı ve destekleyici bir şekilde rehberlik etmesi, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını dikkate alan bir yaklaşımı yansıtır. Örneğin, sıkıntı içerisindeki bir sahabenin sorunlarına duyarlılık göstererek çözümler sunması, bireyin yalnızlık hissini azaltmakta ve onun ruhsal iyiliğini güçlendirmektedir (Belen, 2014: 108). Bu bağlamda, pozitif psikoterapinin bireyin duygusal dengesini sağlamaya yönelik empatik yaklaşımıyla benzerlikler dikkat çekmektedir.

Hz. Peygamber'in danışmanlık yöntemlerinde grup sohbetleri ve topluluk içindeki rehberlik uygulamaları da dikkat çeken bir unsurdur. Sahabeleriyle yaptığı toplu sohbetler ve nasihatler, bireylerin hem toplumsal aidiyet duygularını güçlendirmekte hem de onların bireysel güçlü yönlerini topluluk içinde sergilemelerine olanak tanımaktadır (Belen, 2014: 108). Bu tür uygulamalar, günümüz grup terapisi yaklaşımlarına ve pozitif psikoterapide kullanılan topluluk dinamiklerini güçlendirme

süreçlerine benzer niteliktedir. Grup içinde sağlanan sosyal destek ve anlam arayışı, pozitif psikolojinin ilişkiler ve bağlılık boyutlarına katkıda bulunur.

Hız. Peygamber'in bireyleri potansiyellerini geliştirmeye teşvik etmesi, onların öz-yeterlik algısını güçlendiren bir diğer önemli unsurdur. Özellikle, bireylerin kendi kararlarını alabilmelerini ve özgür iradelerini kullanabilmelerini teşvik eden yaklaşımları, bireysel sorumluluğun önemini vurgular. Örneğin, Hız. Peygamber'in "Her koyun kendi bacağından asılır" (Tirmizî, Kıyamet, 7) gibi özlü ifadelerle bireysel sorumluluğun altını çizmesi, bireylerin yaşamları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmalarını destekleyen bir rehberlik anlayışını göstermektedir.

Hız. Peygamber'in bireysel ve toplumsal danışmanlık yöntemleri, pozitif psikolojinin bireyin öznel iyi oluşunu artırmaya yönelik ilkeleriyle büyük ölçüde paralellik göstermektedir. Onun bireysel farklılıklara duyarlı, empatik ve teşvik edici yaklaşımı, bireylerin güçlü yönlerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine katkı sağlamıştır. Bu bağlamda, Hız. Peygamber'in rehberlik ve danışmanlık anlayışı, bireyin güçlü yanlarını geliştirmeyi hedefleyen pozitif psikoloji yaklaşımlarının erken bir örneği olarak değerlendirilebilir. Manevi danışmanlık bağlamında bu örnekler, modern psikolojik yöntemlerle uyumlu bir çerçeve sunmaktadır.

Sonuç olarak, Hız. Peygamber'in bireylerin potansiyellerini fark etmeleri ve bu potansiyelleri etkili bir şekilde kullanmaları için sunduğu rehberlik, pozitif psikoloji çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireysel gelişim ve pozitif değişim açısından güçlü bir model sunmaktadır. Bu bağlamda, Hız. Peygamber'in yaklaşımları, pozitif psikolojinin bireylerin kendilerini gerçekleştirme ve tatmin edici bir yaşam sürme hedefleriyle büyük ölçüde uyumludur. Pozitif psikoloji Hız. Peygamber'in danışmanlık yaklaşımlarını kendi ekolüne entegre ederek daha başarılı danışmanlık hizmetleri sunabilir.

## KAYNAKÇA

- Acaboğa, A. (2007). *Din Mutluluk İlişkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Ağırman, C. (2006). İdeal Bir Davranış Biçimi Olarak 'Empati' ve Hadislerde 'Empati' Örnekler. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 10(2), 23–53.
- Ahmadpour Dizagi, J., Zaharakar, K., & Kiamanesh, A. (2017). Comparative Efficacy Of Compassion-Focused Therapy (CFT) And Well-Being Therapy (WT) On Psychological Capital In Female College Students With Romantic Failure. *J Women Cult*, 9(31), 7–21.
- Ahmet b. Hanbel. (2009). *Müsned* (Cilt V, ss. 91–97, 105).
- Aka, M. (2020). Dine ve Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmanlık-I: Manevi Danışmanlık Perspektifinden Kuramsal Analizler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 201–233.
- Akay, C. (2015). Öğrenmeyi Etkileyen Temel Faktörler ve Öğrenme-Öğretme İlkeleri. In T. Yanpar Yelken (Ed.), *Öğretim İlke ve Yöntemleri* (2. Baskı, ss. 30–31). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Akıncı, A. (2005). Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), 7–24.
- Akkaş, İ. (2022). *Sağlık ve Hastalık Sosyolojisi*. Eğitim Yayınevi.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond Reciprocity: Gratitude And Relationships In Everyday Life. *Emotion*, 8(3), 425–429. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425>
- Amini, S., Namdari, K., & Kooshki, H. M. (2016). The Effectiveness Of Positive Psychotherapy On Happiness And Gratitude Of Female Students. *International Journal Of Educational And Psychological Researches*, 2(3), 163–169.
- Ammerman, N. (2013). Spiritual But Not Religious? Beyond Binary Choices In The Study Of Religion. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 52(2), 258–278.

- Anithalakshmi, S. (2023). A Study On Forgiveness And Benefits Of Forgiveness Therapy Techniques. *EPRA International Journal Of Multidisciplinary Research (IJMR)*, 9(2), 270–276.
- Antonsdottir, I., Rushton, C. H., Nelson, K. E., et al. (2022). Burnout And Moral Resilience In Interdisciplinary Healthcare Professionals. *Journal Of Clinical Nursing*, 31, 196–208. pmid:34145678
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions Of Positive Emotions: Gratitude As A Motivator Of Self-Improvement And Positive Change. *Emotion Review*, 9(3), 183–190. <https://doi.org/10.1177/1754073916669596>
- Arnout, B. A. (2023). Quality Of Life: The Concept And Interventions. *IntechOpen*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.96301>
- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Bulus, M., & Allen, K. A. (2021). Coronavirus Stress, Optimism-Pessimism, Psychological Inflexibility, And Psychological Health: Psychometric Properties Of The Coronavirus Stress Measure. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 19, 2423–2439.
- Arslan, Y. (2016). Kim Daha İyi Empati Kuruyor? Empati Üzerine Mikro Bir Sosyal Araştırma. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 6(2/1), 51–64.
- Atak, M. (Ed.). (2014). *I. Ulusal Maneviyat Psikolojisi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları.
- Atak, M. (Ed.). (2020). *Maneviyat Psikolojisi IV*. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- Aten, J. D., & Leach, M. M. (2009). A Primer On Spirituality And Mental Health. In J. D. Aten & M. M. Leach (Eds.), *Spirituality And The Therapeutic Process: A Comprehensive Resource From Intake To Termination* (pp. 9-14). American Psychological Association.
- Avcı, D. (2009). *Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ay, M. E. (2005). *Yüksek Öğretimde Rehberlik: İlahiyat Fakülteleri Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Düşünce Kitabevi.

- Ayten, A. (2015). *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayınları.
- Ayten, A. (2017). *Psikoloji ve Din Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri* (5. Baskı). İz Yayınları.
- Ayten, A., & Düzgüner, S. (2021). *Tasavvuf Psikolojisine Giriş (Bireysel Arınma ve Güzel Ahlak)*. İstanbul: Sufi Kitap Yayınları.
- Ayten, A., & Düzgüner, S. (Eds.). (2020). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Kılavuzu* (2. Baskı). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Ayten, A., & Sağır, Z. (2014). Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(47), 5-18. h
- Baer, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness And Self-Compassion As Predictors Of Psychological Wellbeing In Long-Term Meditators And Matched Nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Bağcı, A. (2014). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bahadır, A. (2011). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma* (2. Baskı). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Bahadır, A. (2018). Zihinsel Bir Süreç Olarak Anlama ve Varoluşsal Anlam. A. Bahadır, *İnsanın anlam arayışı ve din* (pp. 22-28). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Bakirova, H. B. (2021). Formation Of Lexical Skills In Learning Foreign Language Terminology In A Non-Language University. *Emergent: Journal Of Educational Discoveries And Lifelong Learning (EJEDL)*, 2(5), 1-10.
- Balboni, T. A., VanderWeele, T. J., Doan-Soares, S. D., Long, K. N. G., Ferrell, B. R., Fitchett, G., Koenig, H. G., Bain, P. A., Puchalski, C., Steinhauser, K. E., Sulmasy, D. P., & Koh, H. K. (2022). Spirituality In Serious Illness And Health. *JAMA*, 328(2), 184-197.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude And Prosocial Behavior. *Psychological Science*, 17(4), 319–325.

- Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2014). Optimism, Self-Esteem And Personality: Adaptation And Validation Of The Brazilian Version Of The Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psico-USF*, 9(3), 523–531.
- Basu, D. (2004). Quality-Of-Life Issues In Mental Health Care: Past, Present, And Future. *German Journal Of Psychiatry*, 7(3), 35-43.
- Baş, S. (2017). Manevi Danışmanlıkta Duanın Bir Destekleme Metodu Olarak Kullanımı. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52, 1161-1198.
- Batar, Y. (2012). Empatik Düşündürme Yoluyla Merhamet Eğitimi: Kur'an ve Hz. Peygamber'in Uygulamaları Işığında. *Diyanet İlmi Dergi*, 48(1), 43–66.
- Batson, C. D., Ahmad, N., & Lishner, D. A. (2009). Empathy And Altruism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook Of Positive Psychology* (pp. 417-426). Oxford University Press.
- Baxadirovna, M. N. (2021). Tolerance And Its Aspects. *Online-Conferences Platform*, 159-161.
- Baygeldi, M. R. (2018). Türkiye'de Modern Sorunlara Dini Bir Çözüm Olarak Manevi Danışmanlık Uygulaması: Mevcut Durum ve Öneriler. *SETA Analiz*.
- Beaumont, E., Bell, T., McAndrew, S., & Fairhurst, H. (2021). The Impact Of Compassionate Mind Training On Qualified Health Professionals Undertaking A Compassion-Focused Therapy Module. *Counseling And Psychotherapy Research*, 21, 910–922.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy Of Depression*. New York, NY: Guilford Press.
- Belen, F. Z. (2014). *Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulaması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bennett, G. T. (2001). *Emotional Alchemy: How The Mind Can Heal The Heart*. New York: Three Rivers Press.
- Berendes, D., Keefe, F. J., Somers, T. J., Kothadia, S. M., Porter, L. S., & Cheavens, J. S. (2010). Hope In The Context Of Lung Cancer: Relationships Of Hope To

- Symptoms And Psychological Distress. *Journal Of Pain And Symptom Management*, 40(2), 174-182.
- Berry, J. W., & Worthington, E. L., Jr. (2001). Forgiveness, Relationship Quality, Stress While Imagining Relationship Events, And Physical And Mental Health. *Journal Of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Biccheri, E., Roussiau, N., & Mambet-Doué, C. (2016). Fibromyalgia, Spirituality, Coping And Quality Of Life. *Journal Of Religion And Health*, 55(4), 1189-1197.
- Bidwell, D. R. (1999). Hope And Possibility: The Theology Of Culture Inherent To Solution Focused Brief Therapy. *American Journal Of Pastoral Counseling*, 3(1), 3-21.
- Bierhoff, H. (2002). *Prosocial Behavior (Social Psychology: A Modular Course)*. Ruhr University Bochum: Psychology Press.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response To A Mindful Self-Compassion Intervention In Teens: A Within Person Association Of Mindfulness, Self-Compassion, And Emotional Well-Being Outcomes. *Journal Of Adolescence*, 57, 108-118.
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making Friends With Yourself: A Mixed Methods Pilot Study Of A Mindful Self-Compassion Program For Adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479-492.
- Bluth, K., Roberson, P. N., & Gaylord, S. A. (2015). A Pilot Study Of A Mindfulness Intervention For Adolescents And The Potential Role Of Self-Compassion In Reducing Stress. *The Journal Of Science And Healing*, 11(4), 292-295.
- Bohart, A. C., & Greening, T. (2001). Humanistic Psychology And Positive Psychology. *American Psychologist*, 56(1), 81-82.
- Boniwell, I. (2006). *Positive Psychology In A Nutshell* (2nd ed.). PWBC: Open University Press.
- Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive Responses To Benefit And Harm: Bringing Forgiveness And Gratitude Into Cognitive Psychotherapy. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147-159.

- Bostock, L., Sheikh, A. I., & Barton, S. (2009). Posttraumatic Growth And Optimism In Health-Related Trauma: A Systematic Review. *Journal Of Clinical Psychology In Medical Settings*, 16, 281–296. <https://doi.org/10.1007/s10880-009-9175-6>
- Boşnak, M., & Çetinalp, H. K. (2018). Hz. Peygamber (SAV) ve Ahlakı Sempozyumu Tanıtımı ve Değerlendirmesi. *Kocaeli İlahiyat Dergisi*, 2(2), 159–169.
- Bouchard, L. C., Carver, C. S., Mens, M. G., & Scheier, M. F. (2017). Optimism, Health, And Well-Being. In *Positive Psychology* (pp. 112-130). Routledge.
- Bozkaya, T. (2023). Pozitif Psikolojinin Manevi Danışmanlıkta Kullanımı Açısından Affedicilik Erdemi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(2), 768-796.
- Boztilki, M., & Ardıç, E. (2017). Maneviyat ve Sağlık. *Journal Of Academic Research In Nursing*, 3(1), 39-45.
- Briani, R. V., Ferreira, A. S., Pazzinato, M. F., et al. (2018). What Interventions Can Improve Quality Of Life Or Psychosocial Factors Of Individuals With Knee Osteoarthritis? A Systematic Review With Meta-Analysis Of Primary Outcomes From Randomized Controlled Trials. *British Journal Of Sports Medicine*, 52, 1031-1038.
- Brinkerhoff, M. B., & Jacob, J. C. (1987). Quasi-Religious Meaning Systems, Official Religion, And Quality Of Life In An Alternative Lifestyle: A Survey From The Back-To-The-Land Movement. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 26, 63–80.
- Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, Hope, And Life Satisfaction In Three Age Groups. *Journal Of Positive Psychology*, 4, 500-510.
- Bruce, S. (2011). Defining Religion: A Practical Response. *International Review Of Sociology*, 21(1), 107-120.
- Bruininks, P., & Malle, B. F. (2005). Distinguishing Hope From Optimism And Related Affective States. *Motivation And Emotion*, 29, 327–355. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9010-4>

- Bryant, F., & Cvigros, J. (2004). Distinguishing Hope And Optimism: Two Sides Of A Coin, Or Two Separate Coins? *Journal Of Social And Clinical Psychology, 23*(2), 273-302.
- Bugay, A. (2010). Investigation Of Social-Cognitive, Emotional And Behavioral Variables As Predictors Of Self-Forgiveness (Doctoral Dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Burkhardt, M. A. (1989). Spirituality: An Analysis Of The Concept. *Holistic Nursing Practice, 3*(3), 69-77.
- Büssing, A., Baumann, K., Hvidt, N. C., Koenig, H. G., Puchalski, C. M., & Swinton, J. (2014). Spirituality And Health. *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine, 2014*, Article ID 682817.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., ... & Baños, R. M. (2016). Meditation And Happiness: Mindfulness And Self-Compassion May Mediate The Meditation–Happiness Relationship. *Personality And Individual Differences, 93*, 80-85.
- Caner-Yıldırım, S. (2023). Pozitif Psikolojinin Farklı Perspektiflerinin İkinci Dil Öğrenimi Üzerindeki Etkileri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24*(2), 730-744.
- Carignan, L. M., & Bellehumeur, C. R. (2019). Bilan-Synthèse Des Rapports Historiques Entre La Psychothérapie, La Religion Et La Spiritualité. In C. R. Bellehumeur & J. Malette (Eds.), *Psychologie Positive Et Spiritualité En Psychothérapie* (pp. 13-40). Presses Universitaires de Laval.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional Optimism. *Trends In Cognitive Sciences, 18*(6), 293–299.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 879-889.
- Cashwell, C. S., Young, J. S., Cashwell, T. H., & Belaire, C. (2001). The Inclusion Of Spiritual Process In Counseling And Perceived Counselor Effectiveness. *Counseling And Values, 45*(2), 145-153.

- Catov, J. M., Abatemarco, D. J., Markovic, N., & Roberts, J. M. (2010). Anxiety And Optimism Associated With Gestational Age At Birth And Fetal Growth. *Maternal And Child Health Journal, 14*, 758–764.
- Cebeci, S. (1996). *Din Eğitimi Bilimi ve Türkiye’de Din Eğitimi*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Chang, E. C., Yu, T., Jilani, Z., Fowler, E. E., Yu, E. A., & Lin, J. et al. (2015). Hope Under Assault: Understanding The Impact Of Sexual Assault On The Relation Between Hope And Suicidal Risk In College Students. *Journal Of Social And Clinical Psychology, 34*, 221-238.
- Chen, Y., & Vanderweele, T. J. (2018). Associations Of Religious Upbringing With Subsequent Health And Well-Being From Adolescence To Young Adulthood: An Outcome-Wide Analysis. *American Journal Of Epidemiology, 187*(11), 2355–2364.
- Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T. B., Heaven, P. C., & Barkus, E. (2015). Hope And Emotional Well-Being: A Six-Year Study To Distinguish Antecedents, Correlates, And Consequences. *Journal Of Positive Psychology, 10*, 520-532.
- Cragun, D., Cragun, R. T., Nathan, B., Sumerau, J. E., & Nowakowski, A. C. H. (2016). Do Religiosity And Spirituality Really Matter For Social, Mental, And Physical Health? A Tale Of Two Samples. *Sociological Spectrum, 36*(6), 359–377.
- Creamer, M., O’Donnell, M. L., Carboon, I., Lewis, V., Densley, K., & McFarlane, A. et al. (2019). Evaluation Of The Dispositional Hope Scale In Injury Survivors. *Journal Of Research In Personality, 43*, 613–617.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Cüceloğlu, D. (1998). *Yeniden İnsan İnsana* (17. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlan, K., & Göcen, G. (2020). Psikolojik Yardım Almanın Dini/Manevi Açıdan Damgalanması ve Bu Süreci Yaşayanların Manevi Danışmanlık Hizmetlerinden Beklentileri. *Değerler Eğitimi Dergisi, 18*(39), 137-172.
- Çağrııcı, M. (2010). Şükür. In *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Cilt 39, ss. 259–261). İstanbul: TDV Yayınları.

- Çakan, İ. L. (2007). *Hurâfeler ve Bâtıl İnançlar*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Çakır, B. (2023). *Manevi Danışmanlık Açısından Algılanan Stres, Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Tevekkül Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Çelik, F. (2024). Kolektif Hafızayı Hedefleyen Zenofobinin Yeni Medyada Metinleştirilmesi: Ricoeur'ün Sembol Hermenötiği Bağlamında Bir Analiz. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 12(1), 395-422.
- Çetin, M. (2016). Hz. Peygamber (sav)'in Hayatında Bir İlke Olarak "Şefkat". *Şarkiyat*, 8(1), 251-269.
- Çiftçi, M. (2016). Maneviyat ve Din. H. Ekşi & Ç. Kaya (Eds.), *Manevi Yönelimli Psikoterapi* (pp. 15-17). İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Dağcı, A. (2014). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2003). Optimal Experience In Work And Leisure Among Teachers And Physicians. *Leisure Studies*, 22(4), 323-342.
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demirtaş, B. (2019). Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri. *Diyanet Aylık Dergi*, 338.
- Derebaşı, İ. (1996). *Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Ege Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Geliştirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Dhar, N., Chaturvedi, S. K., & Nandan, D. (2011). Spiritual Health Scale 2011: Defining And Measuring 4th Dimension Of Health. *Indian Journal Of Community Medicine*, 36(4), 275-282.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And Life Satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook Of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 63-73). Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, And Subjective Well-Being: Emotional And Cognitive Evaluations Of Life. *Annual Review Of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Dilan, H. (2019). *Manevi Danışmanlık ve Varoluşçu Psikoterapi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dökmen, Ü. (2012). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati* (47. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Düzgüner, S. (2018). Nereden Çıktı Bu Maneviyat: Manevi Bakımın Temellerine İlişkin Kültürlerarası Bir Analiz. In A. Ayten, M. Koç, & N. Tınaz (Eds.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Cilt 1* (p. 17). Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Düzgüner, S., & Ayten, A. (2020). Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Nedir? *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Klavuzu*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Dyson, J., Cobb, M., & Forman, D. (1997). The Meaning Of Spirituality: A Literature Review. *Journal Of Advanced Nursing*, 26(6), 1183-1188. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.00446.x>
- Ebu Gudde, A. (2001). *Bir Eğitimci Olarak Hz. Muhammed ve Öğretim Metodları* (Çev. E. Yıldırım). İstanbul: Yasin Yayınları.
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global Judgments Of Subjective Well-Being: Situational Variability And Long-Term Stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245-277.
- Ekman, P. (2014). *Moving Toward Global Compassion*. San Francisco: Paul Ekman Editions.
- Ellis, A., & Becker, I. (1982). *A Guide To Personal Happiness*. Hollywood, CA: Melvin Powers Wilshire Book Company.

- Emmons, R. (2007). *Thanks!: How The New Science Of Gratitude Can Make You Happier*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- (2008). *Thanks. How Practicing Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin.
- (2004). The Psychology Of Gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *An Introduction* (pp. 3-16). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation Of Gratitude And Subjective Well-Being In Daily Life. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84, 377–389.
- Emmons, R. A., Froh, J., & Rose, R. (2019). Gratitude. In *Positive Psychological Assessment: A Handbook Of Models And Measures* (2nd ed., pp. 317–332). American Psychological Association.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J. (2007). The Assessment Of Gratitude. In J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook Of Models And Measures* (pp. 327-341). Washington DC: APA.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching The Process Model Of Forgiveness Within Psychological Interventions. E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions Of Forgiveness: Psychological Research And Theological Perspectives* (pp. 1–24). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D., & Human Development Study Group. (1996). Counseling Within The Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, And Self-Forgiveness. *Counseling And Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D., Santos, M. J., & Al-Mabuk, R. (1989). The Adolescent As Forgiver. *Journal Of Adolescence*, 12, 95-110.
- Ergün-Başak, B., & Can, G. (2018). Examining The Relationships Between Self-Sensitivity, Social Connectedness, Optimism And Psychological Resilience Among University Students From Low-Income Families. *İlköğretim Online*, 17(2), 768–785.
- Ersoy, E. G., & Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve Önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(2), 9–17.

- Ertürk, H. (2022). *Psikolojik/Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Tasavvuf'un Rolü ve İmkanları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Esed, M. (1999). *Kur'ân Mesajı (Meal-Tefsir)* (Çev. C. Koçtak & A. Ertürk). Ankara: İşaret Yayınları.
- Fagley, N. S. (2012). Appreciation Uniquely Predicts Life Satisfaction Above Demographics, The Big 5 Personality Factors, And Gratitude. *Personality And Individual Differences*, 53, 59–63.
- Farmer, L. B. (2017). An Examination Of Counselors' Religiosity, Spirituality, And Lesbian-, Gay-, And Bisexual Affirmative Counselor Competence. *The Professional Counselor*, 7(2), 114–128.
- Farran, C. J., Herth, K. A., & Popovich, J. M. (1995). *Hope And Hopelessness: Critical Clinical Constructs*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fava, G. A., & Mangelli, L. (2001). Assessment Of Subclinical Symptoms And Psychological Well-Being In Depression. *European Archives Of Psychiatry And Clinical Neuroscience*, 251(Suppl 2), II, 47-52.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development And Characteristics Of A Well-Being Enhancing Psychotherapeutic Strategy: Well-Being Therapy. *Journal Of Behavioral Therapy And Experimental Psychiatry*, 34(1), 45-63.
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Grandi, S., Conti, S., & Belluardo, P. (1998). Prevention Of Recurrent Depression With Cognitive Behavioral Therapy: Preliminary Findings. *Archives Of General Psychiatry*, 55(9), 816-820.
- Fava, G. A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Salmaso, L., Mangelli, L., & Sirigatti, S. (2005). Well-Being Therapy Of Generalized Anxiety Disorder. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 74(1), 26-30.
- Fava, G. A., Tomba, E., & Grandi, S. (2007). The Road To Recovery From Depression. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 76, 260-265.
- Fayers, P. M., & Machin, D. (2015). *Quality Of Life: The Assessment, Analysis And Reporting Of Patient-Reported Outcomes*. Canada: Wiley.

- Feigin, S., Owens, G., & Goodyear-Smith, F. (2014). Theories Of Human Altruism: A Systematic Review. *Annals Of Neuroscience And Psychology, 1*(1), 1-9.
- Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality Of Life: Its Definition And Measurement. *Research In Developmental Disabilities, 16*(1), 51-74.
- Fischer, I. C., Cripe, L. D., & Rand, K. L. (2018). Predicting Symptoms Of Anxiety And Depression In Patients Living With Advanced Cancer: The Differential Roles Of Hope And Optimism. *Supportive Care In Cancer, 26*, 3471–3477.
- Fisher, J. W. (2010). Reflections On Publications Relating To Spirituality In Australian Education. In M. De Souza & J. Rimes (Eds.), *Meaning And Connectedness: Australian Perspectives On Education And Spirituality* (pp. 105-126). Mawson ACT: Australian College Of Educators.
- Flannelly, K. J. (2017). *Religious Beliefs, Evolutionary Psychiatry, And Mental Health In America: Evolutionary Threat Assessment Systems Theory*. Springer.
- Folkman, S. (2013). Stress, Coping And Hope. In B. Carr & J. Steel (Eds.), *Psychological Aspects Of Cancer* (pp. 115-134). Boston, MA: Springer.
- Frankl, E. V. (2019). *İnsanın Anlam Arayışı* (54. Baskı) (S. Budak, Çev.). Okuyan Us Yayıncılık.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role Of Positive Emotions In Positive Psychology: The Broaden-And-Build Theory Of Positive Emotions. *American Psychologist, 56*, 218–226.
- Freud, S. (2011). *Bir Yanılsamanın Geleceği* (Çev. H. İlhan). Ankara: Alter Yayıncılık.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality Of Life Therapy: Applying A Life Satisfaction Approach To Positive Psychology And Cognitive Therapy*. John Wiley & Sons.
- Frisch, M. B., Clark, M. P., Rouse, S. V., Rudd, M. D., Paweleck, J. K., Greenstone, A., & Kopplin, D. A. (2005). Predictive And Treatment Validity Of Life Satisfaction And The Quality Of Life Inventory. *Assessment, 12*(1), 66-78.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). Gratitude And The Reduced Costs Of Materialism In Adolescents. *Journal Of Happiness Studies, 12*(2), 289-302.

- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who Benefits The Most From A Gratitude Intervention In Children And Adolescents? Examining Positive Affect As A Moderator. *Journal Of Positive Psychology*, 4(5), 408–422.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (And Why) Is Positive Psychology? *Review Of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M.-J., & Gallacher, J. (2014). Effect Of Kindness-Based Meditation On Health And Well-Being: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 82(6), 1101–1114.
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive Expectancies And Mental Health: Identifying The Unique Contributions Of Hope And Optimism. *Journal Of Positive Psychology*, 4(6), 548–556.
- Gallagher, M. W., Smith, L. J., Richardson, A. L., D’Souza, J. M., & Long, L. J. (2021). Examining The Longitudinal Effects And Potential Mechanisms Of Hope On COVID-19 Stress, Anxiety, And Well-Being. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(3), 234–245. <https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1877341>
- Gedik, Ş. (2023). *Tasavvuf ve Pozitif Psikoloji Bağlamında Nefis Terbiyesi - Mutluluk İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010). Dissociating The Facets Of Hope: Agency And Pathways Predict Dropout From Unguided Self-Help Therapy In Opposite Directions. *Journal Of Research In Personality*, 44(2), 155–158.
- Gezelseflo, M., & Esbati, M. (2012). The Effectiveness Of Hope-Oriented Group Therapy In Improving Quality Of Life Of Male HIV+ Patients. *Thought & Behavior In Clinical Psychology*, 6(22), 89-97.
- Ghamarani, A. (2011). *The Effectiveness Of Training Gratitude On Hope, Resilience, Optimism And Happiness On Martyr Adolescents And Non-Martyr Adolescents* (Ph.D. Thesis). University Of Isfahan.

- Ghezelseflo, M., & Esbati, M. (2013). Effectiveness Of Hope-Oriented Group Therapy On Improving Quality Of Life In HIV+ Male Patients. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 84, 534-537.
- Gilbert, P. (2009). Introducing Compassion-Focused Therapy. *Advances In Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.  
<https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2010). *The Compassionate Mind: A New Approach To Life's Challenges*. London: Constable.
- Gilbert, P., & Choden. (2015). *Mindful Compassion*. London: Robinson.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Ravis, A. (2011). Fears Of Compassion: Development Of Three Self-Report Measures. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 84(3), 239-255.
- Giltay, E. J., Geleijnse, J. M., Zitman, F. G., Buijsse, B., & Kromhout, D. (2007). Lifestyle And Dietary Correlates Of Dispositional Optimism In Men: The Zutphen Elderly Study. *Journal Of Psychosomatic Research*, 63(5), 483-490.
- Giovanni, A., Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing Psychological Well-Being And Resilience By Psychotherapeutic Methods. *Journal Of Personality*, 77(6), 1901-1920.
- Glass, K., Flory, K., Hankin, B. L., Kloos, B., & Turecki, G. (2009). Are Coping Strategies, Social Support, And Hope Associated With Psychological Distress Among Hurricane Katrina Survivors? *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 28(6), 779-795.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An Evolutionary Analysis And Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
- Göcen, G. (2018). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 13(1), 26-44.
- (2020). Şükür. In İ. Çapçioğlu & M. Yıldız (Eds.), *Birey Toplum ve Değerler*. Ankara: Grafiker Yayınları.

- Gökdağ, R. (2016). *Kişiler Arası İletişim İnsan İlişkilerinin Psikolojik Temelleri*. Ankara: Sınırsız Basım Yayın.
- Göküş, Ş., & Yılmaz, Z. (2022). Huzurevlerinde Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Hizmeti Verecek Bir Personelde Bulunması Gereken Vasıflar. *Bilimname*, 48, 567-600.
- Gören, A. B. (2023). Afet Sonrası İkincil Travmatik Stres Ve Dini Başa Çıkma: Kahramanmaraş Depremi Örneği. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 80-100.
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A Little Thanks Goes A Long Way: Explaining Why Gratitude Expressions Motivate Prosocial Behavior. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 98, 946-955.
- Güler, T., & Uz, A. (2023). Ortaokul Öğrencilerine Yönelik Sınıf/Okul Temelli Pozitif Psikoloji Uygulamalarının Etkililiğinin İncelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(1), 409-429.
- Güney, S. (2015). Pozitif Psikoterapi: Ruh Sağlığına Yeni Bir Bakış Açısı. *Türkiye Klinikleri Journal Of Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 50-59.
- Gürsu, O. (2022). *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz Danışma İlke Beceri Ve Teknikleri*. Ankara: Mü İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.
- Güven, H. (2021). Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Kılavuzu. *Türk Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Dergisi*, 3, 203-212. <https://doi.org/10.33420/Tmdrd.871842>
- Harper, L., Alshammari, D., Ferdynus, C., et al. (2020). Burnout Amongst Members Of The French-Speaking Society Of Pediatric And Adolescent Urology (SFUPA): Are There Specific Risk Factors? *Journal Of Pediatric Urology*, 16, 482-486.
- Harris, K. A., Randolph, B. E., & Gordon, T. D. (2016). What Do Clients Want? Assessing Spiritual Needs In Counseling: A Literature Review. *Spirituality In Clinical Practice*, 3(4), 250-275.
- Hasanah, U., & Ibrahim, K. (2019). Effects Of Spiritual Counseling On Spiritual Health-Quality Of Life In Patients With HIV/AIDS. *Nurse Media Journal Of Nursing*, 9(1), 13-23.

- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Positive Psychology Theory, Research And Applications*. England: McGraw Hill Open University Press.
- Hernandez, S. C., & Overholser, J. C. (2021). A Systematic Review Of Interventions For Hope/Hopelessness In Older Adults. *Clinical Gerontologist, 44*, 97-111.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, J. M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing Religion And Spirituality: Points Of Commonality, Points Of Departure. *Journal For The Theory Of Social Behaviour, 30*(1), 51-77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>
- Hill, P., & Pargament, K. (2003). Advances In The Conceptualization And Measurement Of Religion And Spirituality: Implications For Physical And Mental Health Research. *American Psychologist, 58*(1), 64-74.
- Horozcu, Ü. (2004). *Din Psikolojisi Açısından William James ve Görüşleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hökelekli, H. (2013). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Hülya, A. (2020). Anlam Arayışı. İmanın Psikolojik Yapısı (pp. 188–220). İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Irons, C., & Lad, S. (2017). Using Compassion-Focused Therapy To Work With Shame And Self-Criticism In Complex Trauma. *Australian Clinical Psychologist, 3*, 47-54.
- Işık, M. (2004). Kişilerarası İletişimde Kaynak Olgusu ve Kaynağın Özellikleri. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi, 1*(1), 70–77.
- İbrahim Hakkı, K. (2012). İnsanın Anlam Arayışında Din ve Mit'lerin Rolü. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 1*(1), 673–682.
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude And Health: An Updated Review. *The Journal Of Positive Psychology, 15*(6), 743–782.
- Johnson, J., & Wood, A. M. (2016). Integrating Positive And Clinical Psychology: Viewing Human Functioning As Continua From Positive To Negative Can

- Benefit Clinical Assessment, Interventions And Understandings Of Resilience. *Cognitive Therapy And Research*, 41(3), 335-349.
- Johnson, J., Gooding, P. A., Wood, A. M., Taylor, P. J., Pratt, D., & Tarrier, N. (2010). Resilience To Suicidal Ideation In Psychosis: Positive Self-Appraisals Buffer The Impact Of Hopelessness. *Behavior Research And Therapy*, 48(10), 883-889.
- Jordans, M. J. D. (2003). *Training Handbook On Psychosocial Counselling For Children In Especially Difficult Circumstance*. Unicef Publishing, Nepal.
- Juskiene, V. (2016). Spiritual Health As An Integral Component Of Human Wellbeing. *Applied Research In Health And Social Sciences: Interface And Interaction*, 13(1), 12-25.
- Karaaslan, S. (2018). Manevi Bakım Hizmetlerinde Etik Kurallar ve Profesyonel Standartlar. In A. Ayten, M. Koç, & N. Tınaz (Eds.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt-1* (pp. 281-302). İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Kararımak, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karlık, Z. (2022). Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Kriz Terapisinin Temelleri. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 6, 101-130.
- Kars, M. S., & Kula, M. N. (2023). Çevresel ve Manevi Faktörler Bağlamında Hastanelerdeki Manevi Destek Hizmetinin Psikososyal Uyuma Etkisi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 7, 65-100.
- Kaufmann, M., Goetz, T., Lipnevich, A. A., & Pekrun, R. (2019). Do Positive Illusions Of Control Foster Happiness? *Emotion*, 19(6), 1014–1022.
- Keleş, H. N. (2011). Pozitif Psikolojik Sermaye: Tanımı, Bileşenleri ve Örgüt Yönetimine Etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 343-350.
- Khaer, M., Mansyur, A. Y., Ridfah, A., & Ridha, A. A. (2021). The Effectiveness Of Writing The Letter Of Gratitude Technique In Reducing The Stress Level Of Islamic Boarding School Students. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 7(1), 79–85.
- Kılınçer, H. (2017). Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Üzerine: Psikoloji, İlahiyat ve Tıp Alanlarında Maneviyat ve MDR Algısı. In A. Ayten (Ed.), *Manevi*

- Danışmanlık ve Rehberlik: Teori ve Uygulama Alanları* (pp. 19-60). İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Kier, K. J., & Davenport, D. D. (2004). Unaddressed Problems In The Study Of Spirituality And Health. *American Psychologist*, 59, 53–54.
- Kim, E. S., Park, N., & Peterson, C. (2011). Dispositional Optimism Protects Older Adults From Stroke: The Health And Retirement Study. *Stroke*, 42(10), 2855–2859.
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A Meta-Analysis Of Compassion-Based Interventions: Current State Of Knowledge And Future Directions. *Behavior Therapy*, 48, 778–792.
- Kocaman, K. (2020). Kur'an Ayetleri Üzerinden Hz. Peygamber'in Ahlak Eğitimi.
- Koç, M. (2012). Manevi-Psikolojik Danışmanlık İle İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2), 201-237.
- (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. (2008). Concerns About Measuring “Spirituality” In Research. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 196(5), 349-355.
- (2012). Religion, Spirituality, And Health: The Research And Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278-290.
- Koenig, H. G., & Al Zaben, F. (2021). Psychometric Validation And Translation Of Religious And Spiritual Measures. *Journal Of Religion And Health*, 60(5), 3467-3483.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook Of Religion And Health* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook Of Religion And Health*. Oxford University Press.
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining Social Support, Spirituality, Gratitude, And Their Associations With

- Happiness Through Self-Acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263-278.
- Korkmaz, İ. (2013). Sosyal Öğrenme Kuramı. B. Yeşilyaprak, *Eğitim Psikolojisi* (10. Baskı, ss. 250–253). Ankara: Pegem Akademi.
- Korkmaz, S., Akyürek, R., & Karaçalı, M. (2023). Dini Başa Çıkma, Şükür, Takdir Etme, Endişe ve Anksiyete İlişkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(2), 738-766.
- Köksal, M. A. (2010). *Peygamberler Peygamberi Hazreti Muhammed Aleyhisselam ve İslâmiyet: İslâm Tarihi 5-6*. İzmir: Işık Yayınları.
- Köylü, M. (2017). Kur'an ve Ruh Sağlığı. In N. Altaş & M. Köylü (Eds.), *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri* (ss. 55–79). İstanbul: Dem Yayınları.
- Krafft, A. M., & Walker, A. M. (2018). Exploring The Concept And Experience Of Hope: Empirical Findings And The Virtuous Circle Of Hope. In A. Krafft, P. Perrig-Chiello, & A. M. Walker (Eds.), *Hope For A Good Life: Results Of The Hope-Barometer International Research Program* (pp. 21–61). Springer.
- Krafft, A. M., Martin-Krumm, C., & Fenouillet, F. (2017). Adaptation, Further Elaboration, And Validation Of A Scale To Measure Hope As Perceived By People: Discriminant Value And Predictive Utility Vis-À-Vis Dispositional Hope. *Assessment*, 24(1), 1–16.
- Krane, A., Terhorst, L., Bovbjerg, D. H., Scheier, M. F., Kucinski, B., Geller, D. A., ... Steel, J. L. (2018). Putting The Life In Lifestyle: Lifestyle Choices After A Diagnosis Of Cancer Predicts Overall Survival. *Cancer*, 124(16), 3417-3426.
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring The Immeasurables: Development And Initial Validation Of The Self-Other Four Immeasurables (SOFI) Scale Based On Buddhist Teachings On Loving Kindness, Compassion, Joy, And Equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169–181.
- Kula, N. (2016). Manevi Danışmanlıkta Kullanılan Bazı Dini Kavramların Anlam Alanı ve Fonksiyonelliği. In A. Ayten, M. Koç, & N. Tınaz (Eds.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I* (ss. 45–61). İstanbul: Dem Yayınları.
- Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B., Byng, R., Dalgleish, T., Kessler, D., ... Causley, A. (2015). Effectiveness And Cost Effectiveness Of Mindfulness-Based

- Cognitive Therapy Compared With Maintenance Antidepressant Treatment In The Prevention Of Depressive Relapse Or Recurrence (PREVENT): A Randomised Controlled Trial. *The Lancet*, 386(9988), 63-73.
- Kuzudişli, A. (2009). Rivayetlerin Yapısal Analizine Giriş: İbn Sayyâd İle İlgili Rivayetler Üzerine Bir Yöntem Uygulaması. *Hadis Tetkikleri Dergisi*, 7(2), 85–128.
- Kwok, S. Y., & Gu, M. (2017). The Role Of Emotional Competence In The Association Between Optimism And Depression Among Chinese Adolescents. *Child Indicators Research*, 10, 171–185.
- Kwon, P., Birrueta, M., Faust, E., & Brown, E. R. (2015). The Role Of Hope In Preventive Interventions. *Social And Personality Psychology Compass*, 9(12), 696-704.
- Lannie, A., & Peelo-Kilroe, L. (2019). Hope To Hope: Experiences Of Older People With Cancer In Diverse Settings. *European Journal Of Oncology Nursing*, 40, 71-77.
- Larson, D. B., Swyers, J. P., & McCullough, M. E. (1998). *Scientific Research On Spirituality And Health: A Consensus Report*. National Institute For Healthcare Research.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W. H. (2003). A Change Of Heart: Cardiovascular Correlates Of Forgiveness In Response To Interpersonal Conflict. *Journal Of Behavioral Medicine*, 26(4), 373-393.
- Lazarus, R. S. (2003). Does The Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109.
- Leahy, R. L. (2002). Cognitive Therapy: Current Problems And Future Directions. In R. L. Leahy & E. T. Dowd (Eds.), *Clinical Advances In Cognitive Psychotherapy* (pp. 418-434). Springer Publishing Company.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology In Clinical Practice. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651.

- Leonelli, L. B., Andreoni, S., Martins, P., et al. (2017). Perceived Stress Among Primary Health Care Professionals In Brazil. *Estresse Percebido Em Profissionais Da Estratégia Saúde Da Família*, 20, 286–298.
- Lines, D. (2002). Counseling Within A New Spiritual Paradigm. *Journal Of Humanistic Psychology*, 42(3), 102-123.
- Lomas, T., Froh, J. J., Emmons, R. A., Mishra, A., & Bono, G. (2014). Gratitude Interventions: A Review And Future Agenda. In Parks, A., & S. M. Schuller (Eds.), *The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions* (pp. 1-19). Wiley.
- Lucchetti, G., Lucchetti, A. L., Espinha, D. D. C., De Oliveira, L. R., Leite, J. R., & Koenig, H. G. (2012). Spirituality And Health In The Curricula Of Medical Schools In Brazil. *BMC Medical Education*, 12, 78.
- Luchies, L. B., Finkel, E. J., McNulty, J. K., & Kumashiro, M. (2010). The Doormat Effect: When Forgiving Erodes Self-Respect And Self-Concept Clarity. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 98(5), 734-749.
- Lun, V. M., & Bond, M. H. (2013). Examining The Relation Of Religion And Spirituality To Subjective Well-Being Across National Cultures. *Psychology Of Religion And Spirituality*, 5(4), 304–315.
- Luszczynska, A., Gutierrez-Dona, B., & Schwarzer, R. (2005). General Self-Efficacy In Various Domains Of Human Functioning: Evidence From Five Countries. *Interpersonal Journal Of Psychology*, 40(2), 80-89.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J., & Sheldon, K. (2011). Becoming Happier Takes Both A Will And A Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention To Boost Well-Being. *Emotion*, 11(2), 391–402.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2005). What Are The Differences Between Happiness And Self-Esteem? *Social Indicators Research*, 78(3), 363-404.
- Macfarlane, J. (2019). Positive Psychology: An Overview For Use In Mental Health Nursing. *British Journal Of Mental Health Nursing*, 8(1), 34–38.
- Macit, Y. (2004). Hz. Muhammed'in Bazı İletişim İlkeleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(16), 271–303.

- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's Guide To Positive Psychological Interventions*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Mahmoudi, H., & Khoshakhlagh, H. (2018). The Effectiveness Of Positive Psychotherapy On Psychological Well-Being And Self-Esteem Among Adolescents With Depression Disorder. *Journal Of Social Behavior And Community Health*, 2(1), 153-163.
- Marchica, B., et al. (2022). Spiritual Counseling During The COVID-19 Pandemic In Italy: A Qualitative Study. *Pastoral Psychology*, 71(2), 233-244.
- Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusulas, J. W., Hervig, L. K., & Vickers, R. R. (1992). Distinguishing Optimism From Pessimism: Relations To Fundamental Dimensions Of Mood And Personality. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 62, 1067–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.6.1067>
- Martz, E. (2004). Do Reactions Of Adaptation To Disability Influence The Fluctuation Of Future Time Orientation Among Individuals With Spinal Cord Injuries? *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 47(2), 86-95.
- Mason, M., & Tiberius, V. (2009). Aristotle. In S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia Of Positive Psychology*. Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Masters, K. S., & Hooker, S. A. (2013). Religion, Spirituality, And Health. In *Handbook Of The Psychology Of Religion And Spirituality* (pp. 519-539).
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness As Human Strength: Theory, Measurement, And Links To Well-Being. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 19, 43-55.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual And Empirical Topography. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82(1), 112–127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude A Moral Affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing About The Benefits Of An Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 74(5), 887-897.

- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving In Close Relationships. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 73, 321-336.
- McNulty, J. K., & Russell, V. (2010). When Negative Behaviors Are Positive: A Contextual Analysis Of The Long-Term Effects Of Problem-Solving Behaviors On Changes In Relationship Satisfaction. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 98(4), 587-604.
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, Religion, And Health: An Emerging Research Field. *American Psychologist*, 58(1), 24–35.
- Milona, M. (2020). *Hope And Optimism*. John Templeton Foundation. <https://www.templeton.org/wp-content/uploads/2020/10/JTF-Hope-Optimism.pdf>
- Moore, B. A. (2012). The Progress Of Mankind. In J. Carlson & M. P. Maniaci (Eds.), *Alfred Adler Revisited*. New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Mufid, A. (2020). Moral And Spiritual Aspects In Counseling: Recent Development In The West. *Journal Of Advanced Guidance And Counseling*, 1(1), 1-22.
- Namdari, K., Molavi, H., Malekpoor, M., & Kalantary, M. (2011). The Effect Of Hope Enhancing Training On Behavioral Strengths In Dysthymic Patients. *Journal Of Shahrekord University Of Medical Sciences*, 13, 52-60.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*, 2(2), 85-102.
- (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, And Well-Being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Nes, L. S. (2016). Optimism, Pessimism, And Stress. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, And Behavior* (pp. 405–411). Cambridge, MA: Elsevier Academic Press.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional Optimism And Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality And Social Psychology Review*, 10(3), 235–251. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3)

- Ng, C. G., Mohamed, S., Sulaiman, A. H., & Zainal, N. Z. (2017). Anxiety And Depression In Cancer Patients: The Association With Religiosity And Religious Coping. *Journal Of Religion And Health*, 56(2), 575-590.
- Nielsen, T. W. (2010). Towards Pedagogy Of Giving For Wellbeing And Social Engagement. In T. Lovat, R. Toomey, & N. Clement (Eds.), *International Research Handbook On Values Education And Student Wellbeing* (pp. 617–630). Springer.
- Niewiadomska, I., Jurek, K., Chwaszcz, J., Wośko, P., & Korzyńska-Piętas, M. (2021). Personal Resources And Spiritual Change Among Participants' Hostilities In Ukraine: The Mediating Role Of Posttraumatic Stress Disorder And Turn To Religion. *Religions*, 12(3), 182.
- Nooripour, R., Bass, C. K., & Apsche, J. (2013). Effectiveness Of Quality Of Life Therapy Aimed At Improving Sexual Self-Efficacy And Marital Satisfaction In Addict Couples Of Treatment Period. *International Journal Of Behavioral Consultation And Therapy*, 8(2), 26-49.
- Oman, D. (2013). Defining Religion And Spirituality. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook Of The Psychology Of Religion And Spirituality* (pp. 23-47). Guilford Press.
- (2018). Elephant In The Room: Why Spirituality And Religion Matter For Public Health. In D. E. Oman (Ed.), *Why Religion And Spirituality Matter For Public Health: Evidence Implications And Resources* (pp. 1–19). Springer.
- Ottens, A. J., & Klein, J. F. (2005). Common Factors: Where The Soul Of Counseling And Psychotherapy Resides. *Journal Of Humanistic Counseling, Education And Development*, 44(1), 32-45.
- Özçelik, B. (2023). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk ve Dindarlık İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Özdoğan, Ö. (2009). *Mutluluğu Seçiyorum*. Ankara: Özden Öze Yayınları.
- Özkan, A. (2017). Hastanelerde Sunulan Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Üzerine Bir Araştırma. In A. Ayten (Ed.), *Manevi Danışmanlık ve*

- Rehberlik: Teori ve Uygulama Alanları* (pp. 61-101). Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Öztürk, E. E. (2013). *İyimserlik ve Dindarlık* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, Ö., & Maçkalı, Z. (2022). Umutsuzluk İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Problem Odaklı Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6, 94-107.
- Pandya, S. P. (2018). Spiritual Counseling Program For Children With Anxiety Disorders: A Multi-City Experiment. *Journal Of Pastoral Care & Counseling*, 72(1), 45-57.
- Pargament, K. I. (2002). Authors' Responses: Is Religion Nothing But...? Explaining Religion Versus Explaining Religion Away. *Psychological Inquiry*, 13(3), 239–244.
- Pargament, K. I. (2015). Din Psikolojisi Mi, Din ve Maneviyat Psikolojisi Mi? Gerçekler ve İtirazlar. *Bilimname Dergisi*, 29(2), 365-382.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2002). Spirituality: Discovering And Conserving The Sacred. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook Of Positive Psychology* (pp. 646-659). Oxford University Press.
- Passmore, J., & Oades, L. G. (2016). Positive Psychology Coaching Techniques: Gratitude. *The Coaching Psychologist*, 12(1), 43-45.
- Pawelski, J., & Gupta, M. (2009). Utilitarianism. In S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia Of Positive Psychology*. Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Peçenek, M. A. (2019). Manevi Danışmanlık ve Rehberlik. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi*, 1-2, 104-113.
- Peterman, A. H., Fitchett, G., Brady, M. J., Hernandez, L., & Cella, D. (2002). Measuring Spiritual Well-Being In People With Cancer: The Functional Assessment Of Chronic Illness Therapy–Spiritual Well-Being Scale (FACIT–Sp). *Annals Of Behavioral Medicine*, 24, 49–58.
- Peters, F. S. (2008). *When Prayer Fails: Faith Healing, Children And The Law*. Oxford University Press.

- (1991). The Meaning And Measurement Of Explanatory Style. *Psychological Inquiry: An International Journal For The Advancement Of Psychological Theory*, 2(1), 1–10.
- (2000). The Future Of Optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55.
- (2006). *A Primer In Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Polat, M. V. (2023). Dindarlık ve İyimserlik İlişkinin Psikolojik Etkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *Social Sciences Studies Journal (SSSJournal)*, 8(104), 3895–3905.
- Post, S. G. (2014). Altruism, Happiness, And Health: It's Good To Be Good. *An Exploration Of The Health Benefits Of Factors That Help Us To Thrive*, 66-76.
- Powers, R. (2005). Counseling And Spirituality: A Historical Review. *Counseling And Values*, 49(1), 217-225.
- Pratama, M. F., & Khoerul, A. M. (2023). Millenials' Perception: Lampu Islam Da'wah Content As A Spiritual Counseling On YouTube Social Media. *Jurnal Mediakita: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 7(2), 144-163.
- Proshanky, H., & Fabian, A. (1987). The Development Of Place Identity In The Child. In C. Weinstein & T. David (Eds.), *Spaces For Children: The Built Environment And Child Development* (pp. 21-39). New York: Plenum Press.
- Radcliffe, N. M., & Klein, W. M. P. (2002). Dispositional, Unrealistic, And Comparative Optimism: Differential Relations With The Knowledge And Processing Of Risk Information And Beliefs About Personal Risk. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 28(6), 836–846.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction And Factorial Validation Of A Short Form Of Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Rafanelli, C., Park, S. K., Ruini, C., Ottolini, F., Cazzaro, M., & Fava, G. A. (2000). Rating Well-Being And Distress. *Stress Medicine*, 16, 55-61.
- Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). Hope Theory. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook Of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 323-333). New York: Oxford University Press.

- Ransome, Y. (2020). Religion, Spirituality, And Health: New Considerations For Epidemiology. *American Journal Of Epidemiology*, 189(8), 755-758.
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2013). Positive Psychotherapy. In D. Wedding & R. J. Corsini (Eds.), *Current Psychotherapies* (10th ed., pp. 461-466). Belmont, CA: Cengage.
- Renard, E. (2018). La Spiritualité Une Croyance Areligieuse. In N. Roussiau (Ed.), *Croyances Sociales: Spiritualité, Religion, Croyances Ascientifiques, Croyances Areligieuses* (pp. 201-213). In Press.
- Renshaw, T. L., & Rock, D. K. (2018). Effects Of A Brief Grateful Thinking Intervention On College Students' Mental Health. *Mental Health & Prevention*, 9, 19-24.
- Reyes, A. G., White, M. E., & Lindo, N. A. (2024). Integrating Spirituality In Counseling With Lesbian, Gay, Bisexual, And Queer Clients. *Counseling And Values*, 69(1), 1-20.
- Rich, G. J. (2001). Positive Psychology: An Introduction. *Journal Of Humanistic Psychology*, 41(1), 8-12.
- Roof, W. C. (1999). *Spiritual Marketplace: Baby Boomers And The Remaking Of American Religion*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rûdânî. (2009). *Büyük Hadis Külliyatı Cem'u'l-Fevâid* (Çev. N. Erdoğan). İstanbul: İz Yayınları.
- Ruini, C. (2014). The Use Of Well-Being Therapy In Clinical Settings. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 2(1), 75-84.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Personality And Social Psychology*, 6, 1069-1081.
- Sajadi, M., et al. (2018). Effect Of Spiritual Counseling On Spiritual Well-Being In Iranian Women With Cancer: A Randomized Clinical Trial. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 30, 79-84.
- Salman, İ. B. (2022). *Olası En İyi Kendilik Egzersizinin Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluşu Üzerindeki Etkisinin Pozitif Psikoloji ve Eleştirel Pozitif Psikoloji*

*Perspektifinden İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Salsman, J. M., Brown, T. L., Brechting, E. H., & Carlson, C. R. (2005). The Link Between Religion And Spirituality And Psychological Adjustment: The Mediating Role Of Optimism And Social Support. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 31(4), 522–535.

Sanatani, M., Schreier, G., & Stitt, L. (2008). Level And Direction Of Hope In Cancer Patients: An Exploratory Longitudinal Study. *Support Care Cancer*, 16(5), 493-499.

Sarı, E. (2016). İslami Değerleri Yaşama Biçiminde Öncelikli Danışanlara Yönelik Psikolojik Danışma: İslami Psikolojik Danışma Model Önerisi. In A. Ayten, M. Koç, & N. Tınaz (Eds.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I* (ss. 135–155). İstanbul: Dem Yayınları.

Sarıçam, İ. (2018). *Hz. Muhammed'in (sas) Peygamber Kimliği ve Şahsiyeti*. İstanbul: Siyer Yayınları.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On The Power Of Positive Thinking: The Benefits Of Being Optimistic. *American Psychological Society*, 2(1), 26–30. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770572>

Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, Coping, And Health: Assessment And Implications Of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>

Schrank, B., Bird, V., Rudnick, A., & Slade, M. (2012). Determinants, Self-Management Strategies, And Interventions For Hope In People With Mental Disorders: Systematic Search And Narrative Review. *Social Science & Medicine*, 74(4), 554-564.

Schrank, M., Hayward, M., Stanghellini, G., & Davidson, L. (2011). Hope In Psychiatry. *Advances In Psychiatric Treatment*, 17(3), 227-235. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.109.007286>

Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding Of Happiness And Well-Being*. New York: Free Press.

----- (1991). *Learned Optimism*. Milsons Point, Sydney, NSW: Random House.

- (1998). Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Positive Psychology: The Scientific And Practical Explorations Of Human Strengths* (pp. 4–5). Thousand Oaks, CA: Sage.
- (1998). Positive Social Science. *APA Monitor*, 29(4), 2, 5.
- (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, And Positive Therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook Of Positive Psychology* (pp. 3–9). New York, NY: Oxford University Press.
- (2012). *Positive Psychology In Practice*. John Wiley & Sons.
- (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 15(1), 1–23.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2007). Positive Psychology: Gerçek Mutluluk Kalıcı Doyum Potansiyelimizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J. E., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive Education: Positive Psychology And Classroom Interventions. *Oxford Review Of Education*, 35(3), 293–311.
- Seligman, M. E., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A Balanced Psychology And Full Life. *The Royal Society*, 359, 1379–1381.
- Seligman, M. E., Parks, A. C., & Steen, T. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774–788.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774–788.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation Of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Shafranske, E. P., & Sperry, L. (2007). Addressing The Spiritual Dimension In Psychotherapy. In L. Sperry & E. P. Shafranske (Eds.), *Spiritually Oriented*

- Psychotherapy* (pp. 333–350). Washington, DC: American Psychological Association.
- Shah, A. A. (2005). Psychotherapy In Vacuum Or Reality: Secular Or Islamic Psychotherapy. *Pakistan Journal Of Social And Clinical Psychology*, 3(1–2), 1–18.
- Sharma, N. (2024). The Role Of Altruism In Promoting Psychological Well-Being Among Healthcare Workers: A Review Of The Literature. *Educational Administration: Theory And Practice*, 30(4), 9048–9059.
- Sheldon, K. M., & King, L. A. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216–217.
- Sholihah, M., Mierrina, M., & Thohir, M. (2024). Analysis Of Solution-Focused Brief Therapy Theories And Counseling Techniques In Islamic View. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 7(2), 111–121.
- Siciński, A. (1972). Optimism Versus Pessimism: Tentative Concepts And Their Consequences For Future Research. *The Polish Sociological Bulletin*, 25/26, 47–62.
- Simón, V. (2014). El Reencuentro Científico Con La Compasión. In A. Cebolla, García-Campayo & M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness Y Ciencia* (pp. 191–225). Madrid: Alianza Editorial.
- Smagula, S. F., Faulkner, K., Scheier, M. F., Tindle, H. A., & Cauley, J. A. (2016). Testing The Independence Of Multiple Personality Factors In Relation To Health Among Community-Dwelling Older Men. *Journal Of Aging And Health*, 28(4), 571–586.
- Smith, J. E. (2012). Diet, Embodiment, And Virtue In The Mechanical Philosophy. *Studies In History And Philosophy Of Science Part C: Studies In History And Philosophy Of Biological And Biomedical Sciences*, 43(2), 338–348.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring And Nurturing Hope. *Journal Of Counseling And Development*, 73(1), 355–360.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook Of Hope: Theory, Measures, And Applications*. Cambridge: Academic Press.

- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows In The Mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249–275.
- Snyder, C. R., Harris, C., & Anderson, J. R. (1991). The Will And The Ways: Development And Validation Of An Individual-Differences Measure Of Hope. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 60(4), 570–585.
- Sotoodeh Asl, N., Neshat Doost, H. T., Kalantari, M., Talebi, H., & Khosravi, A. (2010). Compare With Drug-Therapy And Expectance Therapy On Quality Of Life Dimensions. *The Journal Of Clinical Psychology*, 2(1), 27–34.
- Söylev, Ö. (2015). Psikolojik Yardım Hizmetleri Bağlamında Türkiye’de Dini Danışma ve Rehberlik. *İslam Medeniyeti Araştırma Dergisi*, 1(2), 287–308.
- (2014). *Türkiye’de Dini Danışma ve Rehberlik Alanları, İmkânları ve Yöntemleri (Diyanet İşleri Başkanlığı Örneği)* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- (2017). Dini Danışma ve Rehberliğin Temel Kavramları ve Tarihi Arka Planı Üzerine Bir Değerlendirme. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 21(1), 157–283.
- (2020). *Manevî Bakım ve Danışma Psikolojisi*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Spencer, L., & Broome, M. (2023). The Epistemic Harms Of Empathy In Phenomenological Psychopathology. *Phenomenology And The Cognitive Sciences*, 1–22.
- Steptoe, A., Wright, C., Kunz-Ebrecht, S. R., & Iliffe, S. (2010). Dispositional Optimism And Health Behaviour In Community-Dwelling Older People: Associations With Healthy Aging. *British Journal Of Health Psychology*, 11(1), 71–84.
- Stevenson, D. K. (1998). *American Life And Institutions*. Washington, DC.
- Strelan, P., McKee, I., & Feather, N. T. (2016). When And How Forgiving Benefits Victims: Post-Transgression Offender Effort And The Mediating Role Of Deservingness Judgements. *European Journal Of Social Psychology*, 46(3), 308–322.

- Sürücü, İ. (2017). Kur'an'daki Bazı Değerler Bağlamında Pozitif Psikoloji. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 225–257.
- Synder, C. R., & Lopez, R. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific And Practical Explorations Of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Sezen, K., & Havva, P. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20, 827–836.
- Şenbaş, H. (2019). *Psiko-Sosyo-Teolojik Yaklaşımlar Çerçevesinde Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Teorik Temelleri ve Pratik Yansımaları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Şentürk, H. (2020). Hastanelerde Manevi Danışmanlık Hizmetleri İhtiyacı Üzerine Pilot Bir Araştırma: SDÜ Hastanesi Örneği. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 373–396.
- Şeref, G. (2001). Eşduyum (Empati): Tanımı ve Kullanımı Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 133–145.
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şirin, T. (2016). Manevi Danışma ve Rehberlikte Yeni Bir Model Önerisi: İHSAN Modeli ve Vaka Sunumu. In A. Ayten, M. Koç, & N. Tınaz (Eds.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (pp. 187–211). Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Tadwalkar, R., Udeoji, D. U., Weiner, R. J., Avestruz, F. L., LaChance, D., Phan, A., & Schwarz, E. R. (2014). The Beneficial Role Of Spiritual Counseling In Heart Failure Patients. *Journal Of Religion And Health*, 53, 1575–1585.
- Tarhan, N. (2012). *Psychology Of Emotions*. Istanbul: Timaş Publications.
- Tarter, R. E., Erb, S., Biller, P. A., Switala, J., & Van Thiel, D. H. (1988). The Quality Of Life Following Liver Transplantation: A Preliminary Report. *Gastroenterology Clinics Of North America*, 17(1), 207–217.

- Taylor, P. J., Gooding, P., Wood, A. M., & Tarrier, N. (2011). The Role Of Defeat And Entrapment In Depression, Anxiety, And Suicide. *Psychological Bulletin*, 137(3), 391–420.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2015). *Sosyal Psikoloji* [Social Psychology] (Trans. Ali Dönmez). Ankara: İmge.
- Tekinalp, B. (2015). *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Testa, M. A., & Simonson, D. C. (1996). Assessment Of Quality-Of-Life Outcomes. *The New England Journal Of Medicine*, 334, 835–840.
- Tetik, H. (2010). Yaygın Din Eğitimi Açısından Din Hizmetlerinde İletişim Becerileri ve Empati. *I. Ulusal Din Görevlileri Sempozyumu Tebliğleri* (ss. 185–231).
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness Of Self, Others, And Situations. *Journal Of Personality*, 73(2), 313–360.
- Tomalia, B., & Stempleski, S. (1993). *Cultural Awareness*. Oxford: Oxford University Press.
- Tösten, R., Arslantaş, H. İ., & Gülay, Ş. (2017). Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik Sermayelerinin Tükenmişliğe Etkisi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 726–744.
- Türküm, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1–16.
- Uğurlu, H. S., & Ege, R. (2018). Bir İsimlendirme Problemi: Dini Danışmanlık. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 1057–1077.
- Unterrainer, H. F., Lewis, A. J., & Fink, A. (2014). Religious/Spiritual Well-Being, Personality, And Mental Health: A Review Of Results And Conceptual Issues. *Journal Of Religion And Health*, 53(2), 382–392.
- Uslu, R. (2015). İslam Hukukunda Kolaylık Prensibi [Principle Of Convenience In Islamic Law]. *Journal Of International Social Research*, 8(36), 479–494.

- Uygur, A. E. (2017). Tarihteki İlk Psikoterapi Metodu: Pastoral Danışmanlık. Retrieved From <https://www.bilimoloji.com/tarihteki-ilk-psikoterapi-metodu-pastoral-danismanlik/> (Erişim Tarihi: 29 Kasım 2021).
- Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S. & İlerisoy, M. (2017). Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52), 139-160.
- Uyun, Q., Kurniawan, I. N., & Jaufalaily, N. (2019). Repentance And Seeking Forgiveness: The Effects Of Spiritual Therapy Based On Islamic Tenets To Improve Mental Health. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(3), 185–194.
- Ürkmez, A. (2012). *Peygamberim Diyor Ki*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Van Zyl, L. (2024). The Critiques And Criticisms Of Positive Psychology: A Systematic Review. *The Journal Of Positive Psychology*, 19(2), 206–235.
- Vieten, C., Scammell, S., Pilato, R., Ammondson, I., Pargament, K. I., & Lukoff, D. (2013). Spiritual And Religious Competencies For Psychologists. *Psychology Of Religion And Spirituality*, 5(3), 129–144.
- Walker, D. F., Gorsuch, R. L., & Tan, S. Y. (2004). Therapists' Integration Of Religion And Spirituality In Counseling: A Meta-Analysis. *Counseling And Values*, 49(1), 69–80.
- Walrond-Skinner, S. (1998). The Function And Role Of Forgiveness In Working With Couples And Families: Clearing The Ground. *Journal Of Family Therapy*, 20(1), 3–19.
- Walsham, A. (2006). *Charitable Hatred: Tolerance And Intolerance In England, 1500–1700*. Manchester: Manchester University Press.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-Compassion And Social Anxiety Disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 71(2), 543–558.
- Werner, S. (2012). Subjective Well-Being, Hope, And Needs Of Individuals With Serious Mental Illness. *Psychiatry Research*, 196(2), 214–219.

- Whitehead, I. O. (2019). Discussing Spiritual Health In Primary Care In England. *Innovation In Aging, 3*, 884–889.
- Wider, W., Taib, N. M., Khadri, M. W. A. B. A., Yip, F. Y., Lajuma, S., & Punniamorthy, P. A. (2022). The Unique Role Of Hope And Optimism In The Relationship Between Environmental Quality And Life Satisfaction During COVID-19 Pandemic. *International Journal Of Environmental Research And Public Health, 19*, 76–81.
- Williamson, K., Lank, P. M., Cheema, N., et al. (2018). Comparing The Maslach Burnout Inventory To Other Well-Being Instruments In Emergency Medicine Residents. *Journal Of Graduate Medical Education, 10*, 532–536.
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. Y. (2019). Effectiveness Of Self-Compassion Related Therapies: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Mindfulness, 10*, 979–995.
- Wink, P., & Dillon, M. (2002). Spiritual Development Across The Adult Life Course: Findings From A Longitudinal Study. *Journal Of Adult Development, 9*, 79–94.
- Witvliet, C. V., Ludwig, T., & Vander Laan, K. (2001). Granting Forgiveness Or Harboring Grudges: Implications For Emotion, Physiology, And Health. *Psychological Science, 12*, 117–123.
- Wood, A. M., & Johnson, J. (2016). *The Wiley Handbook Of Positive Clinical Psychology*. New York: Wiley.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude And Well-Being: A Review And Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review, 30*, 890–905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction With Life: Incremental Validity Above The Domains And Facets Of The Five Factor Model. *Personality And Individual Differences, 45*, 49–54.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude Influences Sleep Through The Mechanism Of Pre-Sleep Cognitions. *Journal Of Psychosomatic Research, 66*, 43–48.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The Role Of Gratitude In The Development Of Social Support, Stress, And Depression: Two Longitudinal Studies. *Journal Of Research In Personality, 42*, 854–871.

- Woodyatt, L., Worthington, E. L., Wenzel, M., & Griffin, B. J. (2017). *Handbook Of The Psychology Of Self-Forgiveness*. Springer.
- Worthington Jr, E. L., Wade, N. G., & Hoyt, W. T. (2014). Positive Psychological Interventions For Promoting Forgiveness: History, Present Status, And Future Prospects. In Parks A. C. & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions* (1st ed., pp. 20–41). New York: Wiley.
- Worthington, E. L., & Aten, J. D. (2009). Psychotherapy With Religious And Spiritual Clients: An Introduction. *Journal Of Clinical Psychology*, 65(2), 123–130.
- Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgivingness, Vengeful Rumination, And Affective Traits. *Journal Of Personality*, 73, 183–225.
- Wrosh, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality And Quality Of Life: The Importance Of Optimism And Goal Adjustment. *Quality Of Life Research*, 12(1), 59–72.
- Xiang, Y., & Yuan, R. (2021). Why Do People With High Dispositional Gratitude Tend To Experience High Life Satisfaction? A Broaden-And-Build Theory Perspective. *Journal Of Happiness Studies*, 22(6), 2485–2498.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal Bir Bakış: Öz-Şefkat. *Journal Of Research In Education And Teaching*, 6(2), 88–101.
- Yakıt, İ. (2000). *Batı Düşüncesi ve Mevlânâ*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Yalom, I. D. (2017). *Din ve Psikiyatri*. Pegasus Yayınları.
- Yang, Y.-L., Liu, L., Wang, X.-X., Wang, Y., & Wang, L. (2014). Prevalence And Associated Positive Psychological Variables Of Depression And Anxiety Among Chinese Cervical Cancer Patients: A Cross-Sectional Study. *PLoS ONE*, 9, e94804. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0094804>
- Yanhui, X., Xiaomei, C., & Yanyan, Y. (2018). Effect Of Gratitude On Benign And Malicious Envy: The Mediating Role Of Social Support. *Frontiers In Psychiatry*, 9, 139.

- Yapıcı, A. (2006). Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(1), 65–115.
- Yargıcı, A. (2014). Âl-i İmran Suresinin 159. Ayeti Bağlamında Hz. Peygamberin Şefkat Ahlâkının Unsurları. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 31(31), 19–44.
- Yates, J. W., Chalmer, B. J., St James, P., Follansbee, M., & McKegey, F. P. (1981). Religion In Patients With Advanced Cancer. *Medical And Pediatric Oncology*, 9, 121–128.
- Yavilioğlu, İ. (2024). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Tefvîznâme'si İle Manevî Danışmanlık ve Rehberlik* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Yavuz, K. (1998). *Günümüzde Din Eğitimi*. Adana: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2020). Exploring The Associations Between Resilience, Dispositional Hope, Preventive Behaviors, Subjective Well-Being, And Psychological Health Among Adults During Early Stage Of COVID-19. *Current Psychology*, 41, 5712–5722.
- Yıldırım, T. S. M. (2023). Pozitif Psikoterapi Temelli Şükür Günlükleri Yazma Çalışmasının Ortaokul Öğrencilerinin Şükür ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. *Social Sciences Studies Journal*, 8(95), 620–628.
- Yılmaz, A. (2022). *Manevi Danışmanlık ve Affetme Yönelimli Terapiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- You, S., Lee, J., Lee, Y., & Kim, E. (2018). Gratitude And Life Satisfaction In Early Adolescence: The Mediating Role Of Social Support And Emotional Difficulties. *Personality And Individual Differences*, 130, 122–128.
- Yurduseven, R. (2018). *Hız. Peygamber'in Hadislerinde Empati* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Yusop, Y. M., Saleh, N. D. M., Othman, W. N. W., & Zainudin, Z. N. (2023). Spiritual Elements In Counseling Process: Counselors' Perspective. *International Journal*

*Of Academic Research In Progressive Education And Development, 12(3), 1–29.*

Zenal, S. (2017). Dinî Danışma ve Rehberliğin Hayatımızdaki Yeri ve Önemi. *Yakın Doğu Üniversitesi İslam Tetkileri Merkezi Dergisi, 3(1), 207–220.*

Zinnbauer, B. J. (2009). Religiousness. In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia Of Positive Psychology* (pp. 834–837). Wiley-Blackwell.

Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., et al. (1997). Religion And Spirituality: Unfuzzifying The Fuzzy. *Journal For The Scientific Study Of Religion, 36(4), 549–564*



# ÖZGEÇMİŞ

Gülsüm TERZİOĞLU

## A. EĞİTİM

**Yüksek Lisans:** Sabahattin Zaim Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, 2025, İstanbul

**Lisans:** İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi 2016, İstanbul

## B. MESLEKİ DENEYİM

2013-2025 Diyanet İşleri Başkanlığı, Kur'an Kursu Öğreticiliği

## C. EĞİTİM SERTİFİKALARI

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi, Enngram Eğitimi- Temel Seviye

## D. YAYINLARI

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Kongresi, Hz. Peygamber'in Sahabeyle Olan İletişiminin Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Perspektifinden Analizi, 2022, İstanbul