

HALİL EKŞİ
DİLEK GÜNEL | ECE YAĞCI AKGÜNDÜZ
EMRE GÜRKAN | FADİLE ZEYNEP ÇAVUŞ
YASEMİN ALTINTAŞ

Maneviyatın Keşfi

21 BOYUTTA
KENDİ KENDİNE
YARDIM KILAVUZU



MANEVİYATIN KEŞFİ:

21 Boyutta Kendi Kendine Yardım Kılavuzu

Halil Ekşi, Dilek Günel, Ece Yağcı Akgündüz, Emre Gürkan,
Fadile Zeynep Çavuş, Yasemin Altıntaş



MANEVİYATIN KEŞFİ:
21 Boyutta Kendi Kendine Yardım Kılavuzu
Halil Ekşi, Dilek Günel, Ece Yağcı Akgündüz, Emre Gürkan,
Fadile Zeynep Çavuş, Yasemin Altıntaş

Yayın No.: 5589
Psikoloji-PDR No.: 536
ISBN: 978-625-371-703-2
E-ISBN: 978-625-371-704-9
Basım Sayısı: 1. Basım, Ekim 2024

© Copyright 2024, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340
Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir.
Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik
ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.
Nobel Akademik Yayıncılık, 2011 yılından beri "tanınmış uluslararası yayınevi" statüsündedir.

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Genel Yayın Koordinatörü: Gülfem Dursun -gulfem@nobelyayin.com-

Sayfa Tasarım: Alev Gözübüyük -alev@nobelyayin.com-
Redaksiyon: Bahar Yanbolulu -baharyanbolulu@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım: Mervin Selda Adal -mervin@nobelyayin.com-
Görsel Tasarım Uzmanı: Mehtap Bayraktar Asiltürk -mehtap@nobelyayin.com-

Kütüphane Bilgi Kartı

Ekşi, Halil, Günel, Dilek., Yağcı Akgündüz, Ece., Gürkan, Emre., Çavuş, Fadile Zeynep., Altıntaş, Yasemin.
MANEVİYATIN KEŞFİ: 21 Boyutta Kendi Kendine Yardım Kılavuzu /
Halil Ekşi, Dilek Günel, Ece Yağcı Akgündüz, Emre Gürkan, Fadile Zeynep Çavuş, Yasemin Altıntaş
1. Basım, VIII+ 366 s., 16,5x24 cm. Kaynakça var dizin yok.
ISBN: 978-625-371-703-2
E-ISBN: 978-625-371-704-9
1. Maneviyat 2. Kişisel Gelişim 3. Psikolojik Destek

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.
Adres: Bahçekapı Mh. 2465 Sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat, Şaşmaz/ANKARA
Telefon: +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 65
Sipariş: siparis@nobelyayin.com- **E-Satış:** www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com
www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa, Kırmızı Kedi, Arkadaş, D&R, Dost, Kika, Kitapsan,
Nezih, Odak, Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri, Yeryüzü Dağıtım

Baskı ve Cilt: Meteksan Matbaacılık ve Teknik Sanayi Tic. Anonim Şirketi / Sertifika No.: 46519
Beytepe Köy Yolu No.: 3 06800 Bilkent-Çankaya/ANKARA

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	v
MANEVİYATIN 21 BOYUTU	1
1. HAYATIN KANVASINDA MANEVİYATI KEŞFETMEK: GÜZELLİĞİ TAKDİR ETMEK	1
2. BİR MİNNETTARLIK SANATI: AKSİYOLOJİK DUYARLILIK	13
3. DOĞRU" İLE UYUMLU OLMAK: ETİK GELİŞİM	27
4. BEDEN VE ZİHNİN BULUŞMASI: KİNESTETİK	43
5. İNSANLIĞIN BÜYÜK SORUSU: HAKİKAT NEREDE?	59
6. İÇ HUZURU BULMA SEYAHATI: İMAN VE İNANÇ	69
7. MANEVİ GÜÇLENMEYE GİDEN KÜLTÜREL YOLLAR: RİTÜELLER	93
8. YAPILANDIRILMIŞ BİLGELİKLER: DİNİ GELENEKLER	105
9. GÜNLÜK YAŞAMDA OLAĞANÜSTÜYÜ KEŞFETMEK: HUŞU	125
10. BİLİNMEYENE BİR YOLCULUK: GİZEM	147
11. BÜTÜNLÜKTEN TEKLİĞE GİDEN YOL: BİRLİK	157
12. SINIRLARIN ÖTESİNE YOLCULUK: BİRLİK-AŞKINLIK	175
13. MANEVİYATI BESLEMELİK: BAĞLILIK	189
14. DERİNLİKLE BAĞLANTI: ANLAM	201
15. BİR BIRAKMA SANATI: BAĞLANMAMA	225
16. DERİNLİĞİN YANSIMASI: MANEVİ UYGULAMALAR	245
17. DERİNLİKLERDEKİ KEŞİF: ÖZ VE MANEVİYATIN YOLCULUĞU	267
18. BENLİĞİ UYANDIRMAK: ÖZ DÖNÜŞÜM	287
19. MEDENİYETİN NURANİ TAŞIYICILARI: İNSANİ BERZ AHLAR	305

20. DEĞERLERİN AŞKIN POSTACILARI: RUHANİ VARLIKLAR..... 325
21. MANEVİYATIN ULVİ KAYNAĞI: İLAHİ VARLIKLAR..... 347

ÖZ GEÇMİŞLER..... 364