

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

MANEVİ DANIŞMANLIK VE
AFFETME YÖNELİMLİ
TERAPİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Arzu YILMAZ

İstanbul
Ağustos-2022

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

MANEVİ DANIŞMANLIK VE
AFFETME YÖNELİMLİ
TERAPİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Arzu YILMAZ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ülkü TOSUN

İstanbul
Ağustos-2022

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Danışman Doç. Dr. Ülkü TOSUN

Üye Doç. Dr. Turgay ŞİRİN

Üye Dr. Öğr. Üyesi Orkun Osman BİLGİVAR

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Metin TOPRAK

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Manevi Danışmanlık ve Affetme Yönelimli Terapiler**” 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.

Arzu YILMAZ



ÖNSÖZ

Tez sürecimin her aşamasında desteklerini, emeğini eksik etmeyen, anlayışı, nazik üslubu ve engin tecrübeleriyle beni aydınlatan kıymetli danışman hocam Doç.Dr.Ülkü TOSUN'a; bölümün kuruluşu için büyük zaman ve emek harcayan ve bu alanı akademik camiaya kazandıran değerli hocamız Doç.Dr.Turgay ŞİRİN'e; eğitim dönemi içerisinde sabırla bizleri yetiştirme gayreti gösteren Psikiyatrist Dr. Nedim HAVLE'ye; Marmara Üniversitesi Hocalarından Prof. Dr. Halil EKŞİ'ye; ayrıca emeklerini bizden esirgemeyen diğer değerli hocalarımıza teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sürecine başlamam konusunda beni her daim destekleyen ve yüreklendiren annem Durna OLCA, babam Nihat OLCA, kız kardeşim Banu OLCA ve erkek kardeşim Muhammed Yusuf OLCA'ya; bu zorlu ve meşakkatli süreçte benden maddi manevi desteğini esirgemeyen eşim Cemal YILMAZ'a; zaman zaman aksayan aile düzeni nedeniyle beni mazur gören ve duruma el koyan oğullarım İbrahim YILMAZ ve İsa YILMAZ'a; tezimin bu aşamaya ulaşmasında desteğini, emeğini ve yüreğini ortaya koyan, beni hem yüreklendiren hem destekleyen, ben "yapamayacağım" dediğim anlarda göz yaşlarımı silen ve "yaparsın" diyerek kolu kanadını üzerimden eksik etmeyen kızım Meryem Hadice YILMAZ'a; dostluklarıyla hayatıma renk olan isimleri bende gizli Ahretliklerime tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Arzu YILMAZ
İstanbul-2022

ÖZET
MANEVİ DANIŞMANLIK VE AFFETME YÖNELİMLİ
TERAPİLER

Arzu YILMAZ

Yüksek Lisans, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ülkü TOSUN

Ağustos-2022, 160 Sayfa

Manevi danışmanlık, psikoloji alanyazınında yerini yeni almıştır, fakat tarihin en eski dönemlerinde bile izlerine ulaşılabilmektedir. Tarihsel olarak incelendiğinde din adamlarının özellikle akıl hastalarının sağaltımlarında öncü rol oynadıkları görülmektedir.

Dini yahut manevi danışmanlık manasını taşıyan “pastoral counseling” 19. yüzyılın ilk çeyreğinde alanyazınında yerini almaya başlamıştır. Pastoral danışmanlık Hıristiyan ilahiyatından doğmuş fakat zaman içerisinde çeşitli dini inanç ve kültürlerin de ilgisini çekerek ihtiyaç hissedilen her yerde etkin bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır.

Psikoloji alanyazınına yeni dahil olan affetme yönelimli terapilerin amacı; kişinin kendini, diğerlerini ya da durumu affetmede yaşadığı zorluklarla mücadelesine rehberlik etmektir ve ayrıca travmatik deneyimin etkilerini affetme yoluyla en aza indirmektir. Affetme yönelimli terapilerin psikoterapi kuramlarınca farklı modeller geliştirilerek ruhsal tedavi amaçlı uygulamalara aracılık ettikleri ve etkinliklerinin araştırıldığı görülmektedir.

Bu çalışmada affetme yönelimli terapilerden dördü, dikkati çeken özellikleri nedeniyle ele alınmışlardır: Affetme süreç modeli, Hargrave affetme süreç modeli, affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli ile Gordon ve Baucom üçlü affetme modeli.

Çalışmada yer verilen ‘affetme süreç modeli’ ile ‘affetmenin sosyal belirleyicileri modeli’ bireysel anlamda affetme sürecini değerlendirirken, Hargrave affetme süreç modeli aile bireyleri arasında bozulan ilişkilerin düzenlenmesini, Gordon ve Baucom üçlü affetme modeli ise ailede meydana gelen ihanetin sebep ve sonuçları üzerinde affetmenin etkilerini araştırmaktadır.

Bu çalışmada manevi danışmanlığın affetme yönelimli terapilerle benzerlikleri ve farklılıkları karşılaştırılmalı olarak değerlendirilmiştir. Sonuçta, manevi danışmanlık ve affetme yönelimli terapiler arasındaki benzerlikler “empati, inanç ve değer, psikolojik iyi oluş, başa çıkma becerileri” , farklılıklar ise “dışsal baskı unsuru ve affetme kavramına bakış” olarak belirlenmiştir. Manevi danışmanlık ve affetme yönelimli terapilerin sentezlendiği bir modelin danışanlar üzerinde yararlı sonuçlar vereceği ngrlebilir.

Anahtar Kelimeler: Manevi Danışmanlık, Dini Danışma, Affetme, Psikoterapi



ABSTRACT
SPIRITUAL COUNSELING AND FORGIVENESS ORIENTED
THERAPIES

Arzu YILMAZ

Master, Spiritual Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Ülkü TOSUN

August -2022, 160 Pages

Although pastoral counseling has only recently taken its place in the psychology literature, its traces can be reached even in the oldest periods of history. Historically, it has appeared that clerymen have played pioner roles in the treatment of patients with mental disorders.

Pastoral counseling which includes also spiritual counseling concepts has begun to take its place in the literature in the first quarter of the 19th century. Pastoral counseling has been born from Christian theology, but over time, it has attracted the attention of various religious beliefs and cultures and started to be used effectively wherever needed.

The purpose of forgiveness-oriented therapies, which are newly included in the psychology literature; guiding one's struggle with difficulties in forgiving oneself, others, or the situation and also minimizing the effects of the traumatic experience through forgiveness. Forgiveness-oriented therapies have been developed by psychotherapy theories to mediate practices for psychotherapy and their effectiveness has been examined.

In this study, four of the forgiveness-oriented therapies have been discussed because of their remarkable features: the forgiveness process model, the Hargrave forgiveness process model, the social psychological determinants of forgiveness model, and the Gordon and Baucom triple forgiveness model.

While the 'forgiveness process model' and 'social determinants of forgiveness model' in the study evaluate the individual forgiveness process, the Hargreave forgiveness process model examines the regulation of deteriorated relationships between family members, and the Gordon and Baucom triple forgiveness model investigates the effects of forgiveness on the causes and consequences of betrayal in the family.

In the present study, the similarities and differences between spiritual counseling and forgiveness-oriented therapies have been evaluated comparatively. As a result, the similarities between spiritual counseling and forgiveness-oriented therapies have been specified as 'empathy, belief and value, psychological well-being, coping skills', and the differences have been determined as 'external pressure component and perspective on the concept of forgiveness'. It can be predicted that a model in which spiritual counseling and forgiveness-oriented therapies are synthesized can be very helpful for the counselees.

Key Words : Spiritual counseling, Pastoral counseling, Forgiveness, Psychotherapy



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
KISALTMALAR	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ 1	
1.1 Problem	1
1.2 Araştırmanın Önemi	3
1.3 Sınırlılıklar	4
1.4 Tanımlar	4
1.5 Yöntem	5
İKİNCİ BÖLÜM	8
KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1 Manevi danışmanlık	8
2.1.1 Maneviyat Nedir?	8
2.1.2 Manevi Danışmanlık Nedir?	14
2.1.3 Manevi Danışmanlığın Tarihi	20
2.1.4 Manevi Danışmanlığın Önemi ve Gerekliliği	28
2.1.5 Manevi Danışmanlığın Uygulandığı Alanlar	38
2.1.5.1 Hastaneler	39
2.1.5.2 Ceza İnfaz Kurumları	42
2.1.5.3 Huzur Evleri	45

2.1.5.4 Çocuk Yuvaları ve Yetiştirme Yurtları.....	47
2.1.5.5 Doğal Afetler.....	49
2.1.5.6 Alkol ve Madde Kullanımı.....	51
2.1.5.7 Diğer Alanlar.....	52
2.1.6 Manevi Danışmanlıkta Kullanılabilecek Teknikler.....	53
2.1.6.1 Tövbe	53
2.1.6.2 Zikir	54
2.1.6.3 Tefekkür	56
2.1.6.4 Nefis Muhasebesi	58
2.1.6.5 Kutsal Kitap Okumaları	60
2.1.6.6 Dua.....	62
2.1.7 Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli.....	64
2.1.8 İhsan Modelinin Temel Özellikleri	64
2.2 Affetme Yönelimli Terapiler.....	68
2.2.1 Affetme Nedir? Affetme Yönelimli Terapiler Nedir?.....	68
2.2.2 Affetme Yönelimli Terapilerin Tarihi	73
2.2.3 Affetme Yönelimli Terapilerin Önemi ve Gerekliliği.....	77
2.2.4 Affetme Yönelimli Terapilerde Affetmeyi Kolaylaştıran Kavramlar	79
2.2.4.1 Empati.....	80
2.2.4.2 Özür	82
2.2.4.3 Din	84
2.2.5 Affetme Yönelimli Terapilerde Affetmeyi Yansıtmayan Kavramlar.....	87
2.2.6 Affetme Çeşitleri	91
2.2.6.1 Kendini Affetme	92
2.2.6.2 Başkasını /Diğerini Affetme.....	95
2.2.6.3 Durumu Affetme	98

2.2.7 Affetme Sürecinin Boyutları	100
2.2.8 Affetmeyi Açıklayan Modeller	103
2.2.8.1 Affetme Süreç Modeli	103
2.2.8.2 Hargrave Affetme Modeli	107
2.2.8.3 Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli	110
2.2.8.4 Gordon ve Baucom'un Üçlü Affetme Modeli.....	112
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	119
TARTIŞMA DEĞERLENDİRME VE SONUÇ	119
3.1 Manevi Danışmanlık ve Affetme Yönelimli Terapiler Arasındaki Ortak Noktalar 119	
3.2 Manevi Danışmanlık ve Affetme Yönelimli Terapilerin Ayrıldığı Noktalar .	121
3.3 Sonuç ve Öneriler	122
KAYNAKÇA	125
ÖZGEÇMİŞ.....	148

TABLÖLAR LİSTESİ

İKİNCİ BÖLÜM

Tablo 2.1. Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler	106
---	-----



KISALTMALAR

a.s	: Aleyhisselam
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
APA	: Amerikan Psikoloji Derneği
c.c.	: Celle Celaluhu
DİB	: Diyanet İşleri Başkanlığı
MDR	: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
MYK	: Mesleki Yeterlilik Kurumu
s.a.v	: Sallallâhu Aleyhi ve Sellem
TDK	: Türk Dil Kurumu
YÖKSİS	: Ulusal Tez Merkezi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem

İnsanın anlaşılmasında ve yaşanan sorunların çözülmesinde birçok farklı yaklaşım bulunmaktadır. Alanyazında benzerlikleri olduğu gibi ayrılıkları da bulunan bu yaklaşımların hepsinin tek amacı bireye yardımcı olmaktır. Bu amaçla geliştirilen iki yaklaşım, insanı ele alma biçimleri ile diğerlerinden ayrılmaktadır. Bunlardan biri manevi danışmanlık iken diğeri affetme yönelimli terapilerdir. Ayrıca affetme ve affetme kavramının birçok semavi dinde yer alması da manevi danışmanlık ile affetme yönelimli terapiler arasındaki kuramsal yakınlığı göstermektedir.

Bireylerin gelişim aşamasındaki yaşam dönemlerine bakıldığında, gelişim aşamalarında karşılaştıkları problemlerle başa çıkmak için dini danışmandan yardım alma yolunu tercih ettikleri gözlemlenmektedir. Bireyin dini danışmaya en çok ihtiyaç hissettiği aşamalar arasında gençlik dönemi öne çıkmaktadır. Gençlik dönemiyle birlikte yeni bir kimlik arayışı içerisine giren birey “inanç belirleme” ve “değer karmaşası” gibi bu evrede belirgin bir hal alan durumlarla mücadeleye girerek kendi için ileriye yönelik bir hayat felsefesi ve inanç sistemi belirleme zorunluluğu hisseder. Bu evrede kendi için oluşturduğu yeni hayat felsefesi ve inanç sistemi çerçevesinde dini danışmandan yardım alan genç birey ileriye dönük planlarını yaparken ve bu doğrultuda hedefler belirlerken toplumsal beklentilerle örtüşecek davranışlar sergileyecek aynı zamanda bulunduğu grubun standartlarına uyum sağlamada daha başarılı olacak ve daha az zorlanacaktır (Şirin, 2013: 14-207).

Dini ve manevi danışma hizmeti; toplumun mihenk taşlarından olan aileler, arkadaşlar ve gruplar arası iletişimin daha sıhhatli olmasına, din ve dünya algısının daha doğru düzeyde değerlendirilebilmesine hizmet verecektir. Birey; bulunduğu aile, birlikte olmaktan zevk aldığı arkadaşlar, yaşadığı çevreyi oluşturan doğa ile uyum içerisinde bir hayat sürerken, tüm bunların yaratıcısı kabul ettiği aşkın güçle olan yabancılaşma problemlerine çözüm geliştirerek toplumsal huzurun sağlanmasına öncülük eder. Dini inançlar toplumun kültürel ve manevi birikimleri, olarak, kendi alanları içinde korku, umut, merhamet, tutku, korunma, güven, şefkat ve sevgi gibi birçok duyguyu barındırmaktadırlar (Sezan, 2004: 35-320). Tüm bunlar ortaya koymaktadır ki dini ve manevi danışmanlık toplum ve birey için hem sağaltım sağlayıcı hem de önleyici

özellikler barındırmaktadır. Bağımlılık yapan alkol, uyuşturucu maddeler, sigara, başa çıkma becerilerinin etkinliğini azaltan ailevi problemler, depresyon, öz kıyım, çocuk ve aile içi evlilik sorunları, manevi ve sosyal çıkmazlarla baş etmede önemli bir işlev göstermektedir. Manevi danışmanlık çeşitli ülkelerde uygulanmakta ve yönetimler tarafından da desteklenmektedir (Şirin, 2014: 36-46).

Affetme çoğu insanın hakkında bir şeyler bildiğini düşündüğü ya da en azından hakkında bir takım güçlü örtük görüşlere sahip olduğu bir konu olsa da akademik bir konu olarak çekiciliği sınırlı kalmıştır. Uzun yıllar boyunca genellikle teoloji ve felsefe alanındaki araştırmacılar affetme konusunda paylaşımlar yürütmüşlerdir (McCullough ve Worthington, 1999: 1141- 1164). Son yıllarda ise sosyal psikologlar, psikologlar affetmenin nasıl ve hangi koşullar altında oluştuğunu affetmeyle ilişkili psikolojik değişkenlerin neler olabileceğini ve affetmenin sonuçlarının neler olabileceğini araştırmak üzere görgül birtakım çalışmalar yapmaktadırlar. Affetme; sağlık alanında ruh sağlığı, fiziksel iyi oluş, olumlu duyguların yaşanması (Berry ve Worthington, 2001: 447-460) ve adalet alanında uzlaşmanın sağlanması ile yakından ilişkili bir kavramdır, dolayısıyla affediciliğin artmasının hem sağlık hem de adalet alanında uygulamada önemli katkıları bulunmaktadır. Pratik doğurguları göz önüne alındığında affetmenin altında yatan psikolojik süreçlerin anlaşılmasının, bu amaçla da süreci etkileyen faktörlerin görgül çalışmalarla incelenmesinin önem taşıdığı düşünülmektedir.

Affetmeyi bir müdahale ve terapi yöntemi olarak kullanan süreç modellerinin ilki Enright ve Fitzgibbons (1986: 629-644)'a aittir. Affetmenin bilişsel ve duyuşsal özellikleri üzerinde duran Enright ve Fitzgibbons (1986: 629-644) öfkenin çözülmesi için intikam duygusundan vazgeçilmesi ve affetme için bilinçli bir karar verilmesi gerektiğini, böylelikle öfkenin çözülebileceğini ve affetmenin gerçekleşebileceğini ileri sürmüştür. Affetme yönelimli terapi süreçlerini ele alan bir diğeri model ise Hargave'in affetme modelidir. Hargrave affetmeyi aile terapisi bağlamında değerlendirmektedir. Hargrave ailedeki güven ilişkisinde gerçekleşen kaybın, adalet duygusunu da sarsıntıya uğratacağını belirtir. Aile içerisinde bozulan dengelerin yeniden oluşturulması için ise affetmeyi önerir (Hill., 2001: 369-383). Affetmeyi iki aşamada ele alan Hargrave affetme modeli, her iki aşamayı da iki alt basamak üzerinden değerlendirmektedir. Aklama aşaması, içgörü ve anlamak alt basamaklarını içermekte, affetme aşaması ise tazminat fırsatı verme ve açıkça affetme basamaklarını

içermektedir. Affetme üzerine çalışan bir diğer isim ise McCullough ve ark., (1997), dır. Model affetme için iki temel durumdan bahseder: Öfke ve incinme. Öfke intikam duygusuna sebebiyet verirken, incinme kaçma davranışını tetikler. Affetme davranışı üzerinde olumsuz etkiye sahip olan bu olumsuz duygular, fedakârlık, merhamet ve hoşgörü gibi olumlu duygularla değiştirildiğinde affetme davranışı gerçekleşebilir (McCullough, vd., 1997: 321-336). Affetmeyi romantik ilişkilerdeki ihanet üzerinden çerçeveleyen model Gordon ve Baucom Üçlü Affetme modelidir. Gordon ve Baucom ihanetin bir ilişkiye en fazla zarar veren şey olduğunu ve verdiği zararın düzeltilmesinin sıkıntılı süreçler içerdiğini belirtmişlerdir. Üç aşamalı bir affetme sürecinin yer aldığı modelde, ilk aşama yaşanan duygusal yıkım ve tepkiyi , ikinci aşama anlamlandırmayı, son aşama ise iyileşme ve ilişkiye yeni bir şansın verilmesini kapsamaktadır (Gordon ve Donald, 1998: 425-449).

Bu çalışmanın konusu manevi danışmanlık, affetme ve affetme yönelimli terapiler kavramlarının incelenmesidir. Bu incelemede iki kavram için tarihsel köken, gelişim süreci, etkili olunan alanlar, kullanılan teknik ve yöntemler, yaklaşımda benimsenen ana düşünce gibi bilgiler güncel alanyazın çalışmalarından derlenerek sunulacaktır.

Bu çalışmada affetme ile manevi danışmanlık arasında bilinen ilişkinin (Azar ve Mullet, 2002: 17-30) kuramsal anlamda iki yaklaşım arasında ne gibi benzerlik ve farklarının bulunduğu incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın temel problemi ; manevi danışmanlık ile affetme yönelimli terapiler arasındaki benzerlikler ve farklılıklar nelerdir?

Alt Problemler :

1. Manevi danışmanlığın ve affetme yönelimli terapilerin ortak noktaları nelerdir?
2. Manevi danışmanlığın ve affetme yönelimli terapilerin ayrıldığı noktalar nelerdir?

1.2 Araştırmanın Önemi

İki farklı kuramın veya yaklaşımın karşılaştırılması ve incelenmesi noktası araştırmacılar için zor bir alan olarak değerlendirilir. Çünkü yazılacak iki kavram üzerinde de bilgi sahibi olunması gerekmektedir. Bu noktada çalışma içerik ve yöntem yönünden önemli görülmektedir. Diğer yandan psikoloji alanında danışanlara yönelik

faydalı ve etkili teknik ve yöntemlerin kullanılması noktasında farklı ekol ve kuramların anlaşılması ve bilinmesi terapötik sürece fayda sağlayacaktır. Ayrıca henüz alanyazında az sayıda çalışma olan manevi danışmanlık kavramının daha iyi anlaşılmasının, farklı boyutlarının gösterilmesinin ve etkinliğinin teorik ve pratik anlamda okuyucuya sunulması noktalarında, alanyazında birçok boşluğun doldurması yönlerinden de önemlidir. Farklı psikoloji ekolleri ile karşılaştırma ve karşılıklı inceleme noktasında çalışmaların olmasının yanında (Dilan, 2019: 5-54; İncir, 2019: 6-36; Uygur, 2015: 22-68) affetme yönelimli terapilerin çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmaması da çalışmanın özgünlüğünü göstermektedir.

1.3 Sınırlılıklar

- Araştırma kütüphaneden ve dijital ortamlardan ulaşılabilen dergilerdeki makaleler, kitaplar, e-kitaplar, lisansüstü tezlerden elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Değerlendirmeye alınan kavramlar ile sınırlıdır.

1.4 Tanımlar

Maneviyat: Türk Dil Kurumunda (TDK, 2022)“Maddi olmayan, manevi şeyler” olarak tanımlanmaktadır. Doğan (1996)’ın hazırlamış olduğu Büyük Türkçe Sözlük’te ise; “manevi olan şeyler; ruha, hisse, inanca ait şeyler, moral kuvveti“ olarak vasıflandırılmaktadır.

Manevi Danışmanlık: Hayatında ilahi olana yer vermek isteyen bireyler için uygulanabilecek bir danışmanlık türüdür (Ok, 2017, s. 35-54).

Affetme: Augburger (1981)’a göre affetme bir rahatlama sanatıdır, kişinin çekmiş olduğu acıyı kavramasını ve kendisini yavaşça gevşetmesini, kırgınlıklarını nazikçe serbest bırakmasını, kendine ve başka birine karşı olan olumsuz tutumundan kurtulmasını içerir (Hill, 2010: 169-185).

Terapi: Akıl hastalıklarının iyileşmesine, hafifleşmesine ya da önlenmesine yönelik her türlü psikiyatrik ya da psikolojik uygulama, sağaltım ve tedavidir (Bakırcıoğlu, 2021).

Affetme Yönelimli Terapi: Bu çalışmada; terapi sürecinde odak noktası olarak danışana travma yaşatan diğer kişiler, durumlar ya da danışanın kendisini affetmesine

yönelik uygulamaların yer aldığı terapi çeşitlerini kategorize etmek için tercih edilen bir kavramdır (Yılmaz, 2022).

1.5 Yöntem

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi uygulanmıştır. Nitel araştırmalar, disiplinler arası bütüncül bir bakış açısını esas alarak, araştırma problemini yorumlayıcı bir yaklaşımla inceleyen benimseyen bir yöntemdir. Üzerinde araştırma yapılan olgu ve olaylar kendi bağlamında ele alınarak, insanların onlara yükledikleri anlamlar açısından yorumlanır (Altunışık ve diğerleri, 2010: 302). Araştırma deseni olarak nitel çalışmalarda kullanılan ve doküman analizi içerisinde yer alan hermanotik tarama modeli tercih edilmiştir. Literatürde belgesel tarama ya da doküman analizi olarak yer alan bu yöntem “var olan kayıt ve belgelerden veri toplama tekniğidir,” ” belli bir amaca dönük olarak kaynakları bulma, okuma, not alma ve değerlendirme işlemlerini kapsar” (Karasar, 2016: s.229-230). Hermenötik (hermeneutik) model kavramsal olarak “metinlerin bilimsel yorum temellerinin oluşturulması için gösterilen çabalar” şeklinde tanımlanır (Katarı, 2017: 203). Bu tür yaklaşımlar “kutsal metinlerin okunup yorumlanması amacıyla teolojide, yasa metinlerinin yorumlanması için hukukta, yazılı metinlerin anlaşılması için tarihte ve genel yorumbilimi çerçevesinde felsefede kullanılmaktadır”. (Katarı, 2017: 203). Yorumlayıcı yaklaşım şeklinde de literatürde yer alan bu yaklaşımın “temel özelliği açıklamak yerine “anlamak ve anlamlandırmak” odaklı olmasıdır , “insan davranışını anlamak için onu yorumlamak ve aynı zamanda yorumların doğal olarak özellik taşıyacağını gerçeğini kabul etmek yatmaktadır“ olduğunu belirtir (Altunışık ve diğerleri, 2017: 70).

Araştırmada manevi danışmanlık ve affetme yönelimli terapiler konusundaki literatür taranmıştır. Konular hakkındaki alt başlıklar, konunun geçmişte ve günümüzde nasıl değerlendirildiği üzerinde durulmuştur. Ayrıca geleceğe ışık tutması amacıyla konunun kavramları arasındaki çıkarımlar ve bağlantılar değerlendirilerek dikkatlere sunulmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi :

Verilerin toplanmasında, manevi danışmanlık ve affetme yönelimli terapiler hakkında anahtar kelimeler kullanılarak kütüphanelerin kataloglarında bulunan kitaplar ile

internet üzerinden ulaşılabilen çeşitli kurumların bağlantısı olan veri tabanlarındaki makaleler ve yayınlanmamış yüksek lisans ve doktora tezleri taranarak incelenmiştir. Bu bağlamda veri tabanlarından yararlanılan kurumlar şunlardır:

- Cumhurbaşkanlığı Millet Kütüphanesi
- Ulusal Tez Merkezi (YÖKSİS)
- İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Kütüphanesi

Makalelere ulaşmada “Google Akademik” arama motoru ile yabancı kaynakların anlaşılmasında Tureng ve Oxford dijital hizmet veren sözlüklerinden yararlanılmıştır. Researchgate.net, dat.net.tr, academia.edu, dergipark.org.tr vb. veri tabanlarından yararlanılmıştır.

Toplam olarak İngilizce dilinde yayınlanmış 21 kitap, 1 e-kitap, 1 yüksek lisans tezi, 1 doktora tezi, 38 makale; Türkçe dilinde yayınlanmış 43 kitap, 1 e-kitap, 29 yüksek lisans tezi, 11 doktora tezi, 91 makale incelenmiştir.

Ek olarak, içerik bakımından aynı olması, başlıklar ve içeriğin benzeşmemesi, çeviri sebebiyle oluşan anlam bozukluklarının var olması ve tam metinlerine ulaşamama problemleri sebebiyle tezde yer verilmeyen kaynaklar bulunmaktadır. Bunlar: İngilizce dilinde yayınlanmış 2 yüksek lisans tezi, 2 doktora tezi, 20 makale; Türkçe dilinde yayınlanmış 30 kitap, 50 yüksek lisans tezi, 20 doktora tezi, 60 makale.

Literatür taraması geręekleřtirildikten sonra manevi danışmanlık hakkındaki görüşler ile affetme yönelimli terapiler arasındaki farklılıklar ve benzerlikleri içeren kavramlara ulaşılmış, elde edilen sonuçlar araştırma soruları temelinde tartışılmıştır.

Araştırmanın Anahtar Kelimeleri:

Araştırmada kullanılan kavramlar için kitap, tez ve makaleler incelenmiş konu başlıkları ve alt başlıklar oluşturulmuştur. Konun ana başlığının ve alt başlıklarının belirlemesinden sonra ilgili kaynakların araştırılmasına geçilmiştir. Manevi danışmanlık, affetmeyi temel alan terapi uygulamalarını içeren anahtar kavramlara arama motorları aracılığıyla ulaşılmış ve değerlendirilmeye alınmıştır.

Araştırılan anahtar kelimeler: Manevi, maneviyat, manevi danışma, manevi bakım, manevi destek, din, din eğitimi, dini danışma, dindarlık, dini başa çıkma, din hizmetleri, dini bakım, inanç, danışmanlık, rehberlik, psikoterapi, tinsellik, ruh sağlığı,

hastalık, mahkum, ceza infaz, huzurevi, yaşlılar, çocuk bakım evi, korunmaya muhtaç bireyler, deprem, ölüm kaygısı, affetme, affetme, bağlanma, evlilik, evli çiftler, romantik ilişkiler, yakın ilişkiler, ikili ilişkiler, aldatma, hata, ihanet, psikolojik iyi oluş, self forgiveness, forgiveness.

Araştırmaya dâhil edilmede kıstas olarak konuyla ilgili kavramlarla (manevi danışmanlık ve affetme) ilişki içerisinde olma, güncel bilgiler içermeye başlıkları tercih edilmiştir. Konunun amacının dışına çıkmasına neden olabilecek çalışmalar araştırmanın çerçevesi dışında bırakılmıştır. Araştırmada oluşturulan başlıklar, elde edilen bilgiler ve erişilen literatürle sınırlı kalmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Manevi danışmanlık konusunun işleneceği kurumsal çerçevenin ilk bölümünde öncelikli olarak maneviyat kavramının tanımına yer verilecek, daha sonra sırasıyla; manevi danışmanlık nedir, manevi danışmanlığın tarihi, manevi danışmanlığın önemi ve gerekliliği, manevi danışmanlığın uygulandığı alanlar, manevi danışmanlıkta kullanılacak tekniklerle ilgili olarak literatüre yer verilecektir.

2.1 Manevi danışmanlık

2.1.1 Maneviyat Nedir?

Hayat doğum ve ölüm arasındaki süreci tanımlayan, bireylerin çeşitli imtihanlarla başa çıkma mücadelesi verdiği uzun ve zahmetli bir yoldur. Bu uzun ve zahmetli yol üzerindeki her durakta çeşitli imtihanlarla yüzleşmek zorunda kalan birey, her imtihanda farklı sorun ve sorularla karşılaşır. Bu sorun ve sorular onu aşkın ve yüce bir varlığa götürür. “Nerden geldim, niçin buradayım ve ölüm denilen kaçınılmaz sonun beni ulaştıracığı son nokta tam olarak neresi?” gibi soruların cevabını bulmak ilk insandan bugüne tüm insanlığın ortak mirası olmuştur.

Bireyler bu süreç içerisinde sorunlarına ve sorularına kendilerini tatmin edecek, doğruluğuna iman edebilecekleri cevaplar bulamadıklarında, bir takım olumsuz davranışlar sergilemeye başlamaktadırlar. Hayattan kendilerini soyutlayabilirler, çevreleri ile bağlarını koparabilirler ve zaman zaman önlenemeyen histeri nöbetleri geçirebilirler. Bu noktada psikolojik desteğe ihtiyaçları olur (Doğan, 2006: 1-16). Sorunlarının ve sorularının altında yatan temel nedenleri aşkın olan ile ilişkilendirildiğinde ise manevi danışmanlık ve rehberlik ihtiyacı gündeme gelir (Şirin, 2018: 21). Kişinin aşkınla olan bağını yeniden tesis etmeye refakat eden maneviyat kavramının kökleri Arapçaya dayanmaktadır. Arapçada manevi kelimesi; “mana ile ilgili” , “manaya ait olan” anlamlarına gelmektedir. Man’a; sözün anlamı fikir ve düşünce anlamında kullanılmaktadır. Ondandır türetilmiş olan maneviyat kavramı ise; içe ait olan hususlar, moral ve bir insanın ruhsal gücü anlamlarında kullanılmaktadır (Erkan, 2004: 2174). Türk Dil Kurumu’nda manevi kelimesi; “görünmeyen, duygularla sezilebilen, ruhani, tinsel, maddi karşıtı” olarak tanımlanmaktadır. Yine TDK’da maneviyat; “maddi olmayan, manevi şeyler” olarak karşılık bulmaktadır

(TDK, 2022). D. Mehmet Doğan'ın hazırlamış olduğu Büyük Türkçe Sözlükte ise; “manevi olan şeyler; ruha, hisse, inanca ait şeyler, moral kuvveti” olarak vasıflandırılmaktadır (Doğan, 1996: 736). İngilizce’de “spirit”, Latince’de “spiritus”, Almanca’da “seel”, Hollandaca’da “geest”, İbrance Eski Ahitte “ruach” ve Yunanca Yeni Ahitte “pneuma” kelimeleri ile ifade bulan bu kavram; “ruh, nefes ve maneviyatı ifade etmektedir (Apak, 2018: 399-411; Karagül, 2012: 5-27; Kimter, 2013: 85-118). Maneviyatla alakalı literatürü incelendiğinde bu kavrama ilişkin birbiriyle benzerlik gösteren pek çok tanıma rastlanmaktadır. Aşkılık, anlam arayışı, bağıllık, ruhanilik, manevilik, gayri maddilik, duyular yoluyla sezgisel olarak algılanabilen, nefes, soluk ve yaşamı hissetmek bunlardan bazılarıdır (Apak, 2018: 399-411; Düzgüner, 2013: 253-284). Kadim Türk geleneği çerçevesinde maneviyat kavramına bakıldığında ise; din, ahlak, tasavvuf ve yürek kuvveti manalarını taşıdığı görülmektedir. Fakat günümüze gelindiğinde ise artık maneviyat kavramının kültürümüze uygun bir biçimde yeniden yapılandırılması gerekliliği hâsıl olmaktadır. Bu nedenle gerçekleştirilen çalışmaların ise olumlu yönde ilerlediği tespit edilmiştir (Ünal ve Yılmaz, 2020: 421-452). Düzgüner’in saptamalarına göre ülkemizde gerçekleşen akademik yayınlarda maneviyat kavramının farklı boyutlarına değinilmektedir (Düzgüner, 2013: 253-284). Manevi-maneviyat kavramının yanı sıra, ruhsal-ruhsallık, tinsel-tinsellik ve spiritüel-spiritualizm kavramları kullanılmaktadır (Pehlivan, 2018: 6-41).

Eşref-i mahluk olarak yaratılmış olan insanın, akletme ve hissetme kabiliyeti tarihin başlangıç noktasına değin uzanmıştır. Bu süreç içerisinde insan iradesi birtakım şeylere inanma meyli göstermiştir. İnanan bireyde inançla birlikte ortaya çıkan olgu ise maneviyat olmuştur. İnsan tabiatı gereği fizyolojik olduğu kadar psikolojik/ manevi ihtiyaçlara da sahip olduğunu keşfetmiştir. Bu ihtiyaçlarında eksiklik gördüğünde ise bunları giderme yoluna başvurmuştur (Pehlivan, 2018: 6-41). Alanyazına bakıldığında bireyin manevi ihtiyaçları; yüce bir güçle bağlantı halinde olma, nihai gerçekliğe ulaşma ve aşkın bir tecrübe yaşama olarak değerlendirilebilmektedir.

Sekülerizimin etkilerinin güçlü bir şekilde hissedildiği şu günlerde ise olması gerekenin aksine maneviyata karşı beklenenin üstünde bir talep olduğu gözlenmektedir. Bu taleple birlikte manevi ihtiyaçlara cevap verebilecek kurumlar da ortaya çıkmaya başlamışlardır (Ünal ve Yılmaz, 2020: 421-452).

Psikoloji bilimi söz konusu olduğunda, ana karakterinin insan olduğu söylenebilir. Tam da bu nedenle bireyin ruhsal iyilik halini etkileyen maneviyat; psikoloji tarafından ele alınan hususlardan olmuştur. Psikoloji bilimi içerisinde maneviyatı öne çıkaran nedenlerden birisi dünyanın gelişen ve değişen temposuna ayak uydurmakta zorlanan ve ruhen yıpranan bireyin, ruhsal iyi oluşunu sağlamaktır (Acar, 2014: 391-412). Psikolog ve psikiyatristlerin değerlendirmelerine göre maneviyat bireyin yaşamı boyunca ihtiyaç duyduğu temel dayanma noktalarından biridir ve bireyi güçlü kılan hayati niteliklerdendir (Kararımak, 2004: 45-55). Düzgüner (2013: 253-284), psikolojinin bugün bulunduğu noktaya gelmesinde, ruh- beden ve insan-ilahi varlık bağlantısı ile kurduğu ilişkinin çok elzem bir görev ifa ettiği görüşündedir.

Psikolojinin önemli isimlerinden olan Maslow ve Fromm kişinin kendini gerçekleştirme çabası esnasında maneviyata ihtiyaç duyacağını savunmaktadırlar (Haq, 2012: 149-166). Maneviyat tanımında Fromm'un önemli gördüğü noktalar ise; kişisel gereksinimler ve bu gereksinimlerin sınıflandırılmasıdır. Bu sınıflandırmaya şu şekilde yer vermiştir; ilişki ihtiyacı, kutsal ihtiyacı, kadimlik ihtiyacı, aidiyet ihtiyacı, tutum yahut bağlanma ihtiyacı (Aydın, 2000: 20-300).

Grof (2022: 291), maneviyatı kişisel bir mevzu olarak görmekte, insan ve evren arasında güçlü ve özel bir bağ olduğunu düşünmektedir. Grof'un maneviyat tanımı değerlendirildiğinde, kişisellik ve evrenle özel bir ilişkiyi içerdiği görülür. Shermer'in maneviyat hakkındaki görüşüne bakıldığında; ilahi olanla bir olma, aşkın olandan bir cüz olma, taşkın hisler gibi deneyimlerin maneviyatın özünde bulunduğunu belirtmektedir (TürkYılmaz, 2008: 5-82). Shermer'in maneviyat tanımı; mistik bir öz, ulvi bir kaynağın unsurlarından olma hissiyatı ve bir olanla olma duygusunu içermektedir. Hökelekli (2012: 1-8) ise; bireyin hayatında ilahi olanı keşfetme, koruma ve aşkınlığı yaşamına adapte etme çabalarının maneviyata açılan kapılar olduğunu ifade etmektedir. Atak'a (2017: 17-42) göre de maneviyat nihai anlam arayışı, dinginlik hali, gizemli bir varlıkla bireysel tecrübeyi içermektedir.

Manevi amaçlar kriz dönemlerinde dengede kalma, rehberlik etme ve yönlendirme görevini üstlenirler. Birey hayatındaki denge bozulup, kontrolü kaybettiği hissine kapıldığı durumda manevi amaç ve anlam duygusundan yararlanır (Hill ve Pargament, 2015: 343-368). Ruhun doğal yapısı olarak kabul edilebilen maneviyat; bireyin yaşamına şekil verme, ona dair anlam oluşturma, diğerleri ve dahi aşkın olanla ilişkisini düzenlemede oluşturduğu tutumdur (Ünal ve Yılmaz, 2020: 343-368).

Hayatlarında manevi alana daha fazla yer ayıranların yüce bir amaca, kanaatkâr bir memnuniyete, güçlü tatmin düzeyine sahip oldukları görülmüştür (Hill ve Pargament, 2015: 343-368). Maneviyat; kişinin içsel yolculuğunu, çevresindeki bireylerle ilişkisini, dünya ile kurduğu bağı, yaradılışının anlam ve amacını tasdik etmesi ile birlikte yaşadığı hayattan ve elde ettiği tecrübelerden istifade etmesinin sonucudur. Yaşama mana katan ve bireye anlam ifade eden kutsal değerleri içerir (Çetinkaya, Altundağ ve Azak, 2007: 47-50). Maneviyatla ilişkili literatürün artış göstermesi, ruh sağlığında dini etkinin öneminin akademik çevrelerce kabul görmüş olduğunun işareti kabul edilebilir (Koç, 2012: 2-201). Maneviyat çeşitli etnik, kültür, din, mezhep ve inanç sahibini ortak bir noktada birleştirmeyi başaran kutsal bir yolculuktur (Merey ve Şentepe Lokmanoğlu, 2019: 1586-1603). Maneviyatın içeriğine dair yapılan çalışmalarda ilahi ve ezeli olanla ilişki halinde olma, mistik güçlerle bağ kurma, bireysel ruhsal deneyimler, içe yapılan yolculuk, kişisel bütünleşme, metafizik âlemlerle iletişim gibi duygu, düşünce ve eylemi içeren özellikleri bulunmaktadır.

Kişinin bedensel iyilik hali ile aşkın olanla yakınlık hissi ve manevi iyilik hali eşdeğerdir (Hill ve Pargament, 2015: 343-368). Maneviyat kavramının tanımlarından anlaşılacağı gibi geniş bir yelpazeyi içermesi nedeniyle tek ve ortak bir tanımın üzerinde anlaşılması mümkün gözükmemektedir. İlk çağlarda kilise ile alakalı her şeyi içine alan maneviyyatın günümüze kadar pek çok anlam değişikliğine ve çeşitliliğine uğradığı görülmektedir. Maneviyat sadece duygudan ibaret olamayıp deneyimi de içerir (Horozcu, 2010: 1-209). Maneviyat duygusunun zafiyete uğraması ümitsizliğe ve ruhsal gerilime yol açarak kişiyi yaşama küstürebilecekken, maneviyyat olgusunun gücü ise onu hayata karşı cesur, dirençli ve enerjik olmaya sevk edecektir (Cebeci, 2010: 53-69). Dini deneyimlerin özgün ve ilgi çekici yanı bireyin ezeli ve ebedi olan yüce yaratıcı ile bilinç üstü bir ilişki içerisinde gerçekleşen duygular, yaşantılar, hislerden müteşekkil olmasıdır (Sampur, 2006: 423-440). Din adamlarının, rahiplerin, hahamların, şamanların, üfürükçülerin, özel ve manevi güçlerle donatılmış kabul edilerek onarıcı, iyileştirici etkilerinden medet umulduğu görülmektedir. Ruhsal kriz dönemlerinde öncelikle doktorlara değil kutsalla ilişkileri ön plana alınarak din adamlarının sağaltıcılıklarına başvurulmuştur (Cebeci, 2010: 53-69). Yapılan araştırma sonuçlarına göre maneviyyatın bireyin mevcut potansiyelini pozitif yönde etkileme gücüne sahip olabileceği, manevi amaçlar ve inançlar çerçevesinde hayatına

yön veren bireyin bu yolda yürümesinde önemli bir etken olabileceği söylenebilir (Toprak, 2018: 14-65).

Maneviyat; kişisel bütünlük duygusunu, yaşam doyumunu ve kutsalla bireysel bir birliktelik ilişkisini içerir. İnsanoğlu hayatı boyunca mutluluğun peşinden koşarak yaşamaktadır. Onun mutluluğundaki önemli bir payı da manevi gereksinimler oluşturmaktadır. Yıllarca bireylerin bu gereksinime duyarsızlığıyla bilinen psikoloji son on yıllık dilim içerisinde hatasının farkına varıp bu hatasından dönme kararı almıştır (Atak, 2017: 17-230). Ekşi (2017), psikoloji bilimi çatısı altında maneviyata karşı var olan gelen negatif tutumun olumlu yönde değiştiğine dair yeni çalışmaların gün yüzüne çıkmaya başladığını ifade etmektedir. Bu çalışmaların insan yaşamının vazgeçilemez parçası olan maneviyatın, bireyin iyi oluşu etrafındaki araştırmalar için uygun ortama kavuştuğunu bildirmektedir (Ekşi, 2017: 10-464). Bireyin iyi oluşunu destekleyen her şey manevi bir anlam taşıyabilir. Bu yüce bir varlıkla ilişki yahut gündelik aktivitelerden sanat, müzik, doğa gibi bazı aktiviteler de olabilir (Tuncay, 2007: 13-20). Çoğunlukla manevilik yaşamın görünmeyen, soyut, bilinç üstü, manevi amaçlar içeren, bireysel tecrübeyi ve yaratılışın esrarına ulaşmak gibi manaları barındırmakta olup alanyazında bu cihetten araştırılmıştır (Doğan, 2006: 1-16). Öyle ki psikolojinin, uzun zamandır görmezden geldiği manevi ihtiyaçların, bireylerin yoğun ve yorucu yaşam deneyimleriyle başa çıkmada önemli bir unsur haline gelmesiyle, gündemine almak zorunda kalmıştır (Acar, 2014: 391-412). Modern psikoloji yaklaşımları sonucunda ilgisizliğe maruz bırakılan maneviyat düşüncesinin bireyi anlamadaki vazifesi, pozitif psikoloji bakış açısıyla birlikte hak ettiği yere doğru bir ilerleme gösteriyor gibi görünse de nihayetinde kuramsal bir çerçeveye henüz sahip olamamıştır (Kararımak, 2004: 45-55).

Hamer'a göre insan; tinsel inanç, bireysel deneyim, kültürel formlar etrafında biçimlendirilmiş yahut ona dair bir tavır oluşturan genetik bir eğilim içerisinde. Bu genler ruhsal deneyimleri etkilerken, şuurun değişik biçimleri ve beynin farklı yeteneklerinden istifade eder (TürkYılmaz, 2008: 5-82). Yapılan çalışmalar göstermektedir ki psikolojik desteğe ihtiyaç duyanların ruhsal olarak sağlıklı olmayı önemsedikleri kadar yardım almaya devam ettikleri süreç içerisinde ruhsal beklentilerine özen gösterilmesini de istemektedirler. Carl Jung 1993'te bireylerin sadece psikososyal ya da psikoseksüel olarak değerlendirilmesini doğru bulmadığını bireyin aynı zamanda psikospiritüel yanlarının da bulunduğunu söylemiştir. O,

bireylerin sorunların altında yatan temel nedeni manevilikle ilişkilendirerek öznel bir farkındalığa varmadan tam bir iyilik halinden söz edebilmenin mümkün olmadığını savunmuştur (Kararımak, 2004: 45-55). Ruhsallık pek çok araştırmada ele alınmasına rağmen, bugün henüz, ruhsallığın üzerinde anlaşılabilir bir tanımını vermek ve sınırlarını çizmek mümkün olmamıştır. Psikologların ruhsallıkla birlikte en fazla atıf yaptıkları kavramların ahlak, erdem, olgunluk, mistik yaşam, din ve dindarlık olduğu ortaya çıkmıştır (Ayten ve Uysal, 2009: 318-329). Maneviyat kavramı için literatür tarandığında pek çok tanımla karşılaşılır. Bu tanımların, ortak müşterekleri aşkınla kurulan bağ, hayata dair anlam arayışı, bağlanma hissi ve inanma ihtiyacıdır. Bu ortak müştereklerden edindiğimiz izlenim din ve maneviyatın ayrıldığı ve benzeştiği yanlarının bulunduğudır. Yeni yapılan araştırmalar göstermektedir ki; maneviyat kişiyi güdüleyen en güçlü motivasyonların başında gelmektedir. Maneviyat; Allah (Celle Celaluhu, c.c.)'a bağlanma, anlam oluşturma, amaç belirleme, Allah (c.c.)'la kurulan ilişkide, varoluşla ilgili sorular da kişinin kendisiyle, diğerleriyle ve dünyayla ilişkisini ifade etmektedir (Apak, 2018: 80-81). İnanç geni üzerine yapılan araştırmalar ruhsal davranışı ortaya çıkaran faktörlerin belirli bir örüntü çerçevesinde oluştuğunu söyler. Bu örüntüyü oluşturan faktörler ise biyolojik, genetik, tarihsel, kültürel ve sosyal karakteri içermektedir (TürkYılmaz, 2008: 5-82).

İnsanın hayatta huzuru tam manasıyla yakalayabilmesi için, kişinin fiziksel sağlığı kadar ruhsal sağlığının yolunda gitmesine de önem verilmektedir. Bu sebeple varoluşundan bu yana insanoğlu fiziksel rahatsızlıklarına tedavi yöntemleri ararken sadece ilaçlardan değil, kişiye manevi olarak onarıcı etkisi bulunan dua, öğüt, okuma vb. soyut; müzik, su sesi, doğa vb. somut tekniklerle iyileştirici tedavi metotlarından da yararlanmıştı (Uzundağ ve Ağitoğlu, 2019: 27-62). Maneviyat duygusunun zafiyete uğraması, ümitsizliğe ve ruhsal gerilime yol açarak kişiyi yaşama küstürebilecekken maneviyat olgusunun gücü ise onu hayata karşı cesur, dirençli ve enerjik olmaya sevk edecektir (Cebeci, 2010: 53-69). Miller, maneviyatın daha çok kişisel deneyimleri ihtiva ettiğini belirtse de sosyal paylaşımların önemini de yadsımaz. Ayrıca tinselliği pek çok kişinin bireysel bir durum olarak değerlendirdiğini ifade eder, bu yüzden maneviyat için dinin şart olmadığını vurgular. Miller, maneviyatı dinden bağımsız bir şekilde ele alan ve her geçen gün yaygınlaşan “yeni maneviyat” anlayışına destek verir (TürkYılmaz, 2008: 5-82).

Aynı zamanda araştırmalar maneviyatın kutsalla gerçekleşen metafizik tecrübeyi tanımlamak üzere seçilmiş bir kavram olduğu ortaya koymaktadır. Ruhsallık, kutsal olanla ilişki, kendini aşma, kişisel tecrübelerin varlığı gibi Őeylerle tarif edilmektedir (Kimter, 2013: 85-118). Sonuç olarak maneviyatın yetersiz hissetme, yalnızlık, umutsuzluk, amaçsızlık, yabancılaşma, duyarsızlık ve korku gibi negatif duygulardan uzaklaşmada bireye destek verirken değerli hissetme, teselli bulma, duyarlı olma, amaç uyum, umut gibi duygular kazandırdığı görülmektedir.

2.1.2 Manevi Danışmanlık Nedir?

Batı literatüründe “pastoral care” veya “pastoral counseling” gibi isimlerle tanımlanan dini- manevi danışmanlık; manevi destek, manevi rehberlik, manevi yardım, manevi tavsiye ve manevi oğt gibi içeriklere sahiptir. Bu minval doğrultusunda hareket eden din adamları, varoluşun başlangıcından bu yana yaşadıkları topluluklardaki bireylerin manevi sorunlarını dinleme, tavsiyede bulunma ve çözümlenme görevini gönüllü olarak üstlenmişlerdir. Ancak, manevi yardım içerikli faaliyetler çok uzun yıllardır var olmasına rağmen manevi danışmanlık ve rehberliğin tedavi yöntemi olarak psikoterapiye eşlik etmesi profesyonellerce yakın tarihte kabul görür hale gelmiştir (Şirin, 2018: 21-22).

Ok (2008), manevi danışmanlığın tanımını yaparken, manevi danışmanlığın zm bulma etkileşimlerine odaklanmıştır. Ok, manevi danışmanlık tanımında Şöyle demiştir:

Yetkin ve yetişkin bir din adamının veya genel olarak inanç konularına önem veren bir kişinin, hem kendi hem de danışmanlarının inanç ve kültürel kaynaklarını (dinsel içerik, sembol, ye olunan gruplar vb.) kullanarak, danışmanla birlikte (ortaklaşa) onların (sosyo-politik ve ekonomik Őartlarını da içine alacak biçimde) temel “inanç” etkinliğini doğrudan (rneğin yaşamı anlamlandırmada güçlük, sonluluk gibi konular, nihai değerlerle ilgili Őüpheler vb.) ya da dolaylı (ruh sağlığı ile ilgili terapötik konularda iyileşme; engelliler örneğinde olduğu gibi destekleme; iş bulma gibi konularda olduğu gibi yol gösterme; kişisel büyüme ve gelişme konularında bakımda bulunma ve evlilik gibi sorunlarda uzlaşma vb.) olarak engelleyen ya da ilgilendiren sorunlara yönelik belirli kurallar çerçevesinde yürütülen yapılandırılmış

sözel (görüşme gibi) veya eylemsel (ziyaret gibi) çözüm bulma etkileşimlerini (iyileştirme, destekleme, uzlaştırma vb.) içerir. (Ok, 2008: 550-574).

Buna ek olarak Söylev (2013: 179-202), manevi danışmanlık tanımında danışma kelimesine odaklanmış ve konu hakkındaki görüşünü şöyle açıklamıştır: “Danışma kelimesinden maksat psikolojik danışmadır. Dini kelimesi; asıl olan psikolojik danışma ve rehberliğin dinsel kaynaklar dikkate alınarak gerçekleştirilmesini ifade etmektedir.” Dolayısıyla; dini danışma ile kastedilmek istenen dini-psikolojik danışmadır (A.g.e: 174-202).

Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere, dini alanda çalışan din adamlarının terapötik etki oluşturmak niyetiyle oluşturdukları manevi içerikli çalışma alanına “Pastoral Psikoloji” adı verilmiştir (Sampur, 2006: 423-440). Pastoral (Manevi) Danışmanlık, diğer danışmanlık alan ve uygulamaları gibi batı kaynaklıdır (Karaca, 2012: 1-29).

Batılı ruh sağlığı uzmanlarının maneviyat ve dine bakış açılarının dönüşüme uğramasının bir sonucu olarak psikologlar, din adamlarının insanın ruh sağlığını korumada önemli bir halka olduğunu kabul etmişlerdir (Karaca, 2011: 240). Bu kabul modernleşen dünyanın bireyde meydana getirdiği yeni ihtiyaçlar doğrultusunda psikolojik destek hizmetlerinin yeniden yapılandırılmasının temel bir zorunluluk olduğunun anlaşılmasına sebep olmuştur. Bu duruma, farkı dini kültürlerden gelen danışanların dini ihtiyaçlarının karşılanması için gerekli yöntemlerin entegrasyonu üzerine çalışmalar yürütülmesini beraberinde getirmiştir (Karaca, 2012: 1-29). Tüm bunların sonucunda “manevi danışmanlık ve rehberlik” teoloji, sosyoloji, psikoloji ve psikiyatri gibi davranış bilimlerinin (Şirin, 2013: 111-148) kesiştiği bir noktada teorik bir disiplin olmaktan öte uygulanılabilir bir disiplin olarak kendine yer bulmuştur (Şenbaş, 2019: 3-18; Şirin, 2013: 111-148).

Manevi danışmanlık ve rehberlik (MDR), hayatında ilahi olana yer vermek isteyen bireyler için uygulanabilecek bir danışmanlık türüdür (Ok, 2017: 35-54). Psikoterapide de olduğu gibi danışanına profesyonelce yardım sunan bir meslek dalı olan Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (MDR) bölümü, bireylerin yaşadıkları zorlukları dinle ilişkilendirmelerini sağlamaktadır (Acar, 2018: 12-170). Bireylerin hayatlarında vazgeçilmez bir anlam içeren dinden destek alan danışman, aynı zamanda da teoloji ve psikolojinin teorik ve pratik hazinesinden de istifade edebilir ve her ikisinin argümanlarını harmanlayıp danışanların sağaltımı için kullanabilir (Özen, 2010: 41-

57). MDR'nin, kişilerin fiziksel ve tinsel sağlığını desteklemekte önemli bir rolünün olduğu akademik çevrelerce de kabul edilmektedir (Cebeci, 2010: 53-69). Bu alanda uzman olan bir manevi danışmandan beklenen şudur: Yardım talebinde bulunan danışanına manevi açıdan hassas bir danışma hizmeti verebilmesi ve bu hizmetin klinik olarak izah edilebilmesidir (Ok, 2017: 34-54).

MDR'nin bir diğer önemli özelliği ise danışanına dini kaynakları kullanarak hayatta başa çıkma becerilerini bilişsel ve davranışsal olarak ortaya koyabilme becerisini kazandırmasıdır. Kişilerin kullandıkları dini kaynaklı başa çıkma becerilerini fark etmelerine ve daha etkin kullanmalarına rehberlik etmektedir. Böylece danışanın anlam arayışına dini kaynakları dâhil etmiş olmaktadır (Ekşi 2001: 1-14).

MDR, kontrol sağlama ve kriz durumlarıyla başa çıkma durumlarında bir kaynak olarak kullanabilmektedir (Aka, 2020: 201-233). Bu nedenle MDR' de din ve Tanrı, danışmanın terapötik sağaltıcısı olarak yanı başında bulunmalıdır. Dini ibadetler ve törenler, ruhsal sağaltımın onarıcı unsurları olarak kullanılmalıdır (Ağılkaya Şahin, 2016: 43-74). Bu şekilde MDR, danışanların yaşadıkları problemlerde onlara rehberlik edebilme ve psikolojik destek sağlayabilme hedefini gerçekleştirebilmektedir. Burada unutulmaması gereken husus şudur: MDR, sadece teolojik ve dini içerikli problemlerin çözümünde kullanılan bir terapi modeli olarak düşünmemelidir. MDR'nin bu şekilde kabul edilmesi büyük bir hataya sebep olmaktadır (Şenbaş, 2019: 7-83). Çünkü MDR, sabit bir inanç sistemi ile ilişki içerisinde değildir. Danışanın sorununu dini içerikle sınırlandırmamaktadır. Bir doktrin, teoloji ya da inanç sistemi dayatma iddiası taşımamaktadır. Dolayısıyla danışan yoğun kaygı yaşadığında, stres ile baş başa kaldığında, hayatın getirdiği kaçınılmaz duygulardan olan kayıp, suçluluk gibi hisleriyle baş edemediğinde, günahkâr olduğunu düşündüğünde ve başka ihtiyaçları sebebiyle gelebileceği gibi tamamen kişisel içerikli problemleriyle alakalı da gelmiş olabilmektedir (Ok 2008: 103-140). Hangi sebeple gelmiş olursa olsun bir manevi danışmanın terapi sürecindeki hedefi şu olmalıdır: Danışanın hayata ve dine ilişkin sorunlarına rehberlik etmek ve beraberinde danışanda bulunabilecek hastalıklı inançların onun üzerindeki olumsuz etkilerini ya da sağlıklı inancın olumlu etkilerini araştırmak (Ağılkaya Şahin, 2016: 43-74). Böylelikle danışan, kişilerin fiziksel ve zihinsel boyutlarıyla bağlantılı olan manevi boyutunu da göz önünde bulundurarak bireylerin bütünsel olarak tedavisine katkıda bulunmaktadır (Ok 2008: 550-574). Özetle; manevi danışman hem dinin insan hayatındaki öneminin farkında olmalı hem

de psikolojinin terapide kullanmış olduğu araçları etkin bir şekilde kullanabiliyor olmalıdır (Çelimli ve Güldal, 2016: 99-122).

MDR'nin ulaşmak istediği nokta: Umumiyetle din ve bilim, hususiyetle beden ve zihinden oluşan bütüncül bir beşer tasavvuru ve manevi değerleri kökleştirerek bu kökleştirme neticesinde beşeriyetin ruhsal sorunlarına çözüm olmak şeklinde açıklanabilmektedir (Şenbaş, 2019: 7-83). Yani MDR'nin ana hedefi kişinin değişimi ve dönüşümünü desteklemek, anlam bulma çabasına katkıda bulunmak, amaçlarına ulaşmada yanında olmak ve insan ruhuna hitap etmektir. Bireyin ve toplumun ruh sağlığı için karşılaşılan problemlerin üstesinden gelinmesine katkı sağlamaktır (Çelimli ve Güldal, 2016: 99-122).

Bu değerlendirmeler ışığında temas edilmesi gereken bir başka nokta ise şudur: Modern psikoloji eğitiminden geçmiş olan danışmanların manevi danışmanlık eğitiminden geçmemiş olması sebebiyle seanslarında dine, kutsal olana ve dini pratiklere hemen hemen hiç vurguda bulunmamaları, sadece danışandan bir talep gelirse konuya değinmeleridir. (Ağılkaya Şahin, 2016: 43-74). Dini inanç ve alışkanlıklarını hayatlarının odağına yerleştirmiş olan danışanlar, bu gibi durumlarda danışmanın kendini anlayamayacağı kaygısını taşıdıklarını ifade etmektedirler. Bunun sebebi; kendilerini seküler olarak tanımlayan danışmanların, danışanlarının inandığı değerler hakkında yeterli bilgiye sahip olmamalarıdır. Oysaki sorunlarının temelinde dini inancının olduğunu düşünen danışan için kendi dini inancını paylaşan bir danışmanla çalışmak elzem bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır. (Ayten 2018: 118-112). Dini inancını terapiye taşıyan bir danışan için terapi sürecinde dini kaynaklardan bahsetmek, dini kahramanlar ve dini kıssalardan örnekler duymak, dini sembollerden ve motiflerden faydalanmak büyük önem arz etmektedir. Bu unsurlardan istifade edilmesi ise ancak danışanın temel dini inanış ve ritüellere hâkim olması ile mümkün olabilmektedir (Şahin, 2019: 54-55). Bu gibi durumlarda yapılması gereken manevi değerlerle ilgili yetkinlik sahibi kişilerden ya da manevi danışmanlardan destek almaktır. Özetle; manevi danışmanlar ve modern psikoloji eğitimi almış terapistler arasında bir değerlendirme yapıldığında manevi danışmanların temel inançlar, kaideler ve uygulamalar konusunda daha etkin oldukları görülmektedir (Özdoğan, 2006: 127-141).

Ülkemiz akademisyenlerinin MDR'e bakış açısı ise şöyledir: Koç (2012), manevi danışmanlığın psikolojik danışmanlığın teknik ve yöntemlerini kullanırken

uygulamada hiçbir değişikliğe gitmediğini bu sebeple de diğer psikolojik danışmanlık uygulamalarından bir farkının olmadığını ifade etmektedir (Koç, 2012: 201-237). Seyyar (2014) ise; MDR, kişinin manevi alanla arasındaki bağı kuvvetlendirip, manevi alanda oluşabilecek sapma riskini azaltarak manevi tedaviyi terapi ortamında, terapi yöntemleriyle sunan bilimsel yeterliliği olan bir alandır.” demektedir (Seyyar, 2014: 1-16).

İslam dini özelinde MDR’e bakış açısı ise şöyledir: İslam dininde; istişare (danışma), yardımlaşma ve rehberlik olgusu vahyin temel vurgusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ek olarak yardımlaşma ve dayanışma, İslam toplumunun ibadet olarak kabul ettiği bir durumdur. İslam dini Müslümanın ihtiyaç sahiplerine, kimsesizlere ve düşkünlere kol kanat germesini Müslümanın temel görevlerinden saymaktadır. Müslüman, her işini dayanışma ve istişare usulüyle yapmak konusunda İslam dini tarafından yönlendirilir (Al-i İmran,3/159; Şûra, 42/38). Görülmektedir ki; İslam varoluşunu ve varlığını devam ettirmedeki temel yapı taşlarını; dayanışma, yardımlaşma ve rehberlik arasında kurulmuş olan bağdan almaktadır (Cebeci, 2010: 53-69). Kur’ân-ı Kerîm’de “...insanların kendilerine peygamber gönderildikten sonra... “; “...bize yol gösterecek yahut rehberlik edecek birisi yoktu.” şeklindeki bir iddia içinde olmalarının kesinlikle mümkün olmayacağına değinilmiştir (Altaş, 1999: 600-659; Nisa, 166/169). Bu ayette peygamberlerin yol gösterici ve rehber olarak yeryüzündeki vazifelerine temas edilmiştir. Ayrıca unutulmaması gereken bir diğer husus ta: İslam dini söz konusu olduğunda son peygamber kabul edilen Hz. Muhammed (Sallallâhu Aleyhi ve Sellem, s.a.v) vefatının arkasından bu görevi ümmetin üstlenmiş olduğudur. Konuyla ilişkili Hadis-i Şerif’lere bakıldığında görülür ki: Hz. Muhammed (s.a.v) ümmetine “...bizden değildir.” , “...mümin olmaz.” ifadeleriyle mümini mümine emanet etmiş ve onları birbirlerinden sorumlu olduğuna vurgu yapmıştır. Bu durum, İslam dininin sosyal düzeni önceleyen, beraber dayanışma içerisinde yaşamayı tavsiye eden bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Cebeci, 2010: 53-69). İslam dininin ilk dönemlerinden günümüze kadar geçen zaman içerisinde manevi danışmanlık çalışmaları İslam toplumunda gönüllü olarak ifade edilmiştir. Bu vazife yüzyıllarca cami, tekke, tarikat ve din adamlarının vazifesi olarak devam edegelmiştir. Mevlâna Celalettin Rumi, Hacı Bektaş, Taptuk Emre gibi kıymetli isimler ve onların erenleri bu sorumluluğu canı gönülden üstlenmişlerdir. İslam dininin genel duruşu açısından bakıldığında manevi danışmanlık bir meslek olmaktan ziyade insani bir sorumluluktur.

İşte tam da bu nedenle bilimsel bir yöntem olarak şekillenip kendine bir zemin bulması için uzun zaman gerektirmiştir (Usta, 2018: 1-32)

Konuyla ilgili batılı yazarların görüşleri de şöyledir: Jung (1933), dinlerin, psikoterapik sistemler ve yöntemler olduğunu söylemektedir. Bu fikrini şu sözleriyle ifade etmektedir (Bahadır, 2010: 118):

Nedir dinler? Dinler, psikoterapik sistemlerdir. Peki, biz ne yapıyoruz, biz psikoterapistler? Biz insan zihninin, insan psişesinin ya da ruhunun ıstırabını dindirmeye çalışıyoruz. Dinlerde aynı sorunla uğraşılıyor. Bu nedenle Tanrı'nın bizzat kendisi iyileştiricidir, doktordur. O, hastaları iyileştirir, ruhun eğilimleriyle ilgilenir. İşte bu, bizim psikoterapi dediğimiz şeyin ta kendisidir. Dini psikoterapik bir sistem olarak ifade ettiğimde, kelime oyunu yapıyorum. Dahası din bu sistemin en mükemmel olanıdır, zira dinin ardında, büyük bir pratik gerçeklik yatar.

Başka bir değerlendirmesinde ise Jung, yaşamın anlamını bulamamış olmanın günümüzde hâlihazırda çözümsüzlüğünü koruyan ruhsal bir rahatsızlık olduğuna temas etmektedir. Dinin zaman zaman psiko-terapi etkisi gösterdiğini belirtmekte ve iddiasına göre; insan davranışlarını anlamlandırma çabası içerisinde bulunan herhangi bir teorinin, manevi boyuttan yoksun olması o teorinin eksik olduğunun kanıtı olmaktadır (Ayten, vd., 2012: 45-79).

Frankl ise, dinin bireylerin ruhsal iyilik halini koruyucu hatta kimi zaman tedavi edici bir etki içerebildiğini söylemektedir. Frankl (2018): “Çünkü din insanın başka bir alan içinde bulamadığı güven, himaye ve bağlılık duygusunu ona sağlar.” demektedir Yine Frankl: “Psikoterapi kaçınılmaz olarak kendisi farkında olmasa veya bilmek istemese de her zaman, bir anlamda dini danışma hizmeti verme faaliyetidir. Terapist birçok kez açıkça dini danışmanlık yapmak zorunda kalır.” ifadelerini kullanmıştır (Frankl, 2018: 79-83).

Dine karşı olumlu tavrı ile tanınan Allport ise, modern insanın zihinsel sağlığının iyi olmadığını ve her geçen gün özellikle kaygı ve mutsuzluk yaşayan bireylerin çoğaldığını ifade etmektedir. Din, psikolojiden farklı bir terminolojiye sahip olsa da ruhsal rahatsızlıkların kaynağı, doğası ve sağaltımı konusunda benzer görüşlere sahiptir demektedir (Allport, 2016: 7-158).

Maslow'un da bu konu hakkında görüşleri bulunmaktadır. Dini yaşantıları, aşkın tecrübelerin bir çeşidi olarak kabul etmektedir ve psikolojik sağaltım sağlayan dinin bu sürecin dışında tutulmasını akla yatkın bulmamaktadır (Maslow, 2013: 75-112).

Stollberg, manevi danışmayı ruhsal materyallerle sağaltım sağlama olarak görmektedir. Bireyin yaşamla başa çıkma kapasitesine destek olduğunu belirtir (Ağılkaya Şahin, 2016: 43-74). Schlauch'e göre; Manevi Danışmanlık dini kavramlarla psiko-sosyal-teolojik ve etik kuralları dikkate alarak fiziksel, bilişsel, tinsel bir üçgen içerisinde bütüncül bir yardım sunma faaliyetidir (Koç, 2012: 223). Ngue göre ise; dini danışma ekseninde verilen nasihat ve telkinler danışanın kendi hakkında doğru analizler yapmasına katkı sağlayarak fiziksel ve bilişsel rahatsızlıklarıyla başa çıkmada olumlu motivasyon oluşturmaktadır. Ayrıca kişinin gelişimine destek olarak bilişsel iyileşmenin alt yapısını oluşturduğunu da ifade eder (Yapıcı, 2013: 5-352).

Tüm bu yaklaşımlar dikkate alındığında görülmektedir ki; manevi yönelimli terapi uygulamalarının, danışanların ruhsal sağlığını korumada şüpheye yer bırakmayacak şekilde olumlu etkileri bulunmaktadır.

2.1.3 Manevi Danışmanlığın Tarihi

Avrupa coğrafyası orta çağ sonrasında yaşanan aydınlanmayla birlikte dinle olan bağlarını tamamen koparmak adına zorlu bir mücadele içine girmiştir. Bu mücadeleye girerken ki temel hedefi, dinin olumsuz olarak kabul edilen etkilerini tamamen yok ederek, insanlığı bu doğmadan kurtarmaktır. Fakat sonuç beklenildiği gibi gerçekleşmemiştir (Ünal ve Yılmaz, 2020: 421-452). Dinden uzaklaşıp kendilerini eğlenceye ve dünyanın çeşitli zevklerine adayan insanlık, amansız bir hastalığın pençesine düşmüştür. Psikoloji, bu hastalığa “Anlam Arayışı” adını vermiştir. Mücadelenin sonucunda insanoğlu sadece anlam arayışı hastalığına yakalanmakla kalmamış, aynı zamanda hayatlarındaki anlamı da kaybetmişlerdir. Bu noktadan sonra ne ilaçlar ne de terapiler bu hastalığa tam olarak çare olmayı başaramamıştır. Sonuçta bilim tekrar yavaş ve temkinli adımlarla da olsa dine yüzünü dönmeye başlamak zorunda kalmıştır (Atmaca, 2011: 2-300).

“Pastoral Care” ve “Pastoral Counseling” şeklinde adlandırılan ve dilimize “Dini Danışmanlık” şeklinde tercüme edilen bu yaklaşımın ilk ortaya çıkışı batı coğrafyasıdır. Oluşumu, Hristiyan kültürü içerisinde başladığından dolayıdır ki temel

kavramlarını Hristiyan teolojisinden almaktadır (Söylev, 2014: 24-240). Unutulmamalıdır ki her bilimsel faaliyet doğup geliştiği coğrafyanın inanç, dil ve kültürel özelliklerini taşır (Cebeci, 2010: 53-69). Bu nedenle dini danışma ve rehberlik uygulamalarını teknik, kuramsal yahut pratik anlamda Hristiyan teolojisinden tamamen ayrı düşünebilmek imkânsız görülmektedir (Söylev, 2014: 24-340). Nasıl ki insanoğlu içine doğduğu toplumun eğitiminden, değerlerinden ve kültüründen bağımsız bir gelişim gösteremezse, bilim için de durum böyledir (Ayten ve Köse, 2012: 23-42).

1789’lu yıllarda manevi bakım uygulamalarının ilk denemeleri Amerika Birleşik Devletleri’nde (ABD) gerçekleşmiştir. Zaman içinde akademik bir statü kazanan bu uygulamalar bir yandan teorik olarak öğretilmiş diğer yandan ise pratikle desteklenmiştir (Mollaoğlu, 2013: 11-77). Bu şekilde dini danışmanlık çalışmaları ABD’de hastanelerde profesyonel olarak uygulanmaya başlanmıştır (Altaş, 1999: 600-659; Ağilkaya Şahin, 2016: 43-74). Hristiyan din görevlilerinin ilgi alanına dâhil olan danışma ve rehberlik uygulamaları böylelikle kilise dışına taşmış, hastane ve sosyal hizmet içeriğine sahip tüm kurumları kapsar hale gelmiştir. Bu durum din görevlilerinin alanla alakalı çalışmalarını kilise haricinde de profesyonelce devam ettirebilmelerine ve bu çalışmalarını yeni bir boyuta taşımalarına yardımcı olmuştur (Cebeci, 2010: 53-69). Pastoral danışmanların amacı: Hastanedeki tedavisine yatarak devam etmek zorunda kalan hastalara manevi destek vermek, ibadetlerini yaparken karşılaştıkları güçlüklerde hastanenin imkânları doğrultusunda yardımcı olmak, dini ihtiyaçlarına cevap vermek ve yaşamlarını devam ettirebilme gücünü onlara kazandırmak olarak belirlenmiştir (Altaş, 1999: 600-659). Araştırmalar ortaya koymaktadır ki; bu tür destek hizmetleri hastaların ruhsal sıkıntılarının hafiflemesine aynı zamanda ibadetlerini yerine getirerek suçluluk duygularından arınmalarına sebep olmaktadır.

Amerika’da pastoral psikoloji adına atılan ilk adım, yaşadığı bir ruhsal bunalım süreci sonrası bir din adamı olan Boisen tarafından gerçekleşmiştir. Boisen yaşamını derinden değiştiren bu deneyim sonrasında kendisi gibi diğer din adamlarının da psikolojik danışmanlık noktasında eksikliklerinin olduğu fark etmiş ve bu konuya özel bir ilgi göstermeye başlamıştır. O, kilisede danışma desteği veren görevlilerin, zihinsel hastalıkları sebebiyle acı içinde olan bireyler için yeterli donanıma sahip olmadıkları ve bunun sonucunda danışmanlık görevlerini yerine getirmekte başarısız oldukları

sonucuna varmıştır (Özkan, 2019: 11-336). Bu durum Boisen'i 1926 yılında klinik alanda pastoral eğitim çalışmalarına yönlendirmiş ve metodolojisiyle ilgili değerlendirmelerini yazmaya başlamasına sebep olmuştur (Özdoğan, 2006: 127-141). Boisen'in değerlendirmelerine yer verdiği bu eserin Türkçe ismi "Teolojinin Metotları ve Görevi"dir. Eserinde Boisen hem kavramsal bir çerçeve çizmiş hem de din ve psikoloji arasındaki bağı detaylarıyla açıklamıştır (Tekeş, 2019: 1-14). Yenilikçi bir eğitim programı oluşturmayı amaçlayan Boisen inanç ve ruhsal sağlık ilişkisini tarihsel bütünlüğüne yeniden kavuşturmak için de önemli adımlar atmıştır (Şirin, 2013: 111-148). Boisen bu noktadan sonra psikolojiye ağırlık vererek din görevlilerini teoloji dışında yeni bir alanla tanıştırmıştır. Böylece Pastoral psikoloji çalışmalarını bilimsel açıdan ele alan ilk din adamı olmuştur (Cebeci, 2010: 53-69). Boisen'in dışında da bu alana öncülük eden isimler olmuştur: Cabot, Hiltner, Oates, Rogers, Dicks, Wise (Özkan, 2019: 11-336).

MDR kurumsal, teorik ve pratik alt yapısıyla birlikte uzun yıllardır Avrupa ülkelerinde bir kültürel öge olarak varlığını korumuştur (Tınmaz, 2019: 8-113). MDR alanında gerçekleşen gelişmeler sonucunda psikoloji ve psikiyatri tarafından tabu halini almış olan dini ve manevi hususlar artık bu etiketlemeden kendini kurtarmaya yoluna girmiştir (Ekşi, 2001: 1-14). Diğer yandan psikolojik danışmanlığın bazı konularda yetersiz kalması dini ve manevi konuların her geçen gün daha fazla önemsenmesini de beraberinde getirmiştir (Şirin, 2013: 111-148). Bu gelişmeler sonucunda Amerikan Psikiyatri Birliği 1994 yılında "dini ve manevi sorun" konusunu programına dahil etmiştir. İncanın sağlayacağı bilgi birikiminin, kültürel değerleriyle ilişkili ikilem veya kimlik kargaşası sorunlarıyla yüzleşmek zorunda kalan bireylere yardım etmede etkili olacağını belirtmiştir (Şenbaş, 2019: 3-18). Nihayet 19. yüzyılda görevi sadece kişiyi ahiret yolcuğuna uğurlamada defin işlemlerine yardımcı olmak ve dua etmek olan manevi danışmanların 21. yüzyıla birlikte görev tanımları da neredeyse tamamen değişikliğe uğramak zorunda kalmıştır (Tınmaz, 2019: 8-113).

Bugün batı dünyasında MDR, uygulamalarının geldiği noktaya baktığımızda, hastanelerde dini ve manevi yönelimli moral hizmetlerinin verilmesi hastaların yasal hakkı kabul edilmiştir. Ayrıca bu vazifenin yerine getirilmesi hastanelerin sorumluluğu olarak belirlenmiştir (Altaş, 1999: 600-659). Batı dünyasının bu amaca yönelik eğitim ve yayın çalışmalarına ciddi enerji harcadığı da ortadadır (Cebeci, 2010: 53-69). Bu doğrultuda batı alan yazını incelendiğinde farklı ülkelerin

eğitimlerinde bazı teori ve pratik değişikliklere rastlansa da temel özelliklerin korunduğu sunucuna ulaşılmaktadır (Özkan, 2019: 11-336). Ek olarak, ülkelerin hemen hemen hepsinde ilahiyat eğitimi zorunluluğu bulunduğu tespit edilmiştir (Peçenek, 2019: 104-113). Hatırda tutulması gereken önemli bir başka nokta ise dinin içerdiği dogmatik karakter ve yapının, psikolojik yardım ve rehberlik ihtiyacını her dönemde gerekli kılacağıdır (Cebeci, 2010: 53-69). Bu nedenle psikolojinin bu alanla ilgili önünde uzun bir süreç bulunduğunu söylemek yanlış olmaz.

Psikoloji içerisinde yeni bir çalışma alanı olarak kabul edebileceğimiz maneviyat ve dini içerikli konular geçtiğimiz yüzyılın son çeyreğinde psikoloji tarafından geçerli (muteber) konulardan kabul edilmiştir. Amerikan Psikoloji Derneği'nin, (APA) 1988 itibariyle tinsellik (spirituality) sözcüğünü elektronik veri tabanına (PsycINFO) dahil etmesinden sonra, tinsellik ve psikolojinin ortak çalışıldığı birçok araştırmanın tespit edildiğini görmek mümkün hale gelmiştir (Ayten ve Uysal, 2009: 318-329). Alanla ilişkili çalışmaların artış göstermesiyle birlikte APA 2011 yılında gerçekleştirdiği toplantısında "Din Psikolojisi" bölümünün adını "Din ve Maneviyat Psikolojisi" olarak değiştirdiğini açıklamıştır (Düzgüner, 2016: 1-224). Bu değişiklik, maneviyata ilişkin kavramların değişikliğe uğraması ve yeni manalar yüklenmesi olarak kendini göstermiştir (Özkan, 2019: 11-336). APA'nın maneviyat ve din kavramlarına ilişkin resmi bir girişimde bulunmuş olması bu iki kavramın birbirleriyle ilişkili lakin ayrı özellikler taşıdığı görüşünü desteklemektedir (Düzgüner, 2016: 1-224).

Hastaların kendi dini inançları çerçevesinde din ve moral hizmeti alma hakları Dünya Tabipler Birliğince 1995 yılının Eylül ayında Bali, Endonezya'da gerçekleştirilen toplantıda kabul etmiştir. Kabul edilen maddenin içeriği şu şekildedir: "Hasta kendi dinine uygun bir dini temsilcinin ruhi ve moral tesellisini kabul etme veya reddetme hakkına sahiptir." (Sağlık Hakkı, 2022). Bu yasanın kabul tarihi tam olarak ülkemizdeki hastanelerdeki "Din ve Moral Hizmetleri" uygulamalarının başladığı yıla denk gelmektedir. Ülkemizde MDR'in kavramsal ve kurumsal çalışmaları için başlatılan tarihi sürece bakıldığında oldukça kısa süreli işleyişle karşılaşılmaktadır. 1995 yılınıla başlayıp 1996 yılında son bulan bu aşama, sonrasında uzun yıllar süren bir kesintiye uğramak zorunda bırakılmıştır. Çalışmaların tekrar başlaması ise 2015 yılında gerçekleştirilebilmiştir (Altaş, 1999: 600-659).

Tedavilerine hastanede yatarak devam eden hastalara din ve moral hizmetleri verilmesi 1994 yılında Sağlık Bakanlığı bütçe görüşmeleri sırasında tüm komisyonun önerisiyle

gündeme getirilmiştir. Öneri üzerine Sağlık Bakanlığı, il teşkilatlarıyla irtibata geçmiştir. Konunun müftülöklere bildirilmesi istenmiştir. Gerçekleştirilen görüşmeler sonrasında bu hizmetin uygulamaya geçirilebilmesi için yapılabilecek çalışmalara dair yardım talep edilmiştir. Talebe verilen cevap neticesinde 19 Ocak 1995 tarihi itibarıyla de çalışmalar başlatılmıştır. Hastanelerde uygulama yapacak personele gerekli esaslar ve kurallar bildirilmiştir. En az iki kişinin bulunacağı ekibin yükseköğrenim mezunu ve hitabeti güçlü bireylerden oluşturulması tavsiye edilmiştir. Hastalarla geçirilecek zaman içerisinde kaza, kader, sabır ve şükür mevzularına değinilerek morallerini yükseltmek amaçlanmıştır. Talep edilecek olursa Kur'ân-ı Kerîm'den okumaların da yapılması lakin yüksek olmayan bir ses tonunun kullanılması önerilmiştir. Gün geçtikçe uygulamaya artan rağbetin sonlandırılmasına neden olan şikâyet ise birden fazla hastanın bulunduğu odalarda Kur'ân-ı Kerîm okumalarının bazı hastalar tarafından endişe ve kaygıya sebebiyet vermesi olmuştur. Bu durum birtakım tartışmaları gündeme taşımıştır. Ekseriyetle bu tartışmalar ilmi sahanın dışında kalmıştır. Hastanelerde böyle bir uygulamaya ihtiyaç olup olmadığı, şayet var ise bunun sağlık sistemi bünyesinde çözülüp çözülemeyeceği, donanımlı görevlilerin bu hizmeti kime ve nasıl ulaştırabileceklerine ilişkin sorular da ne yazık ki cevap bulamamıştır. Şikâyetler neticesinde dönemin Ankara Tabipler Odası başkanı olan Dr. Mehmet Altınok tarafından yürütmeyi durdurma talebi ile dava açılmıştır. Danıştay 12 Nisan 1996 tarihinde yürütmeyi durdurma kararı almıştır. Sağlık Bakanlığının karara itirazı 18 Ağustos 1996 tarihinde Danıştay tarafından reddedilmiştir. Kararın valiliklere bildirilmesiyle birlikte Din ve Moral hizmetleri uygulamaları bir buçuk yıl gibi kısa bir sürede resmen yürürlükten kaldırılmıştır. Bu kararın alanda başlatılmış yahut başlatılacak olan çalışmaların da önünü kesmiş olduğunu söylemek mümkündür. Yaşanan gelişmelerin sonrasında uygulamanın başlatılması ve sonlandırılmasıyla ilişkili süreci değerlendiren iki ayrı tez çalışması yapılmıştır. Bu çalışmalardan biri Üzeyir Ok'un "Dinsel Danışmanlığın Teorik Çatısı" ve diğeri Nurullah Altaş'ın "Hastanelerde Din ve Moral Hizmetleri" yüksek lisans tezleridir (A.g.e.).

Ayrıca Altaş'ın Din ve Moral Hizmetleri uygulamalarına dair 1999'da "Hastanelerde Dini Danışmanlık Hizmetleri" (Türkiye Uygulaması Üzerine Deneysel Bir Araştırma) başlıklı bir çalışmada yapmış olduğu tespitleri, gelecekte gerçekleştirilecek uygulamalar için referans olma özelliğini taşımıştır. Bu tespitleri şu şekilde özetlemek mümkündür; Herhangi bir hizmet içi eğitim verilmeden beklenmedik bir kararlar

hastanelere yönlendirilen personelin yaşamış olduğu güçlükler, müftü ve vaizlerin alana yeterince alaka göstermemiş olmaları, personelin görev tanımını belirleyen kapsamlı bir yönetmeliğin bulunmaması, uygulamanın olumsuz sonuçlanmasını etkileyen faktörler arasında öne çıkmaktadır (A.g.e.).

Yaşanan bu talihsiz olayların üzerinden ancak uzun yıllar geçtikten sonra Manevi Danışmanlıkla ilgili uygulamaların yeniden gündeme getirilmesi amacıyla 2012 yılında “Din Psikolojisi ve Manevi Bakım Çalıştayı” düzenlenmiştir. Çalıştay’da manevi danışmanlık nedir, danışmanlar hangi eğitimleri almalıdır, hangi dersler verilmelidir, hangi alanlarda kimlere uygulanmalıdır, ilgili olduğu disiplinlerle işbirliği nasıl sağlanmalıdır vb. konular ele alınmıştır (Aytan, 2015: 61-101).

Bir sonraki adım ise 2015 yılında gerçekleşen “Hastanelerde Manevi Destek Çalıştayı” olmuştur. Diyanet İşleri Başkanlığı (DİB) ve Sağlık Bakanlığının ortaklaşa çalışmasının sonucu, Manevi Destek Sunmaya Yönelik İşbirliği Protokolü’nün imzalanması olmuştur (Aytan, 2015: 61-101). Protokol gereğince manevi danışmanlık uygulamaları için belirlenecek pilot il ve hastanelerde uygulanmaya başlanmıştır. Bu protokol MDR, uygulamalarını sahaya taşıyıp, pratiğe aktarma imkânı sağlaması açısından büyük önem arz etmiştir. Uygulamalar başlatılmadan önce sahada çalışacak olan personel, alanın uzmanı akademisyenlerin düzenlemiş olduğu “Hastanelerde Manevi Destek Hizmet İçi Eğitimi” programına katılmışlardır. Altı pilot ilde, 12 pilot hastanede ve 13 personelle uygulamalar başlatılmıştır. 2016 yılında uygulama alanı daha da genişletilmiş ve personel sayısı da arttırılmıştır (Altıntaş, vd., 2010: 11-17).

I. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi 7-10 Nisan 2016 tarihleri arasında İstanbul’da gerçekleştirilmiştir. Türkiye’de bu alanda ilk defa düzenlenmiş olan kongreye çok sayıda ülkeden pek çok akademisyen ve araştırmacı katılımı gerçekleşmiştir. Uluslararası bir platformda yürütülen kongreye yüksek düzeyde katılım gerçekleşmiştir. Bu kongrenin temel amaçları arasında dini, manevi ve ahlaki değerlerin göz önüne serilmesi, kişisel ve sosyal hayata dair katkılarına itibar kazandırılması ve çağımız insanının yaşamına anlam katan din ve maneviyat algısına ait bilimsel ve kurumsal bir öngörü oluşturmak bulunmaktadır. Ayrıca çift terapilerine, ceza infaz kurumlarında yatmakta olanlara, hastalara, askerlere, yetimlere, öksüzlere, kimsesizlere, huzur evi sakinlerine ve dezavantajlı gruplara moral ve motivasyon sağlanmasında maneviyatın rolüne ve katkısına dikkat çekilmiştir. Saha problemlerine, uygulanan politikalara, akademik analizlere değinilmiştir. Bu alanın

pratik ve teorik modelleri değerlendirilmiş ve işbirliği oluşturma noktasında nasıl hareket edileceği üzerine fikir alışverişinde bulunulmuştur. Kongreden elde edilen veriler kapsamında beklenen etki; alana hizmet sağlayan kuruluşların hali hazırda uyguladıkları programların iyileştirilip, geliştirilmesine katkı sağlanmış olunmasıdır (Koç, 2016: 37-94).

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanının kısa tarihindeki en mühim gelişme ise 20 Şubat 2018’de gerçekleşmiştir. DİB ve Mesleki Yeterlilik Kurumu (MYK) arasında gerçekleşen çalışma, manevi danışmanlık meslek standartlarını belirleme üzerine gerçekleşmiştir. MYK VE DİB arasında Sağlık ve Sosyal Hizmetler sektöründe “Manevi Danışman (Seviye 6)” ulusal yeterliliğin hazırlanması amacıyla 27 Nisan 2021 tarihinde işbirliği protokolü imzalanmıştır. Böylece Ulusal Yeterliliğin hazırlık süreci başlamıştır. 5 Ekim 2018 tarihinde tamamlanması gereken meslek standartları formu ilgililerin görüşlerine sunulmuştur. DİB’ndan uzmanlar, farklı üniversitelerden alanda çalışan uzman ve akademisyenlerce metnin ilk halini oluşturmuştur. Oluşturulan metin MYK ve DİB tarafından farklı kurum ve kuruluşlarla görüşlerine başvurmak amaçlı ile tekrar paylaşılmıştır. Paylaşımı gerçekleştirilen metin alanın uzmanlarınca üzerinde tekrar çalışılarak gerekli görülen düzenlemeler yapılmış ve ilgili kurumlara geri dönüş sağlanmıştır. Görüş alma sürecinin tamamlanmasıyla birlikte DİB’inca metinler üzerinde yeniden değerlendirmeler ve düzenlemeler yapılarak MYK Sağlık ve Sosyal Hizmetler Sektör Komitesinin değerlendirilmesine sunulmuştur. Tüm bu gelişmelerin sonrasında 25 Ekim 2019 tarihinde MYK Yönetim Kurulu tarafından 30929 (1.Mükerrer) sayılı Resmî Gazete de yayınlanan Manevi Danışmanlık Ulusal Meslek Standartı yürürlüğe girmiştir. Yürürlüğe girmiş olan Manevi Danışmanlık Ulusal Meslek Standartı ülkemizdeki bir kısım psikiyatrist ve psikologlarca çokça eleştiriye maruz kalmıştır. Manevi Danışmanlık Ulusal Meslek Standartına karşı yapılan eleştiriler ilgili meslek örgütlerince yazılı olarak 26 Şubat 2019 tarihinde kamuoyuna da sunulmuştur (Özkan, 2019: 11-336).

II. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi 22-24 Kasım 2018 tarihleri arasında İstanbul’da uluslararası platformda ve disiplinler arası bir bakış açısı ile gerçekleştirilmiştir. Kongrenin ana teması “Cezaevi Sağlık Hizmetlerinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik” olarak belirlenmiştir. Alanlarında uzman bilim insanlarının katıldığı bu kongrede ana temalar disiplinler arası bir yaklaşım içermiştir. Kongre kapsamındaki temalar çerçevesinde, manevi danışmanlık alanında teorik ve

pratik bağlamda model geliştirme, deneyimleri paylaşma, müşterek bilgi paylaşma ve iş birliği sağlayarak akademik bir ortam oluşturma bulunmuştur. Bununla birlikte cezaevleri ve hastanelerde gerçekleştirilen manevi danışmanlık uygulamaları ve etkinlikleri esnasında ortaya çıkan problemlere ve alanda yürütülen politikalarla alakalı tahlillere değinilmiştir. Sonuç itibariyle akademik açıdan yoğunluğu bulunan bu iş birliğinin ve tecrübelerin, alana hizmet sağlayan kuruluşların hali hazırda uyguladıkları programlarının iyileştirilip, geliştirilmesine katkı sağlanmıştır (Koç, 2020: 29-96).

Araştırmalar göstermektedir ki; ülkemizde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanına ilişkin müzakereler, tebliğler, şuralar, çalıştaylar, sempozyumlar ve kongrelerin düzenlenmesi henüz çok yeni dönemde başlamıştır. Bu alanla ilişkili doğrudan ya da dolaylı gerçekleştirilen çalışmalar maneviyat ve dinin ruh sağlığını koruma adına önemli katkılar sağladığını açıkça ortaya koymuştur. İşte tam da bu sebepten alan üzerinde yapılacak nitelikli çalışmalar büyük önem ifade etmektedir. MDR'in geliştirilmeye açık özgün bir bilim dalı olduğu da görülmektedir. Kurumsal düzeyde gerçekleştirilen programlarda devamlılık ve tamamlayıcılık sağlanabilirse ve alana destek sağlayacak personelin eğitim programları güncel bilgilerle geliştirilerek takviye edilebilirse, henüz ülkemizde yeni uygulanmakta olan bu çalışma sahasının daha önce uğratıldığı amansız muameleye maruz bırakılmayacağı düşünülebilir (Ege, 2011: 104-114). Ülkemizdeki çalışmaların batı ülkelerinde gerçekleştirilmiş ve gerçekleştirilmekte olan çalışmalarla henüz kıyas kabul etmeyecek kadar yetersiz olduğu aşikârdır. Lakin alana ilişkin yükselen bir ilginin varlığı da gözden kaçırılmamalıdır. Bu ilginin umut verici olduğunu da hatırlatmakta fayda vardır (Özkan, 2019: 11-336). Bu ilginin göstergesi olarak din psikologlarının başlatmış olduğu alanla ilgili teorik ve pratik çalışmaların klinik ve psikolojik danışmanlarca da gösterilmesi ayrıca heyecan verici gelişmeler olarak değerlendirilebilir (Koç, 2020: 29-69).

Öte yandan ülkemizdeki kavram kargaşası hâlihazırda devam etmektedir. Esasen MDR'in hala net bir görev tanımı yapılamamış, meslek olarak yetkinliği kanıtlanamamış, yetki ve sorumlulukları ise tam olarak netleştirilememiştir (Ege, 2011: 104-114).

Yukarıda işaret edilen çalışmaların dışında ülkemiz akademisyenlerince hazırlanan alanla ilgili bilgileri içeren bazı eserlere yer vermek bu alanda çalışmak isteyenler için

kaynak bulma konusunda yardımcı olacaktır. Editörlüğünü Halil Ekşi'nin yaptığı Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamaları, Editörlüğünü Halil Ekşi ve Çınar Kaya'nın yaptığı Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma, Turgay Şirin'in hazırladığı Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli, Editörlüğünü Ali Ayten'in yaptığı Manevi Danışmanlık Teori ve Uygulama Alanları, Editörlüğünü Ali Ayten, Mustafa Koç ve Nuri Tınaz'ın yaptığı Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I ve II, Zuhal Ağılkaya Şahin'in yazdığı Manevi Bakım ve Danışmanlık, adlı eserler alanın literatürünü oluşturmaya katkı sağlayan kıymetli yayınların öncüleridir.

Ayrıca ülkemizde pek çok üniversitede 2012 yılında MDR alanında tezli-tezsiz yüksek lisans programları açılmıştır. Alanın tek tezli yüksek lisans programı ise Sebahattin Zaim Üniversitesi'nde alanın uzmanlarını yetiştirmeye devam etmektedir.

2.1.4 Manevi Danışmanlığın Önemi ve Gerekliliği

İnsanoğlunun yaşamının her zaman tek düze devam etmediği herkesçe bilene bir gerçektir. Hayatın zaman zaman çıkışları olduğu gibi inişleri, keskin dönüşleri de vardır. İnişler ve keskin dönüşler gibi yaşamdaki çıkışlar da bireyin hayatındaki dengeleri alt üst edebilmektedir. Çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve ihtiyarlık gibi hayatın çeşitli evrelerindeki bu döngüler kişilerin iç dünyalarında çalkantılara, travmalara sebebiyet vererek onları zorlu imtihanlarla karşı karşıya bırakabilmektedir. Dünyadaki modernleşme akımı beraberinde çeşitli iletişim imkanları getirmiş olmasına rağmen görülen o ki insanların yalnızlaşmasına da sebebiyet vermiştir. Kalabalık kentler, iç içe geçmiş yaşamlar arasında birbirinden habersiz ve yalnız binlerce insan bulunmaktadır. Sosyal ilişkilerde oluşan tahrifat, kültürel dayanışma usulünün ihmali, hız olgusunun ruhlarda meydana getirdiği yıkım, huzursuzluk ve yalnızlık durumu manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarını dünya tarihi içerisinde hiç ihtiyaç duyulmadığı kadar yeni yüzyıl içerisinde ihtiyaç haline getirmiştir (Kurt, 2019: 1-3). Dengelerin böylesine bozulduğu şu dönemde bireylerin ruhsal iyilik hallerini kendi imkânları dâhilinde koruyamama durumlarına psikoloji bilimi içerisinde kriz durumu tanımlaması yapılmaktadır. Bu kriz durumunda danışmanlık hizmetleri bireyler için çok büyük bir önem arz etmektedir.

Manevi danışmanlık modern dünyanın bu şiddetine dur diyebilmede, acı, ıstırap ve yalnızlıkla başa çıkmada çaresizlik, korku, umutsuzluktan kurtulmada ve yaşanan

pişmanlıktan sonra yeni bir hayat inşa etme aşamasında (çabasında); rehberlik ve destek hizmeti verme açısından göz ardı edilemez bir alandır. Maneviyatın ellerinden şifa bulmak, zorlu zamanlarda kişiye ve topluma yıkılmadan ayakta durabilme inancını aşılır. Literatür incelemeleri de göstermektedir ki; manevi danışmanlık özellikle hayatında olumsuz dini başa çıkma yöntemine başvuran ya da karşılaştığı sorunlarda din ve maneviyatı görmezden gelerek, aşkın olanla ilişkisini örselemiş bireylerde kontrol duygusu ve sağduyunun tekrar kazanılması aşamasında rehberlik vazifesi görmektedir (Martı, 2019: 6-9). Ruh sağlığının insanın tüm hayatını şekillendirmede büyük öneme sahip olduğu bugün tüm dünyada psikiyatrist ve psikologlarca yapılan araştırmalarla netlik kazanmıştır. Pargament'in de belirttiği gibi fiziksel sağlık, ruhsal ve manevi sağlıkla birlikte ise birey tam anlamıyla sağlıklı kabul edilebilir (Hill & Pargament, 2015: 343-368). Nitekim İslam dininin son Peygamber olarak kabul ettiği Hz. Muhammed (s.a.v) takipçilerine şöyle buyurur; "...Dikkat edin! Vücutta öyle bir et parçası vardır ki o iyi, doğru ve düzgün olur; o bozulursa bütün vücut bozulur. Dikkat edin! O, kalptir" (Buhari, İman, 39). Unutulmamalıdır ki İslam dini söz konusu olduğunda kalp iman ve maneviyatın mekânıdır. Tam da bu sebeple kalp doğru, düzgün ve bozulmaya uğramamışsa beden de sağlıklı olmak için gereken motivasyona sahiptir. İslam dünyasının maneviyatla ilişkili literatürüne önemli katkılarda bulunan Gazzâlî 11. yüzyılda bireylerin ihtiyaçlarını sıralarken iki temel ayrım yapmıştır. Bunlar fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlardır. Kişilerin ruhsal ve manevi yönünü ön planda tutan Gazzâlî; fizyolojik ihtiyaçların ihmali nasıl ki bünyeyi olumsuz yönde etkiliyorsa, doyurulmayan ihmale maruz bırakılan manevi boyutun da kişilerin hayatında olumsuz sonuçlar doğuracağını ifade etmiştir (Tutar, 2013: 3-78).

Kişilerin karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmada zorluk yaşadıklarında güvenebileceği, derdini açabileceği, kendisiyle fikir alışverişinde bulunabileceği, görüş ya da öğüt alabileceği birilerine ihtiyaç duyması yaradılışın bir gereğidir (Ay, 2011: 179). Varoluşundan bu yana insanlar güvendikleri kişilerle iletişimlerinde, karşılaştıkları problemlerin, karanlıkta kalmış yönlerine ışık tutarak, duygularının oluşturduğu baskıdan kurtulmuş, manevi bir rahatlama sağlayarak, azda olsa içlerini boşaltmış moral ve dayanışmanın getirdiği teşvikle problemleriyle başa çıkma kuvveti kazanmıştır, şimdilerde ise bu durum çok farklı bir hâl almıştır. Ne yazık ki gelişen teknoloji ve bilim hayatımıza birtakım kolaylıklar sağlarken bir yandan da bu gelişmeler toplumun her kesiminde karşımıza yalnızlaşma problemini çıkarmıştır.

Yalnızlaşmayla ortaya çıkan ruhsal bozukluklar ve krizler yaşamları tehdit eder hale gelmiştir. (Söylev, 2014: 24-240). İşte bu ve benzeri durumlar nedeniyle bireyler; hayatlarını yeniden anlamlandırmada, benliklerini güçlendirmede, çevreleriyle olumlu ilişki ve tutum içerisine girebilmede aşkın bir güçle bağlantı kurabilmek adına manevi desteğe daha fazla ihtiyacı duymaktadırlar (Tuncay, 2007: 13-20). Din ve maneviyatın her çağda birey için vazgeçilmezliğini muhafaza etmeyi başarabiliyor olması da işte bu nedendir denilebilir. Kuşkusuz şu dönemde manevi danışmanlığın çağımızın problemleriyle mücadele eden bireylere yüce bir güce dayanma ve ona güvenme noktasında yol arkadaşlığı yapma görevini üstlenmesinin kaçınılmaz bir hal aldığı görülmektedir.

Manevi danışmanlık bireye hizmet verirken bütüncül bir yaklaşım sergiler, tüm özelliklerini güçlendirmesini desteklerken, insan onuruna yakışan bir hayat geçirebilmesi adına bireylerin kişisel gelişimini de önemser (Çelimli ve Güldal, 2016: 99-122). İnancı, dini ne olursa olsun bireylerin aldıkları kararlarda, problemlerle başa çıkmada kullandıkları yöntemlerde ve hayatlarına yön vermede din hep yardımcı bir olgu olarak varlığını korumaktadır (Karaçay, 2011: 7-48). Manevi danışma din ve inançtan beslenen bir terapi uygulaması olarak bu yapılara rehberlik etmesi açısından bireylerin hayatında mühim bir amaca hizmet etmektedir.

Her insanın yaratılış şifresinde bulunan maneviyat psikolojik danışma alanına, kendine mahsus eğitim ve uygulamalarıyla özel bir vurgu getirmektedir. İnsani anlamda bütüncül bir bakış açısı sunan maneviyat, psikolojik danışma sahasında her geçen gün kendine daha geniş bir yer edinmektedir. Aynı zamanda danışanların manevi alanla ilişkili düşüncelerini danışmanlarıyla paylaşma isteği maneviyatın terapi odasına sıklıkla taşınmasını da beraberinde getirmektedir. Sıklıkla terapi odasında gündem bulan manevi ihtiyaçlar, zamanla artan bir biçimde psikolojik destek almanın sebeplerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Kararımak, 2004: 45-55). Bu durum manevi danışmanlığın henüz tam olarak ortaya konulamamış olan birtakım standartlarının tamamlanması için yapılacak çalışmalara hız verilmesinin en mühim nedenlerinden birisi kabul edilebilir.

Ortaya koyduğu birçok çalışmada maneviyatın önemine işaret eden din psikoloğu Jung, araştırmaları sırasında ikinci dönem olarak adlandırdığı devrede yaptığı görüşmeler sırasında danışanlarının tamamının sorunlarının dini içerikli olduğunu, bu danışanlarının sağlıklı bir yaşama tekrar adım atmalarını sağlayan şeyin ise yeniden

dini bir bakış açısı kazanmaları olduğunu ifade etmiştir. O, danışanlarında oluşan problemlerin altında yatan temel nedenin, dinlerin inananlarına bahşettiği şeyi kaybetmiş olmaları olduğunu söyler ve hiçbir danışanın o bakış açısını yeniden bulmadıkça tam olarak sağlığına kavuşmadığını bu yüzden de tam bir iyileşmenin gerçekleşmediğini belirtir (Kula, 2017: 171-192). Görüldüğü üzere bireylerin problemlerinde kullandığı dini ve manevi şemaların bireyin hayatında yarar sağlayabilmesi, onların bu şemaları hayatlarında nerede konumlandıklarıyla yakından ilişkilidir. Kişilerin hayatında dini ve manevi şemalar ne kadar derin bir içeriğe sahipse manevi danışmanlıktan sağlayacakları fayda da o kadar büyük önem arz edecektir. Manevi danışmanlığın özgün tabiatı modern psikolojiyle arasındaki farkı açıkça gözlememizi sağlamaktadır. Manevi danışmanlığın insanın başa çıkma kapasitesi ve sağlıklı bir yaşam sürmesine büyük katkısı bulunmaktadır. Bu katkı onun terapötik etkisinin bir neticesidir. Manevi danışmanlıkta terapötik etkinin seans boyunca hissedilir ve deneyimlenir olmasına özen gösterilmelidir (Ağılkaya Şahin, 2016: 43-74). Çünkü bireyler hislerinin eşlik ettiği anılarını daha kolay hatırlamaktadırlar, seanstan olumlu hislerle ayrılan bir danışan için terapötik etki daha kalıcı hal alabilmektedir.

Diğer taraftan insanlar çoğunlukla tek düze devam etmekte olan hayatlarının seyrini beklenmedik bir şekilde değiştiren trajik olaylar karşısında; duygusal, ruhsal ve fiziksel bütünlüklerinin zarar gördüğünü hissedebilir ve bu durum da kişilerde travmaya neden olabilir. Travmalar ise kişilerde ruhsal bozukluklara sebebiyet verebilir (Baltaş, 2008: 1-285). Oysaki her birey hayatında istikrar ve süreklilik arar. Hali hazırda var olan düzeninin bozulmasını, içinde bulunduğu olanak ve koşulların değişmesini istemez (Kula, 2017: 171-192). Lakin bazen herkes istenmedik olaylarla karşı karşıya kalabilir ve böyle anlarda bireylerde kaygıya bağlı olarak manevi destek ihtiyacı ortaya çıkabilir. Karşılaştıkları olumsuz durumlar sonrasında kaygı düzeyleri yükselen bireyler için kaygılarını gidermede, olumsuz duygularını ve düşüncelerini azaltabilmede, manevi bir rahatlama sağlayıp, iç huzurunu yeniden tesis etmede manevi danışmanlığın kazandırabileceklerini unutmamak gerekir. Manevi danışmanın, danışanın karşılaştığı olaylara ilahi kader çerçevesi içerisinden bakabilmesini sağlaması, danışanda mücadele azmi, umut dolu bir duruş oluşturacaktır. Ayrıca danışanın ruhsal sağlığını olumlu yönde etkileyecektir (Acar, 2014: 391-412).

Yapılan çalışmalar da göstermektedir ki; manevi rehberlik, danışman ve danışan arasında dini iletişim halidir. Bu dini iletişim ibadetlere eşlik etmeyi, kriz anlarında refakati, gündelik problemleri çözümlenmede desteği, doğumda kutlamayı, ölümle birlikte gelen kaybın acısını paylaşmayı bünyesinde barındırır. Aynı zamanda ruhun ve bedenin sosyal, maddi, manevi ihtiyaçlarını, yoksunluklarını, dini anlam şemalarıyla düzenleyip hayatın içerisine yerleştirmeye kılavuzluk etmektedir. Bir manevi danışmanın, danışanın yüz yüze geldiği probleminin sorumluluğunu üstlenmesi noktasında da cesaretlendirmesi gerekir (Ağılkaya Şahin, 2016: 43-74). Danışanın problemlerine başka bir gözle bakabilmesi sağlanmalı, tek başına problem çözme becerisi geliştirmesine yardımcı olunmalıdır. Aslında birçok danışanın temel problemi etkili bir iletişimden yoksun olmalarından kaynaklanmaktadır. Diğer taraftan bir manevi danışman, danışanın dini destek ihtiyacını karşılarken sempati, empati, hoşgörü, samimiyet, şefkat ve anlayış gibi sağlıtımında kendisine yardımcı olacak terapötik becerileri terapiye taşıyabilmelidir (Karataş, 2011: 16-129).

Din, maneviyat ve inanç üzerine yapılan çalışmalar psikologları ortak bir noktada buluşturmuştur. Din, maneviyat ve inancın iyileştirici etkisi görmezden gelinemez. Bu durum din ve psikoterapinin birbirleriyle derin bir ilişki içerisinde olduğunu onaylayan Fromm'un görüşü tarafından da desteklenmektedir; Fromm, ruhsal rahatsızlıkların, ahlaki problemlerle beraber ele alındığında daha iyi bir şekilde anlamlandırabileceğini göstermiştir. Açıkça ifade etmek gerekirse ruhsal problemlerin temel nedeni, ruhun ihtiyaçlarının ihmale maruz kalmasıdır. Bu ihmalin meydana getirdiği problemlerin çözümü ise doktorların ve din adamlarının ortak çalışmalarıyla mümkün olabilir (Fromm, 2019: 22-29). Nasıl ki insan toplumsal ilişki kurmadan yaşamını devam ettiremiyorsa, metafizik bir ilke olmaksızın da ne varlığını ne de manevi ve ahlaki bağımsızlığını tanımlayabilir. Tanrıyla kurulması gereken bağı tam olarak sağlayamamış birey, dünyanın kışkırtıcı, ayartıcı ve baştan çıkarıcı fiziksel ve ahlaki normlarına direnemez. İşte din; bu gibi durumlarla yüz yüze gelen bireye sığınacak güvenli bir liman olma özelliği taşır (Jung, 2013: 55-63). Bu değerlendirmelerden şu sonucu çıkarabiliriz; ruhsal sağaltım için dini danışmanlık uygulamaları, bireylerin hayata vazgeçilemez bir unsur olarak varlığını korumaya devam etmelidir.

Yine pek çok araştırmanın da ortaya koyduğu gibi ruh ve beden sağlığının birbirleriyle yakından bağlantılı olmasının ve birbirlerini karşılıklı olarak etkilemesinin sonucu olarak; ruhsal rahatsızlıklar fiziksel rahatsızlıklarla bağlantılı olabildiği gibi fiziksel

rahatsızlıklar da ruhsal rahatsızlıklarla bağlantılı olabilmektedir. İnsan sinir sisteminin de bulunan pek çok karmaşık ağ ve bu ağların üretmekte olduğu salgıların vücudumuzdaki diğer sistemlerle etkileşim halinde olması ruh ve beden sağlığının birbiriyle olan bağlantısını ortaya koymaktadır (Horozcu, 2010: 209-240). Son yüzyılın belki de en büyük yanılgısı olarak kabul edebileceğimiz şey, ruh ve bedeni ayrı ayrı ele almaktır. Bu yanılgı neticesinde insanın manevi yönü görmezden gelinerek, tanımlamaya, algılamaya ve hayatına yön vermeye çalışılmıştır. Tamamen maddeye esir olmuş ve manadan uzaklaştırılmış bir insan profili oluşturularak, insanın diğer yarısı yok sayılmıştır. Bugün artık insanı dik tutacak, kuvvetlendirecek, ıstıraplarını azaltacak, başarılarına omuz verecek, kişiliğinin oluşumuna destek olacak, olgunlaşma ve sorun çözme becerisi geliştirmesine katkı sağlayacak manevi yönelimlere ihtiyaç duyulmaktadır (Martı, 2019: 6-9). Bu ihtiyacın bir sonucu olarak manevi içeriğe hâkimiyetiyle birlikte psikoterapinin teknik ve pratiğini de bünyesinde barındıran manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarının giderek daha fazla ilgi görür hale geldiği gözlemlenmektedir.

Manevi danışma dini literatürünü de içine alan sözlü, yazılı vb. teknikleri kullanarak kişilerdeki kaygı, stres ve nihai anlam gibi psikolojik sorunları rahatlatmayı amaçlamaktadır (Ok, 2017: 35-54). Bireylerin inandıkları değerler istikametinde ibadet, dua, manevi semboller gibi fayda göreceklere kanaat getirdikleri uygulamaları terapiye taşımıştır (Karagül, 2012: 5-27). Ayrıca psikolojik acıdan rahatlamalarına olanak sağlayacak tövbe aracılığıyla umut, ümit ve mutluluk gibi hayatı değerli kılan dinamikleri harekete geçirir. Daha sorumluluk sahibi, daha üretken ve huzurlu olmaları için yaşamlarına yön vermelerini sağlar. Danışma alan kişiler içerisinde ölüm kaygısı yaşayanların ölüm ve sonrası ile ilişkili sorularını cevaplayarak bu kaygıların azalmasına öncülük eder (Akto, 2011: 191-217). Kişide tehdit algısı oluşturan kaza, hastalık, iflas veya doğal afet gibi olaylar karşısında ruhsal sağlığını koruyabilmesi için gerekli başa çıkma becerilerini kazanmasına yardım eder (Kula, 2017: 171-192). Kriz zamanlarında birey için yalnız olmadığını görmek, değerli olduğunu hissetmek ve ilgi gördüğünü düşünmek önemlidir. Kendisini zor günlerinde ziyaret ederek teselli edecek, sırlarına ortak olacak, onu sevgi ve ilgiyle dinleyecek birilerine ihtiyaç duyması onun en tabii hakkıdır. Başından geçen olumsuz olayların olumlu yönlerini görmesini sağlayacak, hayatına bıraktığı yerden devam ederken aynı

zamanda zevk de alabilmesi için onu teşvik edecek bir manevi danışmana her zaman ihtiyaç vardır (Karagül, 2012: 5-27).

Unutulmaması gereken bir başka nokta ise manevi danışmanın, danışanın neye nasıl inandığıyla ilgilenmediğidir. Danışman, danışanına kendi inanç sistemi içerisinde bir yardım sunar. Onda olumlu geri dönüşlere sebep olan manevi ya da dini kaynakları kullanır. Karşılaştığı sosyal sorunlarla mücadelesinde hayatının geri kalanında kullanabileceği kazanımlar elde edebilmesi için çaba gösterir (Şeker, 2015: 2-120). Danışanların problemleriyle birebir alakadar olmayı tercih eder (Aşıkoğlu, 2008: 543-549).

Manevi danışmanlığa duyulan ihtiyacın temel sebeplerinden biri olarak modern düzen içerisinde “tüketen insan” profilinin desteklenmesi ve bunun neticesinde de pek çok psikolojik problemin ortaya çıkması sayılabilir. Bu problemler kendini “hastalık” ya da “manevi boşluk” olarak gösterebilmektedir. Sözü edilen problemlerin çözümü için din ve psikoloji ortak bir paydada buluşma yoluna gitmiştir. Çünkü insanın ruhsal olarak iyi olması her iki alanın da temel (hedefidir) hedeflerindedir. Bu alanda psikoterapi metot bakımından ön planda yer alırken din ise mevcut metodu daha etkili hale getiren fonksiyonlarıyla ön plana çıkmaktadır. Neticede psikoterapinin metotlarını uygulayacak olan “dini danışmanlık” din eğitimi noktasında mühim bir iş sahası olarak özgün çizgisiyle yerini almaktadır (Çelikel, 2013: 55-68). Din, varlığın başlangıcından bu yana insana kurtuluşa ulaştırmayı vadederken, psikoloji ise insana ruhsal sağlığını vadeder. Psikolojinin vaat ettiği ruhsal sağlığın ise ancak dini ve manevi uygulamaların neticesinde mümkün olduğu görülmektedir (Ayten, 2016: 165-166). Bu alanda yapılan çalışmalardan çıkan sonuçların ekseriyeti incelendiğinde ruhların ihmal edilmesiyle ortaya çıkan sorunların çözümü için manevi danışmanlıktan yardım almak artık çağımızın zorunlu ihtiyaçlarından biri haline gelmektedir.

İnsanoğlu doğduğu andan başlayıp son nefesini verdiği ölüm anına kadar hep bir rehberlik ihtiyacı içerisinde yaşamıştır. Hayatın çetin yollarında kendisine yarenlik edebilecek birisinin özlemini yüreğinde taşımıştır. Hislerini, fikirlerini, tavırlarını ve karakterini inşa mücadelesi verirken içine düştüğü sıkıntılar karşısında zaman zaman çaresizlikle bocalamış ve böyle vakitlerde dini ve manevi değerler kişinin ruhsal yaralarına merhem vazifesi görmüştür (Kurt, 2019: 1-3). Bireyler bu kriz anlarında manevi destek görebileceği birilerinin varlığını hissedebilmek, maneviyatın yoksun kaldığı gücünden istifade edebilmek, sürüklendiği zafiyet durumundan kurtulabilmek

için uzanacak bir şefkat eli aramıştır (Cebeci, 2010: 53-69). Manevi danışmanlığın burada ki rolü; krizi kontrol altına alırken, kişinin stresle başa çıkmasına ve kendini tanımasına yardım ederek, onun aşkın varlıkla ilişkisini yeniden tesis ederken danışanın yaşam kalitesini arttıracak olan umudu aşılmasıdır (Uğurlu ve Başbakkal, 2013: 17-24). Bu bağlamda, manevi danışmanlık hem din hem de bir inanç desteğidir. Hayatlarında aniden meydana gelen değişiklikler karşısında canı yanan, keder, korku, hayal kırıklığı ve karamsarlık gibi duygu durumlarıyla mücadele eden bireylere; yakından ilgi ve özel alaka göstererek onlara yeni baştan bir anlam ve başa çıkma gücü kazandırır. Hayatına farklı bir yön çizmek isteyen danışana sağlıklı, huzurlu ve mutlu bir yaşamın kapılarını aralamada rehberlik eder. Danışman, danışanın dini açıdan derin bir bakış açısı kazanmasını sağlar (Karagül, 2012: 5-27).

Burada dikkati çeken bir başka nokta ise çok boyutlu bir yapıya sahip olan insanın hayata dair açıklamalarda da çok boyuta ihtiyaç hissetmesidir. O karşılaştığı kendine dair her şeyde multi disiplinerlik arar. İnsan, en kadim boyutlarından olan dini inanç ve dini hayatın kendisine sağladığı kazanımlardan olan, güçlüklerle baş edebilme, meşakatlere direnç gösterme, tahammül etme, acılara katlanma ve ümidini her daim diri tutma özelliklerini kullanarak yaşamındaki anlama tutunur. Psikolojik sıkıntılar karşısında çözüm olarak maneviyat, din ve dini inançtan destek alır (Aydın, 2004: 15-29). Nedenleri tam olarak tespit edilememiş olsa da bazı insanların problemlere karşı başa çıkma becerisini daha etkin kullandığına şahit olunurken, diğer bir kısım insanların bu noktada zayıf kaldığına şahit olunur. İnsanların problemler karşısında hissettikleri çaresizlik, korku ve paniği tetiklerken onlarda ruhsal ve bedensel hastalıklara da kapı aralayabilmektedir (Cengiz Çamlı, 2019: 53-69). Böyle durumlarda bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarının dinle ve inançla doğrudan ya da dolaylı olarak bağlantılı olabileceğini göz önünde bulundurmak gerekir (Hill ve Pargament, 2015: 343-368). Din ve inanç sıkıntılarını çözümlemede yeterli başa çıkma becerisi geliştirmiş bireylerde anlam duygusu, cesaret, zorluklara direnme gücü bulunur ve kişiye bir kez daha kim olduğunu hatırlatır (Aydın, 2004: 15-29). Hökelekli (1998)'de çalışmasında bu konuya vurgu yapmıştır; "İnsanın gücünü aşan, acz ve çaresizlik içinde bırakan tehlikeler ve felaketler karşısında çoğu insanda tabiatüstü bir kurtarıcı ve ilahi yardıma başvurma eğiliminin kendiliğinden uyanması sık sık müşahede edilen bir durumdur." (Hökelekli, 1998: 20-87).

Kişiler, fiziksel yaralar aldıklarında o yaranın dezenfekte edilip temiz bir hal alması ayrıca verdiği acının dindirilmesi için tıbbi tedaviye baş vururlar. Ruhsal hastalıkların neden olduğu can sıkıntısı, incinmiş duygular, huzursuzluk veren kötü düşünceler ve hayatı altüst eden muhtelif manevi etkilerin bireyin gönlünde ve ruhunda açmış olduğu yoğun yaraların tedavisi için de uzmanların şifalı ellerinden yardım almak gerekir (Karagül, 2012: 5-27). Yeni yüzyılın getirdiği ruhsal, toplumsal ve ekonomik sıkıntılar sonucunda ruhi bunalıma düşen bireyler, bu sıkıntılarının çözümlerini yeni baştan dine ve kutsal değerlere yöneltilip, hayatlarındaki anlam kargaşasına dinle çare bulma yoluna gitmektedirler (Aşıkoğlu, 2008: 543-549). Hayatlarını dini değerler çerçevesinde düzenleme gayreti içerisindeki bu kişiler kendilerini üstün bir gücün gözetimi ve koruması altında hissettiklerinde, ölüm sonrası başlayacak olan yeni yaşamlarında dünyada karşılaşmış oldukları haksızlıkların yaratıcının adaletiyle ödüllendireceği düşüncesini kazandıklarında hem ruhsal hem fiziksel sıkıntılarına karşı koyma gücünü kendilerinde bulacaklardır. Küçük büyük bütün musibetlerin imtihan olduğu bilincine varmak, bunların kaderden bir cüz olduğunu hatırlamak muhakkak ki kişilerin kaygı düzeyini düşürecektir (Horozcu, 2010: 209-240). Yaşamın yetişmekte güçlük çektiğimiz temposu karşısında dini ve manevi değerleri gündemimize almak, psikolojik sıkıntılarımızın oluşturduğu gerginlikleri azaltabilmektedir (Acar, 2014: 391-412). Pargament'in de öngördüğü gibi; aşkın olanla gerçekleşen yakınlık hissi getirdiği manevi rahatlık bedensel sağlıkla eşdeğerdir (Hill ve Pargament, 2015: 343-368). Ruhun çektiği acılar kişilere fiziksel rahatsızlıklar olarak geri dönebilmektedir. Bu sebeple danışman ruha iyi gelen dini metin okumaları, dua, ibadet, zikir, doğa ile baş başa kalma, affedilme dileme vb. dini ve manevi içerikli uygulamaların hangisinin danışanına daha iyi geldiğini tespit ederek ve hayat rutinlerinde bu uygulamalara yer vererek danışanın sağaltımında ona rahatlama sağlayabilir.

Bütün bu yaklaşımlar değerlendirildiğinde ruhsal sağlık ve fizyolojik sağlığın karşılıklı olarak birbirlerini etkilediği ortaya çıkmaktadır (Horozcu, 2010: 209-240). Yapıcı'nın 2013 yılında gerçekleştirdiği bir araştırmada Allah (c.c.)'in varlığını içtenlikle hissedebilen ve O'nu varlığında kuvvetli bir şekilde duyumsayan bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı ve hayatın zorlu şartlarıyla mücadele ederken moral ve motivasyonlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yapıcı, 2013: 89). Yine başka bir araştırmacının sonuçlarına göre; maneviyatın pozitif insan motivasyonunu tetikleme gücüne sahip olabileceği ve bireyin hayatını anlamlı düzeyde sürdürmesini

etkileyebileceği tespit edilmiştir (Toprak, 2018: 14-65). Yapılan başka bir araştırma ise; Amerikalıların üçte birinin manevi odaklı tedaviyi tercih ettiklerini göstermiştir (Köylü ve Altaş, 2017: 12-280). Yine ülkemizde gerçekleşen bir dizi araştırmanın ortaya koyduğu sonuçlara göre; kronik hale gelmiş psikolojik rahatsızlıkların tedavi edilmesinde de en fazla destek istenenlerin din adamları olduğu ve tedaviye yardımcı olunacağına inanılan mekanların arasında türbelerin bulunduğu belirlenmiştir (Güleç, Ay ve Yenilmez, 2011: 131-142). Şifa umarak başvuranlar arasında, çeşitli dini ritüeller uygulayan hocalar da bulunmaktadır. Türbeler, yatırlar mekân olarak tercih edilirken, muska, kurşun dökme ve sülük ise yöntem olarak ön planda yer almaktadır, dua ise hocalar tarafından yapılabilmekte yahut hocanın tavsiyesiyle bireyler tarafından gerçekleştirilmektedir. Tercihler arasında bulunan diğer bir uygulama ise destekleyici tıptır. (Sarikoç, vd., 2015: 32-38). Bu sonuçlara ulaşılmış olmasının sebepleri arasında ise psikiyatristlerce yazılan ilaçların suni yapılarından dolayı oluşacak yan etkiler, ilaçların bağımlılığa neden olması, yalnızca belirtilerin azalmasını sağlaması ve kesinleşen bir tedavi içermemesi (Yücel Ağargün ve Beşiroğlu, 2006: 213-222) gibi nedenler yer almaktadır. Yine 2011 yılında yapılan bir çalışmada psikolojik rahatsızlıkların toplumca kemikleşmiş bir ön yargı ile değerlendiriliyor olmasından kaynaklı olarak bireylerin farklı yardım seçeneklerine yöneldiklerini göstermiştir (Altıntaş, vd., 2010: 11-17). Son olarak maneviyat ve din ayrımı konusunda unutulmaması gereken en önemli nokta, insanoğlunun yüzyıllardır süregelen bir dine yahut bir kutsala olan inanma ihtiyacı içerisinde olduğudur. Literatür taraması sonucunda ise maneviyat ve dinin birbirleriyle iç içe geçmiş kavramlar olduğunu görülür. Ancak bu yakın ilişkiye rağmen temelde iki ayrı yapıyı ifade ederler (Ayten ve Köse, 2012: 23-42). Bu durumun sonucu olarak, maneviyat olgusunu din ile sınırlı kabul etmeyenlerin sayılarının çoğaldığı görülür (Ok, 2017: 33-54). Bir dine mensubiyeti bulunmayıp, ateist olduğunu ifade eden ama bununla beraber manevi ve mistik eğilimlerinden söz edenler bunlar arasındadır (Fromm, 2006: 145-162) Bu kişilerin ruhsallıkla ilişkisi, hayatın nihai anlamı ve amacı konularını içermektedir. Bu inanca sahip bireyler dini meseleleri kendi sorunları arasında görmediklerinden dolayı, dini değil manevi bir danışmanlık uygulamasını tercih etmektedirler (Ok, 2017: 33-54). Horozcu (2010: 1-209) bir dini inanca sahip olmayan kişilerin de manevi duygulara sahip olabileceği düşüncesini destekler. O, önemli olanın kişilerin ruhsal olarak iyilik hallerini devam ettirebilmelerini teşvik etmek

olduğunu belirtir. Buradan çıkarılabilecek netice ise dini yahut manevi destek sağlayan formların ve bunların uygulayıcılarının bu gibi araştırmalar için kıymetli olduğudur. Wuthnow'un bu konudaki dūřüncelerine bakıldığında O, dindar olmadığını ama güçlü bir maneviyata sahip olduğunu ifade ederken, maneviyat ve din kavramlarını ayrı yapılar olarak algılayanların dūřüncelerini tam olarak yansıtmaktadır (Aytan ve Köse, 2012: 23-42). Maneviyat olgusu bir dinle yakından ilişki içerisinde olabildiği gibi hiçbir dinle ilişki içerisine girmeden de kendi düzenini oluşturabilir. Bu açıdan bakıldığında bir yaratıcı kabul etmeyen ateist bir kiři de kendince manevi duygu ve dūřüncelere sahip olabilir (etinkaya, Altundaė ve Azak, 2007: 47-50). Maneviyat kişilerin kendi ilerine yaptıkları bireysel yolculuk, özüne dönüş olarak ta görülebilir. Her ne kadar maneviyatı dinin alt formlarından kabul edenler bulunsa da dinden tamamen ayrı görenler de bulunmaktadır (Aytan ve Uysal, 2009: 318-329). Bu konuya farkı bir yaklaşım getiren Hamer'ın dinin ve maneviyatın genetik bir mesele olduğunu söylemesinin üzerinden henüz çok da zaman geçmemiştir. Hamer araştırmalarında "Tanrı Geni" olarak adlandırdığı bir gen yapısından bahseder. İnsanda bulunan gen yapılarının birden fazlasının din ve maneviyatla ilişkili olduğunu dolayısıyla insandaki maneviyata karşı oluşan eğilimin de bu genetik yapıdan kaynaklandığını iddia eder. Dinler tarafından en yüce ve en yüksek merteye kabul edilen aşkınlığın maneviyat tarafından da temel karakter kabul edildiğini ve manevi arayışın zirvesinin din olduğunu ifade eder. Bu konuda psikologların önemli bir çoğunluğunun görüşü de genetiğin dini gelişimini etkilediği şeklinde dir (Atik, 2015: 728-743).

2.1.5 Manevi Danışmanlığın Uygulandığı Alanlar

Manevi destek hizmetlerinin tüm dünyada ve ölkemizde etkinlik gösterdiği birçok alan bulunmaktadır. Bunlar içerisinde hastaneler, hapishaneler, darülacezeler ve yetiştirme yurtları (sevgi evleri) sayılabilir. Bunlar dışında manevi destek hizmetine ihtiyaç duyulacak alanların arasında doğal afet sonrası hizmetleri, madde bağımlılığı tedavi merkezleri, aile içi şiddeti önleme, kayıp, yas dönemi yaşayan ve bunları atlatmakta zorluk çeken kişiler için danışma hizmetleri sayılabilir. Her birey karşılaştığı tramvatik olaylar karşısında aynı şekilde başa çıkma becerisi gösteremez. Kimileri mevcut durumu daha kolay atlatırken kimileri ise durumla başa çıkmada büyük güçlük yaşar ve yaşadığı olayların etkisinden kurtulabilmek için desteğe ve rehberliğe ihtiyaç duyar (amlı, 2019: 53-69). Bazı bireyler ise yaşadıkları problemlerin nedeni olarak Tanrıyı görmekte ya da edinmiş olduğu yanlış dini inançlar nedeniyle tüm sorumluluğu kendi

üzerine alabilmektedir. Cezalandırıldığına inanan bireyin temelde problemin din ve inançla ilgili olduğu tespit edildiğinde devreye manevi ve dini içerikli yardım uygulamalarının girmesi çözüme daha kolay yoldan ulaşılmasını sağlayabilmektedir.

Tüm dünyada maneviyat arayışı içerisinde olan bireylerin sayısının yükselişe geçmesi bu alanda yapılan çalışmalara da hız kazandırmıştır. Sosyal hizmet alanı da bu çalışmaların en etkin şekilde yürütüldüğü alanlar içerisinde gelmektedir. Maneviyatın sosyal hizmet alanı içerisinde yaygınlaşmasının nedenleri arasında, maneviyatın bireylerin güçlü özellikleri arasında olması, bireyi geliştirici bir içeriğe sahip olması ve danışanların manevi gereksinimlerini paylaşma arzuları sayılabilir. Bu açıdan bakıldığında yapılması gerekenin insan hayatında kıymetli bir boyut olma özelliği taşıyan maneviyatın sosyal hizmet alanı uygulamaları içerisinde daha etkin bir şekilde dâhil edilmesi gerektiğidir (Apak, 2018: 399-411). Özellikle bakımını kendi kendine sağlayamadığı için başkalarının bakımına sürekli ihtiyaç duyan yaşlı, hasta ya da engelli durumda bulunan bireylerin yaşadıkları yalnızlık, rol değişimi, ölüm anksiyetesi, eş kaybı ve yas süreci gibi durumlarla mücadelelerinde, hayatlarında yeni bir anlam bulma ve bu anlam çerçevesinde yaşamlarına tekrar haysiyetli bir şekilde devam edebilmeleri için gereken çok yönlü manevi hizmetlerin sunulması gerekmektedir (Peçenek, 2019: 104-113; Seyyar, 2010: 11-372). Dini ve manevi sosyal destek, bu desteğe ihtiyaç hisseden bireylerin maddi ve manevi açıdan rahat, sakin ve huzurlu olmalarını önceleyerek, mevcut acılarını hafifletmek, ruhsal yaralarına şifa sunmak, manevi tatmine ulaşmalarını sağlamak hedefiyle hareket eder (Özdemir, 2012: 125-138).

Manevi destek ihtiyacı sadece dini inanca ya da manevi yönelimlere sahip bireylerde görülmemektedir. Aynı zamanda dine sırt çevirmiş, tanrı ile olan bağını koparmış olan kişilerin dahi hastalık, ölümle yüzleşme, kaza vb. durumlarla karşılaştıklarında tanrıya başvurma, dua etme, yalvarma ve yakarma davranışlarını gösterdikleri görülmektedir. Tanrıya başvurma davranışı, insanın çaresizliğini fark edip, bunu tüm hücrelerinde hissettiğinde fitratına nasıl dönüş yaptığını göstermektedir (Hökelekli, 1998: 1-360; Peker, 2000: 120-121).

2.1.5.1 Hastaneler

Hastanelerde tedavileri yatarak devam eden hastaların ruhsal ve fiziksel olarak iyileşmelerine katkı sağlamak adına manevi bakıma yönelik ilk çalışmalar 1994 yılı

içerisinde başlatılmıştır (Başar, 2008: 620-645). Yapılan çalışmalar sonrasında; hastanede yatarak tedavi gören hastaların, manevi olarak kendilerini iyi hissetmelerinin tedaviye daha etkili yanıt almayı beraberinde getirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle hastaların fiziken ve ruhen moral ihtiyaçlarının karşılanmasının tıbbi gereklilik olduğuna dair şüphe kalmamıştır. Hasta iyilik haline dini veya manevi yardım sayesinde kavuşacağına inanıyorsa bu yardımı alabilmek onun temel haklarından kabul edilmiştir (A.g.e.). Hasta ve hastalık problemi tüm insanlığın kadim meselelerindedir. Her dini ve manevi yaklaşım tarzı, hasta ve hastalıkla ilişkili tutumunda yerel ve kültürel öğeleri de bünyesinde barındırır (Angın ve Altaş, 2018: 661-689).

Hastanede hastalığın vermiş olduğu sıkıntılarla mücadele içerisinde olan kişilere öncelikle bunun geçici bir durum olduğu telkin edilmelidir. Hastalığının kendisinin daha önce işlemiş olduğu günahlara kefaret vazifesi göreceğini söyleyerek aynı zaman da bu söylev Hz. Peygamberin hadisleriyle desteklenir. İbn Mâce'den rivayet edilen şu hadis bu noktada büyük önem taşımaktadır. "Ateşin altın ve gümüşün paslarını giderdiği gibi, bir Müslümanın hastalığı da onun günahlarını giderir." (İbn Mace, Tıp 18). Bu nevi imtihanlara sabırla karşılık vermek, belki de hamdedebilmek, iki dünya hayatını da kazanmaya vesile olacaktır. Hastalık, felaket ve musibetler karşısında hamdedebilmek kişinin manevi kuvvetini arttıracaktır (Ağılkaya Şahin, 2016: 43-74).

Kanser gibi zor bir hastalıkla mücadele eden hastalar arasında dine karşı olumlu tutum içerisinde bulunanların daha düşük düzeyde ağrı ve iştah problemi yaşadıkları tespit edilmiştir (Yazgan, 2014: 1-24). Bu durum dinle güçlü bir ilişki içerisinde olan hastaların hastalık sürecini daha kolay atlattıklarını göstermektedir. Hastaların birçoğunun bunu Allah (c.c.)'ın ilahi iradesinin bir sonucu olarak gerçekleştiğini kabul etmeleri bu sürecin onlar için kolaylaşmasını sağlamaktadır. Unutulmamalı ki hastalar her ne kadar durumlarını kabullenmiş olsalar da hastalığın vermiş olduğu acılar nedeniyle sık sık moralleri ve motivasyonları düşme eğilimi göstermektedir. İşte bu nedenle manevi destek uzmanlarının hastanın, hastalığının seyrine göre ve hastalığın verdiği sıkıntılara bakış açısına göre yaklaşımını şekillendirmesi gerekir. Hastanın böyle vakitlerde en çok sevgi, şefkat ve yakın ilgiye ihtiyaç duyacağını hatırlanarak çıkarmaması ve yaklaşımlarına buna göre yön vermesi gerekmektedir (Esendir, 2016: 33). Hasta zor anlarında kendisini can kulağı ile dinleyecek ya da sadece yanında oturup anı paylaşacak birilerini arar. İnanıldığı aşkın güçten bir mesaj duymak ister.

Danışana bu durumda inandığı dinin kutsal kitabından bölümler okumak onu manen daha huzurlu hissettirebilecektir. Belki güzel bir ezgi, yürekte gelen bir dua aldığı ilaçlardan daha etkili sonuçlar verebilecektir. Zira peygamberimiz hastalara onların da duyacağı şekilde yüksek sesle dua etmiş ve dua edilmesini de tavsiyede bulunmuştur. Hz. Aişe (r.a.)’dan bir rivayette “Ey insanların Rabbi! Şifa ver, bu musibeti gider. Şifa veren ancak sensin. Senden başka şifa verecek yoktur. Öyle bir şifa ver ki o musibetten geriye eser kalmasın.” şekliyle dua etmiştir (el-Buhari, 1992: Mardâ, 20). Hastalığın insanın kendini en aciz ve çaresiz hissettiği hallerden biri olduğu unutulmamalıdır. Kişi böyle durumlarda Rabbiyle kavuşma vaktinin yaklaştığını düşünerek ya da şifanın ancak O’ndan geleceğine inandığı için yaratıcısıyla olan bağına daha da kuvvetlendirmek çabası içerisine girebilecektir. Bu nedenle hastanın edeceği dua da daha samimi ve daha içten olacaktır. Manevi danışman hastaya şu anki durumu sebebiyle Allah (c.c.)’ın katındaki değerinin ne kadar büyük olduğunu hissettirmek niyetiyle ondan hem diğer hastalar hem de kendisi için dua talep edebilir. “Bir hastanın yanına girdiğin zaman ondan senin için dua etmesini iste. Onun duası meleklerinki gibidir.” (İbn Mâce, 1992: Cenâiz,1). Hadisten söz edip ruhsal sağaltım sağlamasına, kendisini değerli hissetmesine destek olunabilir (Çolak, 2011: 161-176).

Kuşkusuz hastanın tatlı sözler eşliğinde teselli edilmesi, anlatacaklarının dinlenmesi, imanından istifadesinin sağlanması ve iyileşeceğine olan inancının güçlenmesinde etkili olacak paylaşımlarda bulunulması, onun moralini kuvvetlendirecek ve iyileşme sürecinde de etkili olacaktır. Hastalığın gözünde değersizleştirilebilmesi için daha büyük musibetlerden bahis açılması, hamdetmesini sağlayacak, tövbe ve mağfiret dileyerek sabırla hareket ederse bunun karşılığını alacağına dair Allah (c.c.)’ın vaadi bulunduğundan söz edilir. Hastanın o anki psikolojik durumu da gözetilerek kader inancından söz açıp varsa soruları cevaplandırılmalıdır. Tevekkülle, tedbire yönelip, sebeplere sarılmaya, Kur’ân-ı Kerîm’den hastalıkla ilgili Eyüp (aleyhisselam, a.s) kıssası gibi bölümler okunup şayet şartlar uygunsa küçük esprilerle ortamı renklendirip yüzü güldürülmeye çalışılmalıdır (Aydın, 2019: 10-441). Manevi destek görevlisi durumları ağır olan hastaları daha sık ziyaret etmeli, halini, hatırını varsa bir isteği olup olmadığını sormalı, imkânlar dâhilinde isteklerini yerine getirmek için çaba sarf etmelidir. Hem fiziki olarak hem beden dili olarak ona olan ilgisini göstermeli, ellerinden tutup gözlerinin içine bakarak şefkat ve sabırla hasbihal etmelidir. Allah (c.c.)’ın katında, hastalığı şifa bulana kadar geçireceği vaktin ona hem bu âlemde ve

hem de öteki âlemde sağlayacağı menfaatlerden bahsetmelidir (Ağılkaya Şahin, 2016: 43-74).

Asıl itibariyle hastaların hastalık süreci içerisinde yakınlarından beklentileri, sevildiklerini, değerli olduklarını hissetmektir. Ayrıca ne kadar çok günah işlemiş olursa olsunlar Rableri tarafından affedilebileceklerini duymak ihtiyacı hissederler. Bu ihtiyaçları çevreleri tarafından giderilmeyen hastalar daha fazla manevi destek arayışı içine girebilirler. Bu durumda görev manevi danışmanlara düşmektedir. Hastaların bu fitri ihtiyaçları danışmanlar tarafından özenle karşılanmalıdır.

2.1.5.2 Ceza İnfaz Kurumları

Adalet Bakanlığı ve DİB'nin taraf olduğu "hükümlü ve tutukluların" dini ve ahlaki gelişimlerini sağlamak için hazırlanan yeni protokol 10.02.2011 tarihinde taraflarca imzalanmıştır. Güncellemeden geçen protokol, içerik olarak daha kapsamlı ve ayrıntılı bir hale getirilmiştir. Protokolden her iki taraf ta eşit şekilde sorumlu kabul edilmiştir (Mollaoğlu, 2013: 11-77). Bu protokolle hükümlü ve tutuklulara bir yandan din hizmeti verilirken diğer yandan manevi rehberlik uygulamalarıyla dini ve ahlaki duyguları geliştirilip, rehabilite edilmeleri amaçlanmıştır. DİB'nin protokole dair sorumlulukları şu şekilde özetlenebilir: Dini ahlaki bilgiler sağlamak, yanlış bilgileri doğrularla düzeltmek, dini ve ahlaki duygu ve düşünce gelişimini sağlamak, insan, aile, ülke, millet sevgisi kazandırmak, Kur'ân-ı Kerîm'i öğrenmek isteyenlere öğretmek, dini ibadetlerini yapmaları için gerekli bilgi ve imkânları şartların el verdiği ölçüde sağlamak, dini içeriğe sahip kitap taleplerini değerlendirmek ve istenildiği takdirde özel görüşmeler için randevu oluşturmak, son olaraksa manevi danışma ve rehberlik hizmetini koğuş ve odalarda toplu bir şekilde sunmak (Karaman ve Görmez, 2011): DİB toplumsal beklentilere cevap vermek üzere ceza infaz kurumlarıyla imzaladığı protokol gereğince mahkûm ve tutukluların dini ve manevi ihtiyaçlarını karşılama görevini üstlenmiştir. Bu kurumlarda dini eğitim tercihen oda/koğuş koşullarında önceden belirlenmiş bir konunun anlatımı şeklinde gerçekleştirilmektedir. Zaman zaman soru-cevap usulü kullanılırken, sohbet ortamı oluşturulup dini ve ahlaki mevzuların anlatılması ve öğretilmesi yöntemi de tercih edilebilmektedir. Bu hizmetlere katılmak gönüllülük esasını içermektedir (Mollaoğlu, 2013: 11-77).

Suçta karışmış hükümlülerin birçoğunda özellikle ilk zamanlarda yalnızlık, ümitsizlik, isyan, suçu üstlenmeme, kabahati başkasında görme vb. psikolojik alt yapıdan kaynaklı problemler gözlemlenebilir. Bu belirtiler zamanla azalma eğilimine girse de tamamen kaybolmaları ancak hükümlünün suçunun sorumluluğunu üstlenebilme becerisinin gelişmesiyle mümkün olabilir. Manevi ve dini içerikli uygulamalarla, hükümlü bu tür sorunlarıyla yüzleşerek, sorumluluk duygusu geliştirilir ve olaylarla daha kolay başa çıkma becerisi de kazanmış olur (Dağcı, 2020: 1-63). Hükümlülerin ceza infaz kurumlarında kuşku, umutsuzluk, utanma, çaresizlik, hor görülme gibi birden çok olumsuz duyguyla iç içe yaşamak zorunda olduğu ve aile ilişkilerinin kopmuş olmasına bağlı olarak, aile desteğinden mahrum kalmış olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Uzun bir tutukluluk süresi geçiren bireyin toplum tarafından da dışlandığını düşünmesi, çalışma imkanlarının kısıtlı olması hükümlüde ruhsal sorunlara kapı aralayabilir. Hükümlülere ve ailelerine verilecek manevi rehberlik onların hem bu ruhsal sorunlardan uzaklaşmalarını hem de tekrar suçta karışma oranını aşağıya çekebilir (Peçenek, 2019: 104-113).

Bir manevi danışman suçta karışmış bir mahkûmu kazanmak için sadece ceza ile yetinmenin doğru olmadığını bilir. Onun öncelikli hedefi mahkûmun gerçekleştirdiği eylemden samimi bir pişmanlık duymasıdır. Mahkûm ne zaman ki pişmanlık duygusunu hisseder ve bu duygunun onda oluşturduğu iç huzurunu fark ederse işte o zaman topluma yararlı ve uyumlu bir birey haline alabilir. Bu durumda istenilen hedefe de ulaşılmış olunur (Özdemir, 2002: 65-78). Hapishaneler boş vaktin bol olduğu yerlerdir. Boş vakit ise kişileri düşüncelerle baş başa bırakır ve aklından çeşitli senaryoların geçmesine imkân tanır. Bu husus da kişileri duygusal olarak yıpratır. Özellikle çok uzun süredir hapishanede olan mahkûmlarda ani duygu değişimleri görülebilir. Mahkûmlar bu gibi duygusal çalkantılar yaşadıkları anlarda güvenebilecekleri birisiyle konuşmak ona derdin anlatmak ve rahatlamak isteyebilir. İyi bir dinleyici tarafından dikkatlice dinlendiğini hisseden mahkûmda dinginlik meydana getirecektir. Mahkûmlarda boş vakitten kaynaklı oluşabilecek olan boşluk duygusunun giderilmesi adına çeşitli hobi kursları açılabilir. Manevi danışman dileyen mahkûma Kur'ân-ı Kerîm ve tecvit bilgisi öğretebileceği gibi tespih yapımı gibi el sanatlarına da yönlendirebilir (Yılmaz, 2012: 73-93).

Manevi danışmanların mahkûmlarla toplu yahut özel görüşmeler yaptıkları sırada ilk oluşturmaları gereken şey güvendir. Danışmana güven duymayan bir mahkûm o ne

yaparsa yapsın asla geri dönüt vermeyecektir. Danışan empatik bir yaklaşım sergileyerek O'nun duygusunu hissettiğini mahkûma hissettirmelidir. Bu duyguyu yakalayan mahkûm kendini değerli görmeye başlar ve bu, iletişimin kurulabilmesi için çok önemlidir. İletişimin merkezde olduğu bir danışma oturumu olumlu davranışların oluşumuna sebep olacak ve olumsuz davranışların da sönmesine yardım edecektir. Manevi danışman olumlu bir iletişim için konuşma diline özen göstererek suçlu, günahkâr, katil, mahkûm, tutuklu gibi insan onuruna dokunacak kelimelerden sakınmalıdır (Kolbaşı, 2012: 94-130). Nihayetinde mahkûm olmak toplum tarafından fişlenmiş olmayı, yakınlarına hasret kalmayı ve istediğin zaman istediğin gibi hareket edememeyi beraberinde getirmektedir. Şayet mahkûm danışman tarafından bu gözle görüldüğünü düşünürse bu onun benlik saygısını kaybetmesine, savunmaya geçmesine, değişime direnç geliştirmesine, öfkesinin artmasına ve bunların neticesinde manevi danışmana karşı kendisini kapamasına neden olabilir (Özdemir, 2002: 65-78). Her ne kadar hapisanede hayat kısmen durağan bir şekilde devam ediyor olsa da zaman zaman mahkûmların hayat akışlarını değiştirecek birtakım olaylar da gerçekleşebilmektedir. Bayramlar, özel gün ve geceler bunlardan bazılarıdır. Bu günlerde mahkûmlar sevdiklerinden uzakta olmanın acısını yüreklerinde daha çok hissederler. Manevi danışman bu özel günler için imkânların el verdiği ölçüde organizasyonlar düzenleyerek mahkûmların moral ve motivasyonlarını yükseltebilir. Bu onların bir nebze de olsa dışardaymış gibi hissetmelerine sebep olur (Güllü, 2019: 12-35). Manevi danışman bazı durumlarda ise sevinçleri değil kederli anları paylaşmak zorunda kalabilir. Bir mahkûmun hapisanede karşılaşmak zorunda kalacağı en zor şey sevdiği bir yakını kaybetmektir. Böyle bir durumda manevi danışmana çok önemli bir sorumluluk düşmektedir. Mahkûmu teselli etmek ölüm ve sonrası ile ilişkili sorularını cevaplamak bu sorumluluklardandır. Mahkûmu teselli ederken sosyo-kültürel alt yapısı, hayatını geçirdiği bölgenin dini adet ve uygulamaları muhakkak dikkate alınmalıdır (Işık ve Demir, 2012: 1-72).

Manevi danışman insanın başına gelen musibetlerin bir imtihan olduğunu bilerek, suçlu, günahkâr da olsa yargılamadan, Allah (c.c.)'ın rahmetinin tüm insanları son nefeslerini verinceye kadar kuşattığını unutmayarak mahkûm danışanlara hizmet vermelidir. Tıpkı tüm danışanlar gibi mahkûm danışanların da görüşmeler esnasında anlattıkları gizlilik kuralı gereği hiçbir kurum ve kuruluşla paylaşımına açık değildir

(Güllü, 2019: 48-78). Unutulmamalıdır ki gizlilik hem etik hem yasal bir zorunluluktur (Corey, 2008: 56).

2.1.5.3 Huzur Evleri

Ülkemiz söz konusu olduğunda huzur evleri için manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarının gerçekleştirilmesi bağlı bulunduğu kurumun inisiyatifine kalmıştır. SHÇEK başta olmak üzere belediyelere, vakıflara ve derneklere bağlı bulunanlar olduğu gibi, özel statüde ve azınlık gruplarına ait olanlar da bulunmaktadır. Kamuya ait olanlar dışarıda bırakılırsa diğer kurumların huzur evlerinde manevi danışmanlık için personel bulundurulması gereksiz görülme, ek bir maliyet içermesi gibi nedenlerle tercih edilmemektedir. DİB ve SHÇEK arasında imzalanmış bir protokol bulunuyor olmasına rağmen çok etkin bir hizmetin sağlandığını söylemek mümkün görünmemektedir. Şu an yapılmakta olan uygulamalar özel gün ve gecelerde gerçekleştirilen bazı etkinliklerden ileri gitmemektedir (Mollaoğlu, 2013: 11-77).

Allah (c.c.) bir ayeti kerîmede yaşlılık için “erzel-i umur” demiştir. Yani “ahir ömrün düşkünlük vakti” olarak tanımlanan bu devre, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan problemlerin yaşlıların hayatını zorladığı bir dönemdir. Din olarak İslam yaşlılara özel bir önem göstermeyi kendisine ilke edinmiştir. Hassas durumları göz önüne alınarak baş tacı edilmişler, yaratıcının rahmetine vesile, felaketlerden ve belalardan muhafaza edilmeye sebestirler. Özellikle tecrübeleriyle, ferasetleriyle ve ilimleriyle toplumun temel taşları kabul edilen yaşlıların kıymetlerinin anlaşılması, onların layık olduğu saygıyı görmeleri için gençler teşvik edilmiş ve görevlendirilmiştir (Akgül, 2009: 4-69).

Son yüzyıl içerisinde dünyada ve ülkemizde meydana gelen sosyo-ekonomik değişiklikler nedeniyle aile yapısı büyük değişimlere uğramıştır. Yaşlılar yalnızlaşmış ve toplumdan dışlanır haline gelmiştir. Yaşlılıkla birlikte bireylerin başkalarının yardım ve desteğine daha fazla ihtiyaç duydukları halde toplum dışına itilmeleri, yaşlıların temel gereksinimlerini karşılarken dahi zorlanmalarına neden olmaktadır. En çok ihtiyaçları oldukları zamanda sevgi, saygı, ilgi, aidiyet, korunma, değerli hissetme vb. manevi ihtiyaçları karşılanmayan yaşlıların ruhsal bunalımlar yaşamaları kaçınılmazdır. (Aktuğ, vd., 2007: 303-308).

Yaşlılıkla birlikte en sık görülen problemler arasında rol kaybı gelmektedir. Emeklilikle birlikte üretim sürecinden çekilen birey kendisini değersiz hisseder.

Fiziksel gücü azaldığı için kazalara bağlı sakatlıklar yaşayabilir, hastalıklara daha yatkın hale gelir, bu onu bakıma muhtaç hale getirebilir ve bu hastalıklar kronik bir hal almaya artık daha müsaittir (Terakye ve Güner, 1997: 95-101). Bu hastalıklarıyla mücadele içerisinde olan bireyler ölüm korkusu, çaresizlik duygularıyla da karşı karşıya kalacaktır. Yaşlı birey gelişim döneminin son evresindedir, bu onda ölümün artık ertelenemez bir durum olduğu kanaatini oluşturur. Şayet bireyin geçmişten getirdiği güçlü bir dini ya da manevi birikimi yoksa, yaşam, ölüm, var oluş gibi kavramları yeni baştan sorgulamaya başlayabilir (Kimter ve Köftegül, 2017: 55-82). Bir manevi danışman bu sorulara aranan cevapları verebilecek en yetkin isimdir. Huzur evlerinin sakinlerini ölüm düşüncesiyle barışabilmek ve yaşamlarına yeni bir şekil verebilmelerini sağlayabilmek açısından danışanlarla soru cevap şeklinde çalışmalar yapabilirler. Hayata karşı olan inançlarını yeniden kazanmak adına bu çok önemlidir. Yaşlı bireyler dini rutinlerini gerçekleştirirken zorlanıyor olabilirler, dini metinleri okumada güçlük yaşamaları da olağan bir durumdur, bu tür ihtiyaçlarının karşılanması için manevi destek uzmanlarından yardım alabilirler (Beki, 2020: 9-302). Beki (2020: 235-298), yaptığı araştırma neticesinde huzur evinde görevli bir manevi danışmanın yaşlı danışanları için yapabileceklerini şöyle tespit etmiştir;

Affedilme ihtiyacı: Ölmeden önce Tanrının onları affedeceğine inanmak isterler. Bu, iç huzuruna kavuşmalarını sağlayacaktır.

İnanma ihtiyacı: Sorunlarla başa çıkmada en önemli kaynak inançtır. Bireyler sorunlarına çözüm ararken üstün bir güce inanma ihtiyacı içerisine girerler.

İbadetleri gerçekleştirme ihtiyacı: Tanrıyla daha güçlü bir bağ kurabilmek için namaz oruç ve hac vb. ibadetlerini yerine getirme ihtiyacıdır.

Sosyal çevre ihtiyacı: Yalnızlık problemi yaşlılığın en temel problemlerindedir.

Dini metin okuma ihtiyacı: Kendisi ya da bir başkası tarafından dini içerikli metinlerin okunması ihtiyacıdır.

Dini yahut manevi kaygıların giderilmesi: Ölüm sonrası, eş, dost ve yakın kayıpları, fiziksel ya da ruhsal acılar ve yaşanan sıkıntıların verdiği psikolojik içerikli kaygılar (Beki, 2020: 9-302).

Tüm bunlar sadece huzur evlerinde ikamet eden yaşlıların değil, bu dönem içerisinde bulunan birçok yaşlının sorunları arasındadır. Aldıkları aile, sosyal ve dini desteklerle

yaşlılar bu sorunlarıyla daha kolay başa çıkabileceklerdir. Unutulmamalı ki din bu sorunların birçoğunun cevabını içerisinde barındırma özelliğine sahiptir.

Akgül tarafından 2009 yılında gerçekleştirilen çalışma huzur evlerinde yaşayan yaşlı bireylerin yukarıda sayılan problemler dışında daha çok değersiz hissetmelerine neden olan tespitleri içermektedir. Bu tespitlerin bazıları şöyledir: Evine, çocuklarına ve yakın akrabalarına olan özlem, içini dökebileceği bir dost ihtiyacı, aileden uzak kalmış olmanın verdiği yarım kalmışlık hissi, ilgisizliğin verdiği hayal kırıklığı, eş kaybı nedeniyle duyulan elem, sağlıklı zamanlara duyulan hasret, güvende olmadığını hissetme, yalnızlık duygusunun verdiği ümitsizlik vb. duygu durumlarının arkasında yetersizlik ve işe yaramama duygusundan kaynaklı terk edilmişlik hissi yatabilmektedir (Akgül, 2009: 4-69).

Yaşlılara verilen değer, o toplumun aile, din ve kültür yapısını gösteriyor olması açısından önem taşır.

2.1.5.4 Çocuk Yuvaları ve Yetiştirme Yurtları

SHÇEK'e bağlı bulunan bakanlığın adının değişmesi nedeniyle 26.10.2011 tarihinde DİB ve Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı arasında yeni bir protokole imza atılmıştır. Bu protokol gereğince Türk aile yapısının karakteristik özelliğinin ve değerlerinin korunması, bu değerlerin sağlıklı bir şekilde geleceğe aktarımının sağlanması, aile ve ailedeki tüm bireylerin, tehdit içeren problemlere karşı bilgilendirilmesi, koruyucu ve önleyici faaliyetlerin çoğaltılması ve bu hizmetler uyarınca çocuk, genç, kadın, yaşlı ve engelli bireylerin bilinçlendirilmesi karara bağlanmıştır. Hem yetiştirme yurtlarında hem de sevgi evlerinde kalan çocuklar için DİB tarafından görevlendirilen çalışanlar, çocukların sosyalleşmeleri adına yapılması düşünülen çalışmalar için gerekli hazırlıkları tamamlamakla sorumlu kılınmıştır (Esendir, 2016: 32).

Devlet koruması altında bulunan çocuklar arasında ebeveynleri hayatta olanlar bulunduğu gibi tek ya da her iki ebeveynini kaybetmiş çocuklar da bulunmaktadır. Bu çocuklar hem İslam dini hem Türk örf, anane, gelenek ve görenekleri açısından bakıldığında yetim, öksüz yani toplumun himayeye muhtaç olan kesimini oluşturmaktadır. Kimsesiz olarak kabul edilebilecek bu çocukların korunup gözetilmesi kadim bir gelenektir. Kur'ân-ı Kerîm'de Mâûn sûresinde bu konuya şu şekilde temas edilmiştir. "Dini yalanlayana ne dersin? İşte o yetimi itip kakar; Yoksulu doyurmayı teşvik etmez!" ayeti kerîmede yapılan davranışın çirkinliğine dikkat

çekmek adına hayret ifadesiyle başlanmış ve yetimin, öksüzün, yoksulu hakkını vermeyenler kınanmıştır (Safvetü't Tefâsîr, 2016).

Günlük hayatlarını devlet desteği olmadan devam ettiremeyecek durumda bulunan bu çocukların ihtiyaçları, beklentileri, hisleri, düşünceleri, engelleri ve psikolojik alt yapıları farklılıklar içermektedir. Bu farklılıklar onların içerisinde buldukları durumlara uygun şekilde hizmet almalarını gerektirmektedir. Hizmet aldıkları kurumlarda rehabilite edilerek topluma kazandırılmak istenen bu bireyler için düzenlenecek sosyal ve kültürel faaliyetlerle pozitif yönde değişim sağlanabilir. Olumlu bir bakış açısı kazanmalarını ve yaşamlarına yön verirken başa çıkma becerilerini güçlendirecek olan dini ve manevi rehberlik hizmetlerinden yararlanmaları önemlidir (Özdemir, 2012: 193-211). Devlet koruması altındaki bu çocukların geleceğe hazırlanırken yeterli donanımları kazanabilmeleri için hem genel hem de din eğitimine ihtiyaçları vardır. Bu çocukların kendi varlıklarını ve hayatlarını anlamlandırabilmeleri, bu hayattaki konumlarını değerlendirebilmeleri, ahlaki gelişimlerini tamamlayarak, toplumun bir parçası olmayı başarabilmeleri için din eğitimi son derece önemlidir (Gögen, 2021: 843-873).

Yetiştirme yurtları ve sevgi evlerinde bulunan bu çocukların pek çoğu, büyük bir travma sonrası koruma altına alınmaktadır. Bu çocuklarda travmaya özgü gelişen hızlı tepki verme, kaçma, çaresizlik ve yıkıcı tepkiler gibi davranış kalıplarının varlığı hemen fark edilebilir (Özen, 2018: 108). Öncelikle bu davranış kalıplarının içselleştirilmemesi için gerekli psikolojik desteğin sağlanması ve bunun dini içerikli danışmanlık hizmetleriyle de desteklenmesi, çocukların travmanın etkilerinden bir an önce kurtulabilmeleri için elzemdir. Yapılan bir araştırmada görüldüğü üzere travmalarla başa çıkmada din ve maneviyat çok özel bir yere sahiptir. Dini inançların, kişilerin başlarından geçen acı olayları, mutsuzlukları ve trajedileri anlamlandırma gücünü kazandırdığı görülmektedir (Kozan, 2012: 5-103). Bir başka araştırmada ise çocukların maddi ve manevi varlıklarını koruyup, geliştirmelerini sağlayabilmek için din eğitimi desteğinin önemi tespit edilmiştir (Özdemir, 2002: 65-78). Yine yapılan bir araştırma sonucuna göre; devlet tarafından koruma altında olan bu çocukların kendilerinin, ailelerinin ve öğretmenlerinin ortak görüşleri uyarınca nitelikli bir dini eğitimden geçmelerine ihtiyaç vardır (Davarcı ve Zengin, 2019: 255-277). Din ve maneviyatın travmanın olumsuz sonuçlarına karşı, rolünün araştırıldığı çalışmada bazı önemli sonuçlara ulaşılmıştır; din ve maneviyatın olumsuz sonuçlarıyla başa çıkmak

isteyen kişilere ümit ve kurtuluş fırsatı sağladığı, kişilerde inancın kök salmasına ve derinlik kazanmasına neden olduğu, ayrıca olumlu dini baş edebilme, içselleştirilmiş bir dindarlık, varoluşsal problemleri kavrama kabiliyeti, dini ibadetlere devam etme alışkanlığı ve iç güdümlü dindarlık ile ilişkilendirdiği görülmüştür (Kozan, 2012: 5-103). Travma sonrası ailelerinden uzaklaştırılmak zorunda kalmış bu çocukların yaşadıkları olumsuz olayların üstesinden gelebilmeleri, sabır gösterebilmeleri ancak alacakları dini desteğin onlara kazandıracığı içsel motivasyon sayesinde gerçekleşecektir (Davarcı ve Zengin, 2019: 255-277).

Muhakkak ki bu çocukların aile şefkatinden ve korumasından uzak oldukları hatırd tutulması gereken en önemli bir noktadır (Kozan, 2012: 5-103). Şefkat ve ilgiden mahrum kalan bu çocukların manevi danışmandan ilk beklentileri duygusal olarak eksik kaldıkları şefkat ve ilgi olacaktır. Gerçek bir ailenin parçası olan bireylerin normal şartlar altında ailesinden edineceği, sorunlarıyla başa çıkabilme gücü, öz güven sahibi olma, yaşanan acıların üstesinden gelebilme, sosyal açıdan etkin bir yaşam sürebilme, yaşamda karşılarına çıkabilecek iyi niyetten yoksun kişilere karşı doğru bir bakış açısı oluşturabilme, zararlı alışkanlıklardan uzak kalmayı başarabilme, şiddet ve istismardan korunabilme, mahremiyet olgusunu kazanma, madde kullanımı ve hırsızlık gibi yaşamlarını çıkmaza sokabilecek davranış bozukluklarından sakınabilmeyi içeren davranış kalıplarının edinilmesinde din eğitiminin ve manevi rehberliğin ne kadar büyük bir ihtiyaç olduğu görülmektedir (Gögen, 2021: 843-873).

2.1.5.5 Doğal Afetler

Tarihin başlangıcından bu yana doğal afetler bireylerin yaşamını pek çok açıdan etkilemiştir. Afetler, sayıları yüzbinleri bulabilecek insan toplulukları üzerinde olumsuz etkiler bırakırlar. Doğrudan insan müdahalesi içermeyen afetler, ölüm ve yaralanmalarla sonuçlanan çevresel olaylardır. Kısa sürede çok sayıda can ve mal kaybına sebep olurlar. Sel, deprem, yangın, heyelan gibi kısa sürede ani gelişen afetler bulunduğu gibi uzun zamana yayılan ve sonuçları kısa süreliyelerden daha yıkıcı olabilen kuraklık benzeri afetler de tarihsel süreç içinde sıklıkla görülmüştür. İnsanların doğal afetler neticesinde maruz kaldıkları travmaları kolay unutmaları mümkün değildir (Özen, 2018: 64-124).

Doğal afetlerle karşılaşmış bireylerin kayda değer bir bölümü kısa süre içerisinde travmanın meydana getirdiği olumsuz etkileri büyük ölçüde atlatırlar ve eski

hallerinden daha güçlü bir yaşama motivasyonu ile hayatlarına devam edebilirler. Diğer azınlıkta kalan kısım ise travma sonrası stres bozukluğu, kaygıya bağlı bozukluklar veya depresyon gibi bir takım ruhsal sorunlarla yüzleşebilirler (Güleç ve Köroğlu, 1997: 505-515). Afet sonrasında oluşan stres yükünü azaltmak ve mevcut koşullara uyum sağlamayı kolaylaştırabilmek için uygulanması ve itina gösterilmesi gereken birtakım hususlar bulunmaktadır. Afet sonrasında öncelikle temel ihtiyaç malzemelerinin bölgeye ulaştırılması gerekir. Barınma ve psikolojik destek ihtiyacından sonra ise bireylerin hayatlarını tekrar devam ettirebilmeleri için iş imkânlarının oluşturulması çok önemlidir. Devlet ve sivil toplum örgütlerinin bu konuda iş birliğine gitmeleri çözümün daha kolay ve kalıcı olmasını sağlayacaktır (Kula, 2002: 234-255).

Afet sonrası sık karşılaşılan problemlerin başında “Bu durum neden benim başıma geldi?” sorusunun cevaplandırılması bulunmaktadır. Ancak bu soruya mantık çerçevesinde bir yanıt bulmanın çok da mümkün olmadığı görülmektedir. Sorularına yanıt bulmakta zorlanan bireylerde isteksizlik ve manevi boşluk hissi görülebilmektedir (Yumurtacı & Seyyar, 2016: 1-24). Manevi inançlar doğal afetler gibi zorlu durumlarda başa çıkma sürecini kolaylaştırırlar. Dinin, insana yaşadığı sıkıntıların karşılığı olarak mükafat vaat etmesi kişilerin çektikleri acıları hafifletmede önemli bir etki oluşturmaktadır. Stres içeren durumlarla başa çıkma aracı olarak ilk sırayı, yapılan araştırmalarda din almaktadır (Kula, 2002: 234-255). Çaresizlik hissi kişileri istemsizce/iradeleri dışında dine ve maneviyata yöneltir. Bunun en bariz örneklerinden biri 17 Ağustos 1999 depremi sonrası camilerin haftalarca namaz kıлып dua eden insanlarla dolup taşmasıdır (Okumuş, 2002: 339-373).

Burada din ve maneviyat alanını ilgilendiren önemli bir noktaya temas etmek gerekmektedir. Özeldir 17 Ağustos 1999 depremi, genelde ise tüm doğal felaketlerin Allah (c.c.)’ın kullarını helaki olarak gösterilmesi, toplumda infiale neden oluşturur. Aynı zamanda yapılan bu çıkarım iki temel problemi de gündeme getirir. İlki bireylerin diğerlerini suçlayarak, kendisinin suçlu olmadığı halde cezalandırıldığına inanmasına -ki araştırma sonuçları bunu göstermektedir- veya bireyin kendisini suçlayıp günahkârlık duygusuyla hareket etmesine neden olmaktadır. Her iki düşünüş biçimi de bireyde ruhsal sıkıntıların oluşmasına ortam hazırlayacaktır. İkinci problem ise deprem karşısında tedbir almakla sorumlu olan insanların Allah (c.c.)’ın koyduğu tabiat kanunlarına uyma sorumluluğunu bir yandan ihmal ederken diğer yandan

kendini temize çıkarıp tüm sorumluluğu Allah (c.c.)'a yüklemeleridir. Doğal afetler, toplumlar için, dünyanın var olan düzeninin bozulmaması noktasında ancak bir uyarı olarak algılanabilir (Kula, 2002: 234-255).

Afet sonrasında manevi danışmanlar, öncelikle kişilere bunun bir cezalandırma olmadığını açıklamalıdır ve doğanın düzeninin bozulmasının bir sonucu olduğunu anlatmalıdırlar. Kızgınlık, suçluluk, acı, çaresizlik, gibi tepkiler afet sonrası oluşan ruhsal sağaltıma ihtiyaç oluşturan durumlardır (Özen, 2018: 64-124). Afetler kayıpları, kayıplar ise çaresizliği, kızgınlığı, suçluluğu ve acıyı hayatımıza taşır. Kayıp gibi ağır durumlarla başa çıkmada güçlü dindarlık algısının desteklenerek seküler ve dini terapinin birlikte çalışılması daha hızlı bir iyileşme süreci ortaya çıkarmaktadır (Horozcu, 2010: 209-240). Manevi danışmanlar afetzedelere tefekkür, istiğfar, tövbe, dua gibi akla ve yüreğe hitap edecek teknikleri kullanarak rahatlamalarına yardım edebilirler. Danışman afetzedenin acısını, öfkesini ve vesveselerini yadsımaz, aksine kabul eder. Onu dinler, yaşanan hiçbir deneyimin bir tesadüften ibaret olmadığını, karşılaşılan her olayın ilahi bir maksadının olduğundan bahseder. Yaşamakta olduğu bu hislerin onu psikolojik ve fiziksel olarak daha güçlü kılacağını söyleyebilir (Ahmed ve Amer, 2015: 135-160). Manevi danışman afetzedenin ruhuna hitap etmeyi hedefler (Çelimli ve Güldal, 2016: 99-122). Çünkü kişilerin ruhsal yaraları sarılmadıkça gerçek bir iyileşmeden söz edebilmek mümkün olamamaktadır.

2.1.5.6 Alkol ve Madde Kullanımı

Çok eski zamanlardan bu yana insanlar farklı duygu durumlarını tecrübe edebilmek, farklı algılar edinebilmek, daha enerjik daha eğlenceli vakit geçirmek, rahatlamak, korkudan kaçmak, acıyı azaltmak, iyileşebilmek, dini ya da mistik ritüellerde trans haline ulaşabilmek amacıyla tabiattan edindikleri birçok doğal malzemeyi kullana gelmişlerdir. Bu günlerde bu durum çok sayıda ülkede yasal kabul edilmemesine rağmen tüm dünyada yasaklı maddelerin kullanımı her geçen gün artmaktadır (Duman, 2018: 403-434).

Sarhoşluk veren, bağımlılık yapan, insanın akli melekelerini zayıflatan, karar verebilme yetisini olumsuz etkileyen tüm bu unsurlar İslam dini tarafından haram kabul edilmiştir (Ali-Northcoot, 2015: 355-382). Kur'ân-ı Kerîm'de Bakara sûresi 219. ayette meâlen şöyle buyrulur. "Sana içki ve kumarı soruyorlar. De ki: Bu ikisinde insanlar için büyük zarar ve bazı faydalar vardır; zararı faydalarından

büyüktür...” ayetten de anlaşılacağı gibi sağlanacak faydanın zararıyla karşılaştırıldığında önemsiz kaldığı, bu nedenle de insanlar için zararlı olduğu açıkça ifade edilmiştir.

Alkol ve madde kullanımı sadece sağlık açısından değil aynı zamanda aile içi problemlere, şiddete, sosyal problemlerden kaynaklanan suçlara ve ekonomik problemlere de neden olmaktadır. İslam dini bireyleri tüm bu problemlerden korumak için önleyici bir yaklaşım tarzını esas almıştır (Ali-Northcoot, 2015: 355-382).

Bireylerin sağaltım sürecini destekleyen dini ve manevi yönelim, toplumun teşvikini ve vicdan duygusunun uyarılmasını hedefler. Değişim sürecinde olan bireyin motivasyonunu etkileyen iç ve dış faktörleri tespit edip onları da sürece dâhil ederek biyolojik, sosyolojik ve psikolojik açıdan destekler oluşturur. Dinin ve maneviyatın sağladığı yardımın, iyileşmenin niteliğini arttıracaklarını düşünerek hareket eder. Maneviyatın önemini destekleyen çok sayıda akademik verinin de gösterdiği gibi psikolojik açıdan iyilik halinin sağlanması ve başa çıkma becerilerinin etkinliğinin artırılmasında din ve maneviyat ilişkisi yadsınamaz. Bağımlılık tedavisinde manevi danışman, danışan için öncelikli olarak davranışsal bağımlılıktan kurtulmayı planlar. Sonraki aşmalarda ise rehabilitasyon ve geri dönme davranışını önleme devreye girer. Davranışın geri dönüşünü engellemek için öz denetimin sağlanmasına çalışılır (Ceylan, 2021: 107-134). Kişiye her açıdan zarar veren bu davranış manevi tekniklerle desteklenerek sönmenin gerçekleşmesine uğraşılır. Temiz kalmak isteyen danışana dua ile Allah (c.c.)’tan yardım dilemesi, aşkın bir varlığın koruması altında olduğunu hissettirecek ve bu koruma ona güç sağlayacaktır. Kendini bağımlılık karşısında Allah (c.c.)’ın koruması altında hisseden bireyin moral ve motivasyonunda olumlu yönde artış görülecektir. Tefekkür; yaptığının yanlışlığını kavramada, sabır; geri durmada, şükür; destek bulmada, tövbe; suçluluk ve günahkârlık duygusundan arınmada, nefis muhasebesi; kontrol mekanizması oluşturmada ve zikir; kalbin yaratıcısıyla bağ kurmasında bağımlı bireyler için destek ve güç sağlayacaktır. Kur’ân-ı Kerîm’den /kutsal kitaplardan yapılacak okumalar ise ruhlara sürur verecektir.

2.1.5.7 Diğer Alanlar

Bedensel engelliler üzerinde yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre; Engelli bireyler yaşadıkları sıkıntıları çözümlenmede dini başa çıkmadan yararlanmaktadırlar (Kula, 2005: 232-241).

İntihar davranışında büyük pay sahibi olan umutsuzluk hissinin azalmasında dinin büyük bir etkisi olduğu ortaya konulmuştur (Yapıcı, 2013: 75-89).

Çocukları ölen ebeveynlere yüksek düzeyde manevi destek sağlandığında depresyon düzeylerinde önemli bir düşüş olduğu gözlemlenmiştir (Pargament, 2005: 279-313).

Boşanma sürecinde maneviyatın tüm yönleriyle etkili olduğu, ruhsal sağlığa da mühim katkılarının bulunduğu tespit edilmiştir (Rahiem ve Hamid, 1995: 51-69).

Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada dindarlığın yüksek düzeyde yaşanıyor olmasının ergen bireylerdeki depresyonu düşürdüğü saptanmıştır (Gürsu, 2015: 49-75).

Evlü çiftlerin üzerinde yapılan bir çalışmada maneviyatın; evlilikte çatışmayı önleme, ilişkiyi muhafaza etme, olumlu işlere güdülenme özelliğine sahip olduğu görülmüştür (Özasma, 2021: 128-159).

2.1.6 Manevi Danışmanlıkta Kullanılabilecek Teknikler

2.1.6.1 Tövbe

Kur'ân-ı Kerîm'in temel kavramlarından olan ve kişinin yaşadığı pişmanlıklar sonrası, yaratıcısının karşısında diz çöküp af dilemesini ifade eden tövbe iç huzurunu kazandıran, gözyaşının eşlik ettiği bir eylemdir. Kur'ân-ı Kerîm'de Tövbe sûresi 104. âyette şöyle buyurulmaktadır: “Bilmiyorlar mı ki, kulların tövbesini kabul eden Allah'tır, sadakaları kabul eden de O'dur. Şüphesiz Allah tövbe kapısını alabildiğine açık tutmaktadır, rahmetiyle her şeyi kuşatmaktadır.” âyette işlenen günah belirtilmeksizin tövbe kapısının açık olduğuna vurgu yapılmaktadır. Allah (c.c.)'ın rahmetine yapılan atıf, af ve merhamet kavramlarının birbiriyle yakından ilişki içerisinde olduğunu gösterir. İslam Ansiklopedisi'nde tövbe; geri dönmek, rücu etmek, dönüş yapmak olarak tanımlanmıştır. Allah (c.c.) ile yapılan anlaşmanın temizlenmesi yahut kulun fitratına geri dönmesi ve onu muhafaza etmesi şeklinde de açıklanabilir (Topaloğlu, 2012).

Tövbe geçmişten getirilen günahı ve kişinin pişmanlığını göstermesi açısından kıymetlidir. Günah kişide strese sebep olur, öfkeyi tetikler, pişmanlık ise umutsuzluk hissi oluşturur. Kişinin geçmişte takılıp kalması ve bilişsel tahrifat yaşaması onun sağlığını olumsuz yönde etkiler. Terapötik açıdan bakıldığında manevi danışmanlık alanında tövbe yönteminin kullanılması bireyin ruhsal sağaltımını sağlayacak ve umut

mekanizmasını tetikleyecektir (Canşı, 2021: 97-111). Tövbe; kişinin benmerkezci bir tutum sergilemesini engeller ve bireyin yaptıklarının sorumluluğunu almasını sağlayarak af dilemesi yoluyla bu tutumundan uzaklaşmak için bir adım atmasını sağlar. Aynı zamanda kişinin zihnini rahatsız eden günahkârlık duygusundan kurtulması kaygılarından da kurtulması demektir. Ayrıca tövbe kişiyi bilişsel anlamda yeniden yapılandırır (Şirin, 2018: 172-176). Tövbe içinde bulunduğu problemden kurtulmada güçlü yaşamakta olan bireye duygu ve düşüncelerini düzenleyerek, oluşturduğu yargılarını, inançlarını ve tutumlarını değerlendirerek içine düşmüş olduğu çıkmazdan kurtulma arzusunu da tetikleyerek, güçlü bir ifade yeteneği kazandırır. Böylece farkındalığı artan birey, kararlılıkla hareket edebilir ve kendisiyle yaptığı mutabakata sadık kalmada güçlü yaşamaz (Şirin, 2013: 111-148).

Bireyde günah ve suçluluk duygusu birbirini takip edecektir, kişi eyleminin günah olduğuna dair bir inanca sahipse yüreğindeki daralma hissinden kurtulamayacak ve zamanla suçluluk duygusu kişinin tüm yaşamını kuşatacaktır. Bu kuşatmadan kurtulmak için canhıraş çırpıman birey sonunda tövbe kapısına gelecek ve onu açtırabilmek için sahip olması gerekenlere sahip olmadıkça o kapıyı açtıramayacaktır. Tövbe kapısı açılmak için ise evvela pişmanlık ister o olmadan açılması mümkün değildir. Çünkü tövbe doğası gereği içtendir, samimidir ve gönüllük esasına dayanır. Duygu içermiyorsa, kıymet de addetmez. Günahı arınabilmek, yüreği gözyaşı ile pürüpak etmeyi ve secde ile iradeyi güçlendirmeyi gerektirir. Tövbeye başvuran birey eyleminin sonunda gönlündeki daralma hissinden tamamen kurtulur ve ruhunun derinliklerinde güçlü bir rahatlama hisseder (Aydın, 2019: 10-326).

2.1.6.2 Zikir

Zikir kalbin ilacıdır. Kulun Allah (c.c.)'la arasında kurduğu ince, hassas, samimi, naif bir bağıdır. Allah (c.c.)'la gizemli, eşsiz, özgün bir ilişkiyi ifade eder. Allah (c.c.) Kur'an-ı Kerim'de Âli İmrân sûresi 33. âyette buyurur ki; "O akıl sahipleri, ayakta dururken, otururken ve yanları üzerine yatarken dâimâ Allah'ı zikrederler; göklerin ve yerlerin yaratılışını tefekkür ederler ve: "Rabbimiz! Sen bunları boşuna yaratmadın. Sen bütün eksik sıratlardan uzaksın. Bizi cehennem azabından koru!" derler." Bu âyet kişiyi her hal üzere zikre davet eder. Zikre engel teşkil edecek bir halin olmadığını belirtir. Ayrıca tefekküre yani düşünmeye de özel bir vurgu yapmaktadır. Allah (c.c.)'a tanzim içeren âyet son olarak dua ile bitmiştir. Zikir İslam Ansiklopedisi'nde "bir şeyi anmak, hatırlamak", "Allah (c.c.)'ı anmak ve unutmamak suretiyle gafletten ve

nisyandan kurtuluş” şeklinde tanımlanmıştır. Zikrin en faziletlisi kalbin ve dilin birbirlerine eşlik ettiği zikirdir, sonuçta dilin kalpte var olanı açığa çıkarmasıdır (Öngören, 2013).

Hemen hemen her birey sorunlarını anlatırken bulamadığı o sessizliği, ilgiyle dinlendiğini hissetmeyi, eleştirilmeden duyulmayı, öğüt ya da nasihat almadan kabul görmeyi, ağlamanın ardından gelen rahatlama ve yardım talep ettiğinde hızlıca bir yardım elinin onu bulacağına inanma duygusunu yaratıcısıyla bulunduğu o anlar hariç başka hiçbir yerde/anda bulamaz. Esasen bu gizli buluşma, anmak ve anılmak, hatırlamak ve hatırlanmanın beraber olduğu zikrin esrarıdır.

Zikir, sayesinde kişi kendisi ve yaratıcısı arasında oluşan yakınlığın vermiş olduğu hazza ulaşacaktır. Bu dini haz kişinin olumsuz düşünce, davranış ve duygulardan uzaklaşmasına neden olacaktır (Şirin, 2018: 178-179). Böylece zikrin odaklanmaya yarayan terapötik özelliği, eski alışkanlıklarından uzaklaşıp yeni olumlu alışkanlıklar edinmiş olan bireyin odağını korumasını sağlayacaktır. Bu durum da bireyde sosyal ve psikolojik açıdan olumlu geri dönüşlere sebep olacaktır (Tenik ve Göktaş, 2013: 75-81). Sorumluluk bilinci tam gelişmemiş bireylerde sorumluluk bilincini oluşturmak için düzen ve rutinlere uyma davranışının pekiştirilmesi çok önemlidir. Zikir içeriği bakımından düzenlidir ve rutinlere sahiptir. İşte bu nedenle zikir, terapötik amaçlar için kullanıldığında sorumluluk bilincinin kazandırılmasında çok önemli bir etki sağlayacaktır (Acar, 2018: 12-170).

Üzüntü, ıstırap ve gam gibi kişiyi psikolojik açıdan yıpratıcı duygular kalbi yorar ve katılaştırır. Zikir bu duygular sebebiyle katılaştıran kalbi yumuşatır ve eski hassas haline kavuşturur. Zikirle kişi her an Allah (c.c.) ile olma hissine kavuşur. Kişinin hatırında Allah (c.c.) oldukça dünyevi kaygı ve dertleri hakkında eskisi kadar çok düşünmekten kaçınır. Bu da kişinin stres seviyesinin düşmesini sağlar (Aksu, 2019: 2-112). Düzenli olarak, belirli zamanlarda aynı şey üzerinde çalışma ve düşünme aktivitesi de olarak nitelenebilecek olan zikir, konsantrasyon problemi yaşayan bireyin sorununu çözenin en etkin yollarından biri olabilir (Öztürk, 2019: 468-478). Hiçbir şeye odaklanamamak ve uzun süreli bir çalışma yapamamak hiperaktivitenin en belirli özelliklerindedir. Zikir, hiperaktivite sorunu yaşayan bireylere aldıkları tedavinin yanı sıra uygulandığında istenilen sonuçlara ulaşmada başarı düzeyini arttırabilir.

Kişiler genellikle ruhsal sorunlar yaşadıklarında bundan bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak etkilenmektedirler. Tüm dünyayı saran pandemi sürecinde ise bu durum herkes tarafından açıkça gözlemlenebilir bir hal almıştır. Korku, endişe, panik, kaygı vb. psikolojik rahatsızlıklar bu dönemde olağan dışı bir artış göstermiştir. Bilişsel anlamda pandeminin getirdiği sorunlarla ve zorluklarla yüzleşmek zorunda kalan birçok bireyde, duygusal anlamda depresif duygular gözlemlenmiştir ve bu durum obsesif kompulsif bir bozukluk örneğin: temizlik takıntısı olarak davranışlara da yansiyablmıştır. Ölü sayısının her geçen gün artmasıyla birlikte kişilerde bilişsel olarak ölebilirim, duygusal olarak ölüm anksiyetesi ve davranışsal olarak ta dini ve manevi ritüellere yönelme davranışı ortaya çıkmıştır. Bu ritüellerden bazıları Kur'ân-ı Kerîm okumak, namaz kılmak, dua etmek, zikir çekmektir. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki dindarlık ve maneviyat düzeyi arttıkça ölüm, korku ve kaygı düzeylerinde düşüş görülmektedir (Kalgı, 2021: 111-132). Yapılan başka bir araştırmanın sonuçlarına göre; zikir, kişiyi hem bilişsel hem duygusal hem de davranışsal olarak olumlu yönde etkilemektedir (Aksöz, 2015: 81-101). Yine başka bir araştırma ise; yaşanan salgında kişilerin kaygı, korku ve panikle başa çıkmada sırayla dua, ibadet ve zikir tercih ettikleri tespit edilmiştir. Bu oran %86 olarak belirlenmiştir. Sadece zikir çektiğini belirtenlerin oranı ise %37,7 dir. (Kaplan, Sevinç ve İşbilen, 2020: 579-598). Bu sonuçlardan da anlaşıldığı üzere zikir, psikolojik sağlık açısından olumlu davranış özellikleri göstermede etkili bir yöntem olarak terapilerde uygulanabilir.

2.1.6.3 Tefekkür

Kur'ân-ı Kerîm insanların yaşamlarını şekillendirmelerine rehberlik etmek amacı ile gönderilmiştir ve inananlarını düşünmeye yani akıl etmeye teşvik etmiştir. Kur'ân-ı Kerîm'de düşünmek üzerine pek çok âyetle karşılaşılır. Nahl sûresi 44. âyet bunlardan biridir: “Peygamberleri, apaçık mucizeler ve kitaplarla gönderdik. İnsanlara, kendilerine indirileni açıklaman için ve ola ki, düşünüp anlasınlar diye sana da bu Kur'ân-ı indirdik.” Bu âyet gibi birçok âyette kişi düşünüp anlamaya teşvik edilmektedir. İslam Ansiklopedisi'nin tefekkür maddesine baktığımızda düşünmeyi ifade eden birden fazla kelime ile karşılaşmaktayız. Bu çalışmanın konusu olan tefekkür “fıkr” kökünden gelmektedir ve “kalp gözü ile bakmak”, “nazari araştırmada bulunmak”, “bir işin akıbeti hakkında düşünmek “anamlarını taşır. Tefekkür ve akıl

Kur'ân'da düşünmenin manasını içinde barındıran iki güzel kavramdır.” (Kutluer, 1994).

Manevi danışmanlık sahasında tefekkür tekniği ile hedeflenen, bireylerin günlük hayatlarında aniden gelişen ya da düzenli olarak görülen olaylar hakkında düşünmelerini sağlamaktır. Bu düşünme faaliyeti içerisinde doğruyla yanlış ayırt edebilmek, iyi ve kötüyü fark edebilmek, kendisine faydalı olanı seçebilmek, hayatın anlamı ve amacı üzerine düşünebilmek, yaratılanları ve yaşananları ibret nazarıyla görebilmek, dünü ve bugünü muhakeme ederek geleceğine şekil verebilmek amaçlanmaktadır. Ancak bu kapsam içerisindeki bir tefekkür eylemi insanın hayatını yeniden şekillendirmesine fayda sağlayacaktır (Şirin, 2018: 179-183). Kişilerin ruhsal âleminde gerçekleşen tefekkür, gönül zenginliği kazandırır. Tefekkür; nefisini hesaba çekebilen, kontrol edebilen, koruyabilen, geliştirebilen kişinin, düşüncede, davranışta ve söz söylemede kemal noktaya ulaşmasına hizmet eder. Birey ruhsal sorunlarıyla mücadele ederken işlerini, ibadetlerini ve hayatını tefekkür ile düzene sokma gayreti içerisinde olursa hayatında daha derin manalara ulaşabilir (Görmez, 2022).

Bilişsel terapiler açısından öğrenmenin aşamalarına bakıldığında, ezberleme, kavrayabilme, uygulama, tahlil etme, değerlendirme süreçleriyle karşılaşılır. Bu aşamaların tamamını içine alan kavram ise tefekkürdür (Arslan, vd., 2015: 350-359). Tefekkür manevi içeriğe sahip danışma teknikleriyle birlikte kullanılırken danışanın problemlerini fark etmesini sağlamak amaçlı uygulanabilecek bir yöntemdir. Bir problemin farkına varıp onu tanımlayabilmek, düşünme eylemini içinde barındırır. Düşünme eylemi problemleri önceden kestirmeye yardım eder, kişilerin yaşayabileceği güçlüklerle ve de sorunlara karşı ihtiyatla hareket etmesinde, önceden tedbir almasında önemli bir role sahiptir. Karşılaşılan olayları çözümlemede de basitten, karmaşığa düşünme gücünden yararlanır. Hayata dair öğrenmelerimiz aslen düşünme süreçlerinden ibarettir (Demir ve Erginsoy Osmanoğlu, 2013: 165-184). Problemler tam olarak kavrandığında aslında çözümler de çok yakındadır. Kavrama düşünme ile gerçekleşecektir. Düşünme yetisini etkin bir şekilde kullanabilmek yaşam kalitesini etkiler. Düşünmek tabiatı, kendini, etrafında olup bitenleri daha doğru kavramaya yardımcı olur (Tok ve Sevinç, 2010: 67-82). Tefekkür yön gösterici, rahatlatıcı ve huzura ulaştırıcı olma özelliklerini taşıdığı gibi varoluşsal dilemmaların huzursuzluğa neden olduğu ve bezginlik verdiği durumlarda ortaya çıkar (Şirin, 2018: 183-184).

Tefekkür, kişilere keşfederek öğrenmeyi, öğrendiklerini aktarırken derin bir kavrayışı, kavradığı değerlerin artı ve eksilerini değerlendirebilme yeteneğini kazandıran, üst düzey bir faaliyettir. Bu faaliyet hangi alanda deneyimlenirse deneyimlensin yaratıcı bir içeriğe sahiptir. Düşünme faaliyetinin varoluşsal alandaki varlığı, kişileri yaratıcı güçle buluşturacak ve din temelli motivasyona dönüşümü sağlayacaktır (Karaca, 2018: 107-116).

2.1.6.4 Nefis Muhasebesi

Nefis muhasebesi kişinin tüm yaşadıklarını ve yaşattıklarını inandığı değerler çerçevesinde değerlendirip doğru ve yanlışlarını öz eleştiri yaparak değerlendirebilmesini gerektirir. Öz eleştiri olmadan ruhsal bir sağaltımın gerçekleşmiş olması çok mümkün görünmemektedir. Kur'ân-ı Kerîm'de Şems sûresi 7-10. âyetlerde buyrulur ki: “Nefse ve onu şekillendirip düzenleyene; ona kötü ve iyi olma kabiliyeti verene yemin olsun ki, nefisini arındıran elbette kurtuluşa ermiştir. Onu arzularıyla baş başa bırakan da ziyana uğramıştır.” âyette kişinin nefisini başıboş bırakmaması tavsiye ediliyor. Başıboş bırakılan nefsin kişiyi felakete sürükleyeceğine temas edilerek âyet sona eriyor. İslam Ansiklopedisi'nde nefis muhasebesi için yapılan tanımda “ruh, can, nefes, zat, heves, bedenden kaynaklanan süflî arzular” vb. manalar verilmiştir. Kur'ân'da ise “ruh” , “zat, öz varlık” manalarında kullanılmıştır. Hayır ve şer, iyilik ve kötülük, sevap ve günah gibi birbirlerinin zıddı olan kavramların öznesi olmasından dolayıdır ki, nefis olumlu ve olumsuz her iki tarafın da mevzusu olmuştur (Uludağ, 2006). Nefis muhasebesi manevi danışmanlık sahasında terapötik bir teknik olarak uygulanırken ilk önce danışana duygu, düşünce ve davranışlarını devamlı suretle değerlendirmeden geçirmesi tavsiye edilir. Sonrasında inandığı değerlere uygun olmadığına karar verdiği duygu, düşünce ve davranışlarının yerine inandığı değerlere uygun duygu, düşünce ve davranışlar geliştirmesi hedefi verilir. Nihayetinde ise üzerinde zihinsel olarak çalıştığı bu duygu, düşünce ve davranışları hayatına yerleştirilmesi için yardım edilir (Şirin, 2018:188-194).

Hayatındaki psikolojik problemlerle etkili bir başa çıkma becerisi geliştirmek isteyen bireylerin temel hedefi kâmil bir nefse ulaşabilmek olmalıdır. Ama kişi bu yolu tercih etmeyerek, kötülüğü emreden nefesine tabi olursa zamanla bakış açısının, yargılarının ve ahlaki değerlerinin nasıl değişime uğradığına şaşıracaktır (Kaval, 2011: 149-163). Nefisi üzerinde gerekli denetimleri yapmayan kişilerde görülebilecek hem fizyolojik hem psikolojik pek çok rahatsızlık bulunur. Bu rahatsızlıkların tedavisi sırasında

manevi danışmanlık sahasından da yardım almak isteyen danışana nefis muhasebesi yöntemi kullanılarak psikolojik sağaltıma destek sağlanabilir. Mesela haddinden fazla ve ölçüsüz yemek yeme alışkanlığıyla obezite şikâyeti yaşayan danışan için, nefis terbiyesi yöntemlerinden biri olan az yeme alışkanlığının kazandırılmasıyla destek sağlanabilir. Çağımızın en büyük ruhsal problemlerinin temelinde yatan, kendinden başkasını önemsememe, kendine hayran olma, empati kuramama, kibir ve küçümseme davranışlarının psikolojideki adı olan narsizimin sağaltımında da nefis muhasebesi yöntemi destekleyici bir teknik olarak kullanılabilir. Bu teknikle kişinin kendini önceleyen davranış şekli yerine, başkalarının hayatının da değerli olduğunu, başkaları olarak gördüğü o insanların yokluğu neticesinde hayatın devam edemeyeceğini fark etmesine yardımcı olunur (İslamoğlu, 2016: 11-181). Nefis muhasebesi yapabilme becerisi kazandırılan kişi bütün güzel, rahat ve kolay şeyleri sadece kendine istemekten vazgeçer ve diğerkâmlık gibi kendisine şifa olabilecek bir hasleti kazanır (İsmailoğlu, 2016: 11-181).

Nefis muhasebesi yapamayan kişi ise nefsi tarafından kör ve sağır bırakıldığından sorunların kaynağının bizzat kendisi olduğunu hiçbir zaman göremez hatta problemlerin kaynağı olarak hep başkalarını görür (Kaval, 2011: 149-169). Bu durum tam da nevrotik bozukluğu olan bir bireyin durumuna örnektir. Nevrotik bozukluğu olan bir bireyin duygu durumu kaygılı, öfkeli, kindar hatta kontrol altına alınamazdır. Aslında birey psikanalizin yansıtma olarak tanımladığı içsel bir durumun meydana getirdiği kaygı sebebiyle kendinden kaynaklı bir problemi başkalarına yükler. Bu gibi rahatsızlıkları olan bireylerde manevi danışmanlık tekniklerinden nefis muhasebesini sağaltıma destek amaçlı uyguladığımızda öfkesini yutup intikama dönüştürmeme, kaygı durumunda Allah (c.c.)'a dayanma üzerine çalışılarak hem fizyolojik hem psikolojik açıdan huzurlu olmasına destek verilir. Yine psikolojik bir başka sıkıntı olan hazcılık; şehvet düşkünlüğü nedeniyle ortaya çıkan güven sorunları ve aldatma problemi aileyi etkilemektedir (İsmailoğlu, 2016: 11-181). Nefsin şehvi duygularını kontrol altına alma üzerine birden fazla yöntem sunma kapasitesine sahip olan nefis muhasebesi tekniği kişinin kendiyle yüzleşmesini, ertelemeyi öğrenmesini sağlayarak bu bireylerde tedaviye destek sağlar.

Unutmamak gerekir ki her insan yaradılışından getirdiği zaaflarına rağmen nefsiyle mücadele ederek ruhi ve ahlaki tekâmüle ulaşabilme kabiliyetini fitratında barındırır.

2.1.6.5 Kutsal Kitap Okumaları

Hemen hemen her inanç sistemi, inanlarına doğru yolu bulmaları için Tanrı tarafından gönderildiğine ve içerisinde bulunan kural ve kaidelerin değiştirilemez olduğuna iman ettikleri kutsal metinlere sahiptir. İslam dini açısından bakıldığında bu kitap Kur'ân-ı Kerîm'dir. Allah (c.c.) Kur'ân-ı Kerîm'de Rad sûresi 29. âyette: “Bu bir mübarek kitaptır ki onu sana, insanlar ayetleri üzerinde iyice düşünsünler, akıl iz'an sahipleri ondan dersler, öğütler alsınlar diye indirdik.” buyurmuştur. Âyette Kur'ân'ın mübarek bir kitap olduğu, düşünüp, akıl edenlerin anlayabileceği, onda inananları için ibret alabilecekleri dersler ve öğütler bulunduğu bildirilmiştir. İslam Ansiklopedisi'nde Kur'ân maddesine baktığımızda “Kur'ân, Allah (c.c.) tarafından Cebrâil vasıtasıyla mahiyeti bilinmeyen bir şekilde son peygamber Hz. Muhammed'e indirilen, Mushaflarda yazılan, tevâtürle nakledilen, okumasıyla ibadet edilen, Fâtiha sûresiyle başlayıp Nâs sûresiyle biten, başkalarının benzerini getirmekten âciz kaldığı Arapça mucize bir kelâmdır.” Kur'ân'-ı Kerîm'den ilk inen ayette “Oku/olmuştur” tanımıyla karşılaşılır (Birişik, 2002).

Batı'daki manevi yönelimli terapilerde kutsal metin okumaları şeklinde tanımlanan bu teknik sıklıkla başvurulmuş bir yöntemdir. Kutsal kitaplar, kutsal olmayan ama dini içeriğe sahip kitaplar yahut dini içeriğe sahip olmayan lakin kişiye iyi geleceğine inanılan kitapların okunması bu tekniğin uygulanmasında tercih edilebilir. Bu tekniğin, moral çöküntü, kaygı, korku vb. sorunların sağaltımında etkinliği kabul edilmiştir. Psikologlar problemlerin içeriğine uygun kitapların, yaşanan duygusal çalkantılardan ve patolojik emarelerden kurtulmaya yardımcı olduğunu ayrıca problem hakkında iç görü kazanmada önemli etkilere sahip olduğunu belirtmektedirler (Şirin, 2018: 203-208).

Bibliyoterapi adıyla da tanınan bu tekniğin uygulanması esnasında manevi danışmanların dikkat etmesi gereken noktalardan bazıları şunlardır: Öncelikle probleme uygun olduğu düşünülen bir metin seçildiğinden emin olunmalıdır. Manevi danışman mütebessim, anlayışlı, umut verici, hassas ve yumuşak bir üslup kullanmalı, ses tonu ve vücut dili nazik olmalı, problemin çözümünü zamana yaymayı tercih etmeli ve danışana kazandırmak istediği davranış için öncelikle onu zorlamayacak metinler kullanılmalıdır (Belen, 2014: 10-42). Okunacak metinlerin düşünce, davranış ve duygu değişikliğine yardım edecek içerikte olmaları da çok önemlidir. Okunan metinler içerisinde kendisiyle benzer sorunlar yaşayan ve bu sorunları çözmek için

mücadele eden bireyleri görmek, kişinin çözümü arama ve ona ulaşma çabası göstermesinde olumlu bir etki oluşturacaktır. Kişi karakterle özdeşim içerisine girecek, probleminin ona yaşattığı duyguları açığa çıkacaktır. Karakterin yaşadığı problemde nasıl çözüme ulaştığını gören kişi kendi problemine kendisinin çözüm üretebileceğini fark edecektir (Bulut, 2010: 17-31).

Kitaplar, kadim zamanlardan bu yana insan hayatı içerisinde varlığını devam ettirmeyi hep başarıyla gerçekleştirmiştir. Yaratıcının, yaratılmış olanlara kitap ve o kitaba rehberlik edecek bir peygamber göndermesi, insanın kitaba ve rehberine olan ihtiyacını gözler önüne sermektedir. İslam dini açısından bakıldığında ise bu kitaplar içerisinde en kıymetlisi tabii ki Kur'ân'-ı Kerîm'dir. Manevi rehberlik ihtiyacı hisseden bir birey için uygulanabilecek ilk bibliyoterapi kitabı da elbette Kur'ân'-ı Kerîm olmalıdır. Vahyi tanıyıp kavrayan, manasını anlayarak özümseyen, onu hayatının merkezine yerleştirebilen kişi tüm problemlerinin çözüm kaynağına da ulaşmış olacaktır (Çınar, 2019: 15-180). Aynı zamanda Hz. Peygamberin tüm hayatı ve sözlerini içeren kitapların kişinin yaşamında etkin bir şekilde uygulanıyor olması aslında o kişinin yaşamını bir terapi süreci içerisinde geçirdiğini gösterir.

Bibliyoterapi Kur'ân ve hadisler çerçevesinde uygulandığında Müslümanlar için rol model olan Hz. Peygamberin hayatı, danışanın hayatına dâhil edilmiş olur. Bu durum da manevi danışmanlar terapiler esnasında karşılaştıkları pek çok vak'â'da Kur'ân ve hadislerin içeriklerinden yararlanma yolunu tercih etmelidir. Örneğin, anne babasını kaybetmiş çocuklar ya da yetişkinlerle çalışırken, Peygamberimizin o dönemde yaşamış olduğu kimsesizlik duygusu, korunma ihtiyacı, güven ihtiyacı, terkedilmiş hissiyatıyla nasıl başa çıktığından örnekler vererek, danışanın benzer sıkıntılarını çözümlemesi için ona içgörü kazandırabilir.

Akraba ilişkileri toplum içerisinde bilinen, en yaygın ilişki problemlerindedir. Kendisine akrabaları tarafından kötü muamele yapıldığından dolayı sıkıntılar yaşayan bir danışana yine peygamberimizin akrabalarının ona karşı düzenledikleri boykottan, davasını yalanlamalarından ve memleketinden zorla gönderilmesiyle alakalı örnekler okuyarak danışanın içe bakış yapması sağlanır, anlatılanların onun deneyimleriyle benzerliği konuşulur ve ona hissettirdikleri paylaşılarak rahatlaması sağlanır.

Peygamberimizin bu zorluklarla başa çıkmada kullanmış olduğu beceriler danışan tarafından hayatın içinden çıkmış örnekler olarak algılanacaktır ve yaşadığı problemde ona rehberlik edecektir. İş hayatında dolandırılan, zarara uğratılan, inançları yüzünden toplumdaki dışlanan, hor görülen bir danışanla çalışılıyorsa peygamberimizin hayatından örnek teşkil edecek birçok okuma yapılabilir. Yaşadıkları sıkıntıların nedenlerini anlamalarına ve anlamlandırmalarına yardım ettikten sonra peygamberimizin de hayatında zaman zaman uyguladığı bir yöntem olan dua ile Allah (c.c.)'a yönelme önerilebilir. Kişilerin gücünü aşan bazı olaylar karşısında, olması gerekenden fazla enerji harcamasının onları tüketebileceğini bazen durup, dinlenmek gerektiğini, işleri yoluna koymanın belki de bu şekilde mümkün olacağını hatırlatıp, yüce ve âlim olan Allah (c.c.)'ın yardımına sığınmanın onları psikolojik bir rahatlama evresine sokacağı ifade edilir. Bu yöntem, danışanda çözümsüzlük karşısında ortaya çıkan çaresizlik, yetersizlik, başarısızlık gibi duyguların neden olduğu kaygının normal düzeyde kalmasında etkili olacaktır.

Son olarak dikkat çekilmesi gereken nokta; kitap okumayla ilgili uygulamaların kâdim zamanlardan bu yana toplumumuzun geleneklerinde zaten var olduğudur. Kelile Dimne, Dede Korkut Destanları, Mesneviler, Yunus şiirleri bu uygulamaların en bilinen öncülleri arasındadır (Çınar, 2019: 15-180).

2.1.6.6 Dua

Dua her kapıyı açabilen bir anahtar gibidir. Bu nedenle de tarih boyunca tüm dinlerin en önemli ritüelleri arasında olmuştur. Dua bireysel dini tecrübeyi ifade etmesi açısından özgün bir yapıya sahiptir (Horozcu, 2010: 209-240). Kur'ân-ı Kerîm'in Bakara sûresi 186. âyetinde "Kullarım beni sana sorduklarında bilsinler ki şüphesiz ben yakınım, bana dua ettiğinde dua edenin dileğine karşılık veririm. Şu hâlde benim davetime gelsinler ve bana iman etsinler ki doğru yolu bulabilsinler." buyrulur. Âyeti Kerîme'de Allah (c.c.)'u Teâlâ kullarıyla arasındaki yakınlığa dikkat çektikten sonra dua edene karşılığının verileceğini ifade eder. İslam Ansiklopedisi'nde dua "çağırarak, seslenmek, istemek", "yardım talep etmek" olarak karşılık bulmuştur. Dua Allah (c.c.)'ın kuvvet ve kudretini kabul edip, yüceliği karşısında acizlik ve sevgi hisleri içerisinde lütfunu ve yardımını talep etmektir (Cilalı, 1994).

Dua kişilerin problemiyle baş etme sürecinde kullandığı bir yöntemdir. Bireyler problemleri karşısında korku, güçsüzlük, acizlik duygularını hissettiklerinde dua ile

rahatlamaya çalışırlar. Günümüzde artık psikologlarca da kabul gören gerçek, duanın insanda fitri olduğudur. Ve insan fitraten Tanrıya, dine ve duaya yönelir (Horozcu, 2010: 209-240). Pek çok araştırmanın da desteklediği gibi dua ve ruhsal iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Seyhan, 2013: 157-183). Sağlık alanında yapılan araştırmalarda da hastalıklarla mücadele etmede en çok karşılaşılan dini başa çıkma yöntemlerinden birisinin dua olduğu ortaya çıkmıştır. Dua, kişinin kaygı oranını düşürmekte, stres altında lazım olan tolerans gösterebilme özelliğini artırmakta ve kendiyile ilgili güvenilir bir algı oluşturmaya destek olmaktadır. Yine sağlık alanında yapılan başka bir çalışmada hastalara kendilerine dua edildiği söylendiğinde plasebo etkisi oluşmuş ve dua edilen hastalarda rahatlama ve iyileşme görülmüştür (Horozcu, 2010: 209-240).

Güncel hayatta kişiler birden çok nedenle dua etme ihtiyacı hissederler. Örneğin; başlarına iyi şeyler geldiğinde, istediklerine kavuştuklarında içten ve samimi bir hal içinde Allah (c.c.)'a şükür duasında bulunurlar, içsel huzura kavuştuklarında hamd, övgü ve tazim ile Allah (c.c.)'a şükran duasında bulunurlar. Allah (c.c.)'ın hükümlerine aykırı hareket edip asi olduklarında ise af ve özür ile tövbe duasında bulunurlar ve bir felaketle karşı karşıya kaldıklarında, her yerde hazır ve nazır bulunan, her şeye gücü yeten Rablerinden yardım duasında bulunurlar. Dua, böyle durumlarda ruha ve gönle şifa olur (Horozcu, 2010: 209-240). Dua her ne kadar tek taraflı bir iletişimiş gibi düşünülse de aslında dua ile ilahi güç arasında sadece dua edenin fark edebileceği gizemli bir bağ vardır (Şirin, 2018: 203-208). İşte tam da bu nedenle dua içerisinde tamamen mahrem bir tecrübeyi barındırır.

Dua ile kişi, Allah (c.c.)'la olan ilişkisini zirve noktasına taşır (Aydın, 2009: 87-100). Dua, danışanın hedefine ulaşmada ona yol gösterecek, üstün bir güçle birlikte hareket etme duygusu oluşturacaktır. Bu da onu hedefine giderken daha istikrarlı, kendine daha çok güvenen ve inanan bir birey haline getirecektir. Çünkü dua ümidi harekete geçirir, ümit ise kaygı, üzüntüyü ve stresi hafifletir. Dua ile stresin oluşturduğu gerginlikte azalma ve sonrasında ise danışanda rahatlama görülür. Dua, tıpkı serbest çağrışım yönteminde olduğu gibi hislerin ve düşüncelerin düzene sokulmasına ve duygusal katarsis yaşanmasına sebep olur (Baş, 2017: 161-198). Dua, kaygı, stres, anlam kaybı, boşluk duygusu ve yalnızlık hissi gibi günümüzün en önemli psikolojik problemleri üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Ayrıca kişiliğin gelişimine de katkı sağlamaktadır. Kişide güçlülere dayanma, olumsuz durumların olumlu yanlarını

bulabilme ve başarı için gereken çabayı gösterme, buna dair arzu duyma gibi olumlu yönleri ön plana çıkarmaktadır (Hayta, 2000: 487-506).

Dua eden kişi artık sıkıntısını aşkın bir güce havale eder. Ve böylelikle sorunları üzerinde düşünmeye bilişsel bir ara verir, yaşananları farklı bir bakış açısıyla değerlendirir, çözüme gidecek yeni yollar arar. Bu yeni yolda geleceğe dair çözümler için umut duygusu bulur. Kontrol edemeyeceği olayların farkına varır ve enerjisini beyhude harcayıp perişan olmak yerine olayları O aşkın güce teslim eder (Baş, 2017: 161-198). Teslimiyet duygusu duanın özüdür, dua ile kişi kendisini sarıp sarmalayan tüm sıkıntıları aşkın olana havale ederek hafifler.

2.1.7 Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli

İhsan modeli 2013 yılında Turgay ŞİRİN tarafından dini ve manevi danışmanlık alanında geliştirilen, bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş bir dini danışmanlık modelidir. Dini alt yapısını İslam dininin inanç esaslarından almaktadır. Model uygulamaya koyduğu metotlarda bilişsel-davranışçı psikoterapinin tekniklerini dini ve manevi unsurlarla birleştirmiştir. İhsan modelinin tanımı Turgay ŞİRİN tarafında şu şekilde yapılmıştır. *“Kişinin din ya da maneviyatla ilişkilendirdiği sorunların çözümünü sağlamak amacıyla, İslam dini zemininde hareket ederek, modern danışma teknikleri ile dini ve manevi yönelimleri birlikte kullanan eğitimli uzmanlarca yürütülen; psikoterapide uygulanan süreçlerden beslenen, klinik tanımlamalara göre akıl ve ruh sağlığı yerinde olan kişilere, problemi konusunda davranış uyumunu ve davranış değişikliğini sağlamak amacıyla yapılan bir danışmanlık yaklaşımıdır”* (Şirin, 2018: 76).

2.1.8 İhsan Modelinin Temel Özellikleri

- İslam dinini teolojik zemin olarak kabul eder.
- İslam dininin temel kaynağı kabul edilen Kur’ân-ı Kerîm’in esaslarından yararlanır.
- Tasavvufi bakış açısından beslenir.
- Eklektik ve disiplinler arası bir yaklaşım içerir
- Yapılandırılmış bir modeldir.
- Karmaşık birtakım olguları basite indirgediğinden kolay ve faydalı bir yöntem sunar. Bu modelin kolayca öğrenilip uygulanması açısından çok önemli bir özelliktir.

- İnsanın kimlik duygusunun gelişiminde önemli bir yere sahip olan dinin evrensel kaynaklarını danışmanlık sürecine dâhil eder.
- Kişiyi kendi içsel kaynaklarını kontrol etme yetisi kazandırır.
- Kişinin dini inancıyla bütünleşmiş bir hayat sürmesine rehberlik eder.
- Kendini tanıma ve sorunlarına dair farkındalık geliştirme sürecinde yol göstererek imanın bütünleşmesi ile biten bir danışmanlık öngörür.
- Kişinin inandığı dini dünya bakış açısı ile diğer bakış açıları arasında bir münasebetin gelişmesine yardımcı bir yaklaşım sergiler.

Sonuç olarak İhsan Modelinin hedefi; Kendisinden yardım almak isteyen danışana problemiyle ilişkili davranış uyumu ve değişikliğini sağlamak üzere, dini ve manevi danışmanlık teknikleri kullanarak, danışanın kendisi yahut diğerleriyle olan ilişkilerindeki işlevsel bozukluklar oluşturan problemlerine çözüm üretmeyi amaçlar (A.g.e.: 76-79).

İhsan Modeli beş aşama içerir. Her aşama için modelin ismini oluşturan kelimelerin ilk harfi kullanılmıştır. (İ.H.S.A.N)

- (1) İhtiyaç Belirleme
- (2) Hedef Belirleme
- (3) Stratejik Eylem Planı (İzlenecek yolun belirlenmesi)
- (4) Adımlama (Sürecin yürütülmesi)
- (5) Nihayete Erdirme, Neticelendirme (Sürecin sonlandırılması ve takip) (A.g.e.: 160-162).

İhtiyaç Belirleme Aşaması: İHSAN modeli danışanı merkeze alan bir psikoterapi sistemidir. Lakin sadece danışanın aktif olduğu bir sistem olarak anlaşılmalıdır. Terapi odasındaki etkileşim karşılıklı olup her iki tarafın da katılımıyla gerçekleştirilir. İhtiyaç belirleme aşaması sürecin yapılandırıldığı aşamadır. Öncelikli olarak danışman, danışanı süreç hakkında bilgilendirir. Nasıl ilerleyecekleri konusunda açıklamalarda bulunur. İhsan modelini ayrıntılı olarak tanıtır ve danışandan bu konuda geri bildirim alır. Karşılıklı görev ve sorumluluklar hakkında fikir sahibi olmasını sağlar ve ortak bir hedef oluşturulur. Daha sonra danışanın hikâyesini dinleyip, problemi belirlemek için gerekli verileri toplar, beklentilerini dinler ve ihtiyaçlarını belirler. Aynı zamanda bu aşamada mevcut durum anlamlandırılır, danışanın kendi hikâyesine yeni anlamlar yüklemesine yardım edilir. Terapötik ilişkinin de kurulduğu bu aşamada danışanın başarabileceğine dair umut duygusu kazanması da sağlanır.

Danışan bu aşama sonunda kendi hikayesine farklı bir aşamadan bakabilme adına küçükte olsa bir adım atmış olur (A.g.e.: 163-165).

Bu aşamadan beklenen sonuç; danışanın problemine dair bir farkındalığın oluşması, terapötik ilişkinin kurulması, modelin uygulanışının danışana tam olarak aktarılması ve yapılandırmanın gerçekleştirilmiş olmasıdır.

Hedef Belirleme Aşaması: Model, bu aşamada hedef belirlemeyi esas alır. Danışan kendisine başvuran danışanın neyi hedeflediğini netleştirir. Hedef netleştğinde artık danışmanın yükümlülüğü, danışanın bu hedefe doğru yol alması için gerekli olan motivasyonu sağlamak ve gerekli sorumluluğu almasına destek olmaktır. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biri belirlenen hedeflerin gerçekçi ve uygulanabilir olmalarıdır. Danışman, hedefler belirlenirken, danışanın alternatif seçenekleri de göz önünde bulundurması noktasında teşvik eder. Danışanın aslında gerçekten ne istediğini keşfetmesi için sorularla onu yönlendirebilir. Hedefi, danışanın şekillendirmesi, sürecin işleyişi açısından önemlidir. Hedefi belirleyen danışan olduğunda sorumluluğunu üstlenme konusunda da daha istekli olması muhtemeldir (A.g.e.: 165).

Bu aşamadan beklenen sonuç; problemin çözümüne dair alternatif seçeneklerin belirlenmesi, çözüme dair umut duygusunun aşılması, gerçek problemin, gündemin ve hedefin ortaya koyulması, danışanın, problemin çözümü için belirlediği hedefin sorumluluğunu almasının sağlanmasıdır.

Stratejik Eylem Planı Aşaması (İzlenecek Yolun Belirlenmesi): Bu aşamada danışan ve danışmanın ortak çabalarıyla oluşturdukları hedefe nasıl ulaşılabileceğine dair yol haritasının belirlenmesini esas alınır. Danışman danışanına belirledikleri hedefe hangi yollardan ilerleyecekleri ve yol üzerinde hangi araçlardan yararlanacakları konusunda bilgi verir. Stratejilerin belirlendiği, seçildiği ve düzenlendiği bir aşamadır. Tüm bu uygulamalar belirli bir disiplin çerçevesinde gerçekleşmedikçe fayda sağlaması olası değildir. Gerekli disiplinin sağlanması ise danışmanın sorumluluğu altındadır (A.g.e.: 165-166).

Bu aşamadan beklenen sonuç; belirlenen stratejilerin belirlenen hedefe ulaşmak için yeterli olup olmadığının tartışılması, şayet yeterli olduğu kanaati oluşmuşsa, hedefe giden yolda yapılması gerekenlerin tespiti, atılacak adımların doğru sırasının yapılmasıdır.

Adımlama (Sürecin Yürütülmesi ve Takibi): Bu aşamada belirlenen hedeflerin uygulanmaya konulması esas alınır. Terapötik tekniklerin yoğun olarak seansa eşlik ettiği bir aşamadır. Aslında bu aşama olmadan sürecin tamamlanması mümkün değildir. Sürecin tamamlanmasını sağlayan ve danışanın probleminin çözümünün kilit noktası bu aşamadır. Danışanın oluşturduğu hedefe uygun güzergâhta kalmasını sağlamak ve gerekli disiplinin korunmasını takip etmek danışmanın görevidir. Danışanın en aktif olduğu aşama bu aşamadır (A.g.e.: 166-167).

Bu aşamadan beklenen sonuç; belirlenmiş olan hedeflerin doğru şekilde ve doğru güzergâh üzerinden sonuç aşamasına taşınmasıdır. Zaman zaman hedefinden şaşma davranışı sergileyebilecek olan danışana, hedefe giden yola dönmesi noktasında yardımcı olma ve onu cesaretlendirme sorumluluğu danışmana aittir.

Neticelendirme Aşaması (Sürecin Sonlandırılması ve Takip): Bu aşamada danışanın problemlerinin çözümlenmiş ya da azalmış olması amaçlanır, ayrıca oluşabilecek herhangi geri dönüş için bir müddet takip gerekliliği esas alınır. Danışma sürecinin başlatılmasında gösterilen hassasiyet sonlandırılmasında da gösterilmelidir. Aceleye mahal vermek tüm sürecin ve ulaşılan sonuçların heba olmasıyla sonuçlanabilecektir. Süreç ancak istenilen hedeflere tam olarak ulaşıldığında sonlandırılabilir. Sonlandırmaya danışman karar vermelidir. Çünkü danışanın problemine dair bir farkındalık kazanıp kazanmadığı ya da probleminin çözümüne ilişkin ulaşılmaması gereken noktaya ulaşıp ulaşmadığına ancak danışan karar verebilecek yetkinliğe sahiptir. Model danışmanlık sürecinin uygun şekilde sonlandırılmasının ve gerekli takibin devam etmesinin danışanın elde etmiş olduğu kazanımların kalıcılığı açısından önemine vurgu yapmaktadır. Uygun şekilde sonlandırılmamış bir süreçten istenilen fayda elde edilemeyecektir. Danışanın, probleminin çözüme ulaştığını düşündüğü, öz güven kazandığı, sorumluluk alma becerisi geliştirdiği bir aşamadan sonra doğru sonlandırmanın gerçekleşmemesi nedeniyle tekrar başa dönmesi, onun ruhsal sağlığını eskisinden de geriye götürebilme ihtimali taşımaktadır (A.g.e.: 167-168) .

İstenilen aşamaya ulaşıldığına dair bir tespit gerçekleştirildikten sonra danışman, danışanına tüm sürecin bir özetini yapacaktır. Sürecin bitirilmesini danışman kadar danışanın da istemesi gerekmektedir. Danışanın buna hazır olduğunu hissediyor olması ise çok önemli kabul edilmektedir.

Bu aşamadan beklenen sonuç; danışanın problemine dair hedeflenen sonuca ulaşılması, danışman ve danışanın ortak kararıyla sonuçlandırmanın gerçekleştirilmesi, danışman ve danışanın uygun gördüğü aralıklarla takip sürecinin belirlenmesi.

Daha önce de belirtildiği gibi yapılandırılmış bir sürece sahip olan İHSAN modeli her aşama ve seansta benzer bir sıralamayı takip eder. Seans yapısı duygu durum kontrolü ile başlar. Hafta içi gerçekleşen olaylar değerlendirildikten sonra bir önceki seansla bağ kurulur. Şayet bir ev ödevi verilmişse değerlendirilmesi yapıldıktan sonra yeni gündeme geçilir. Gündemle ilgili değerlendirmeden sonra bir sonraki seans öncesi yapılması gerekenler üzerinden devam edilir. Son olarak mevcut seans özetlenir ve geribildirim alınarak durum değerlendirmesi yapılır. Seansların bu şekilde yapılandırılmış olması belirlenen hedeften uzaklaşmaya neden olabilecek durumların önüne geçilmesini sağlar (A.g.e: 168-169) .

İHSAN modeli manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarından yararlanarak danışanlara istifade edilebilecekleri bazı dini teknikler önermektedir. Tövbe, zikir, tefekkür, İmanın bütünleştirilmesi, nefis muhasebesi, Kur'ân-ı Kerîm okumaları, dini tebliğ ve telkinler, olumsuz dini inanç ve tutumların tartışılması ve bilgi verilmesi, dini hikâye anlatma, dua, ibadet, cemaat- grup çalışmaları bu tekniklerden bazılarıdır (A.g.e.:169-171).

2.2 Affetme Yönelimli Terapiler

Çalışmanın bu bölümünde öncelikli olarak affetme kavramının tanımına yer verilecek, daha sonra sırasıyla affetme yönelimli; terapi nedir, affetme yönelimli terapilerin tarihi, affetme yönelimli terapinin önemi ve gerekliliği, affetme ile ilgili kavramlar, affetme çeşitleri, affetme sürecinin boyutları, affetmeyi açıklayan modellerle ilgili olarak literatüre yer verilecektir.

2.2.1 Affetme Nedir? Affetme Yönelimli Terapiler Nedir?

Çalışmanın ikinci bölümünün ana başlığı olan affetme yönelimli terapiler alanında yapılan alanyazındaki kaynaklar tarandığında; affetmek ve bağışlama kavramlarının birbirlerinin yerine kullandıkları görülmüştür. Bu iki kavramın Türk Dil Kurumu (TDK)'daki karşılıklarına bakıldığında affetmek kavramı için TDK'da “affetmek, hoş görü ile karşılamak, mazur görmek” şeklinde tanımlanmıştır. Bağışlama kavramı “Herhangi bir kötü davranış için ceza vermektен vazgeçmek, affetmek” şeklinde ifade

edilirken; İslam Ansiklopedisi'nde ise affetmek "afv", bir hukuk terimi olarak genellikle, "kötülük ve haksızlık edeni, suç veya günah işleyeni bağışlama, cezalandırmaktan vazgeçme" anlamında kullanılmaktadır. Kur'ân-ı Kerîm'de (Hac, 60; Nisa, 43-99; Mücadele, 2) sûrelerinde önce "afv" sonra "gfr" kelimeleri gelmiş. Türkçeye tercüme edilirken ise "Allah çok affedicî, çok bağışlayıcıdır" olarak ifade edilmiştir. Yani "afv" affedicî, "gfr" ise bağışlayıcı olarak karşılık bulmuştur. Kur'ân-ı Kerîm'de affetme, Allah (c.c.)'ın affediciliği ve mağfiretiyle örneklendirilerek, kullarında Rablerini örnek almaları tavsiye edilmiş, affedenin affedileceğini belirtilmiştir. Af'ın ilahi bir sıfat ve yüce, ahlâkî bir üstünlük, yüce bir erdem olduğu da hatırlatılmıştır (Çağrı, 2022).

Affetme her ne kadar söylendiği kadar kolay gerçekleştirilemeye de duygusal yaraların iyileşmesi, kişiler arası ilişkilerin onarılması ve intikam zincirinin kırılması üzerindeki etkisi nedeniyle yüzyıllardır değerini muhafaza etmiştir (Szablowinski, 2010: 471-482). Affetme ve affedilme kavramları her dönemde hem felsefenin hem ilahiyatın konuları arasında yer almıştır. İlahiyat sahasında Tanrı tarafından affedilme şeklinde değerlendirilirken, felsefe sahasında hem Tanrı tarafından affedilme hem de bireyler arası affediciliğin olasılığı ve ahlaki yönü olarak değerlendirilmiştir (Ayten, 2009: 87-100). Psikolojinin affetme kavramıyla ilişkisi ise hümanist psikoloji akımının etkisiyle birlikte gündeme gelmiştir (Güven ve Erdem, 2020: 578-607). Nihayetinde affetme birden çok alan tarafından çalışılmış olmasına rağmen henüz tanımı üzerinde bir fikir birliği oluşturulamamıştır. Bu nedenle literatür tarandığında pek çok tanımla karşılaşmaktadır.

Enright ve Fitzgibbons (2000: 15-45), affetmenin içsel bir süreç olduğu görüşünü savunur ve kavramı şöyle tanımlar: Affetme; "*İnsanlar, rasyonel olarak haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, isteyerek öfke duymaktan ve haklı oldukları karşı tepkilerden vazgeçtiklerinde ve haksızlık yapan kişiye karşı merhamet (compassion), koşulsuz sevgiyi (unconditional love), cömertliği (generosity) ve ahlaki sevgiyi içeren yardımseverlik (beneficence) temelinde tepki vermeye gayret ettiklerinde başlar.*" (Enright & Fitzgibbons, 2000: 15-360).

North, affetmeyi öfke hissiyle başa çıkabilmek ve öfkeye neden olan kişiye karşı sevgiyle yaklaşabilmek olarak tanımlar. Affetmenin ahlaki bir erdem, iyi, yardımsever ve merhametli bir karakterin işareti olduğunu söyler. North, affetmenin modern ahlak filozoflarınca büyük ölçüde göz ardı edildiğini de ifade eder. Affediciliği doğası gereği

değerli kabul eden North affetmenin güçlü bir irade gücü gerektirdiğini belirtir. Affetmenin kötü düşüncelerin yerine iyiliği, şefkati ve merhameti koyabilme, öfkeyi, acıyı ve küskünlüğü öncelikle fikren değiştirip sonrasında eyleme dökülebilmeye olduğuna değinir. Affedici bir karaktere ancak zorlu bir savaş sonrasında ulaşılabileceğini ve bunun hiçbir şekilde ahlaki zayıflık veya korkaklıkla karıştırılmaması gerektiğini hatırlatır. Ayrıca affetmenin herkesçe kabul göreceği bir tanımının yapılmasının güç olduğuna da temas eder (North, 1987: 499-508). Affetme veya bağışlama kişilerin yaptıkları hatalardan dolayı af dilemesi veya bağışlanma istemesi yahut kendisine yapılan bir hatayı affetmesi veya bağışlaması şeklinde iki boyuta sahiptir. Hangi açıdan değerlendirilirse değerlendirilsin her birey zaman zaman hataya düşen kişileri af etmek, zaman zaman da hata yapıp af dilemek durumuyla karşı karşıya kalır. Çünkü insan yaradılışı gereği hata yapmaya meyyal kabul edilir.

Hargrave, affetmeyi intikam, utanç, kızgınlık ve öfke duygularının serbest bırakılması olarak tanımlar (Hargrave ve Sells, 1997: 41-62). McCullough, affetmenin bir takım psikolojik süreçler sonrası gerçekleştiğini söyler. Kişiler affetme sürecinde öncelikle bilişsel, sonrasında duygusal olarak değerlendirmede bulunurlar ve bu süreçlerin sonucunda, davranışsal olarak affetme gerçekleşir. Kişinin tüm bu süreçleri atlatıp affetme aşamasına ulaşması duygusal bir istikrar gerektirmektedir (McCullough, 2001: 194-197). Augburger (1981)'a göre affetme rahatlama sanatıdır, kişinin çekmiş olduğu acıyı kavramasını ve kendisini yavaşça gevşetmesini, kırgınlıklarını nazikçe serbest bırakmasını, kendine ve başka birine karşı olan olumsuz tutumundan kurtulmasını içerir (Hill, 2010: 169-185). Affetmenin bireye kazandırdıklarına bakıldığında affeden birey ruhsal olarak rahatlar, iyileşir, yüklerinden kurtulduğunu hisseder ve manevi tatmine ulaşır. Bu, affetmenin uhrevi sonuçlarıdır. Dünyevi sonuçları ise öncelikli olarak psikolojik bir sağaltım gerçekleşir. Bu sağaltım sadece affeden kişiyi etkilemez affedilen kişi için de bir iyileşme söz konusudur. Affetme karşılıklı olarak ilişkinin düzenlenmesine yardımcı olur (Taysi, 2007: 3-73). Affetme her dönemde insanlar arasındaki birliği beslemiştir ve beslemeye de devam etmektedir. Çünkü affetme insan ilişkilerini iyileştirme gücüne sahiptir (Szablowinski, 2010: 471-482).

Augburger (1981), göre kişiler kendilerine karşı gerçekleşen ihlallerde ilk önce intikam alma duygusu ile harekete ederler (Hill, 2010: 169-185). Affetmeyi tercih etmek ve intikam alma hissinden vazgeçebilmek ise oldukça güçtür. Birey şayet

intikamdan vazgeçerse suçluya aynı şeyi tekrar yapma hakkı vereceğini ya da suçluyu affederek mağdura ihanet edeceğini düşünür. Bu nedenle de affetmek istemeyebilir. Suçlunun davranış şekli de affetmeyi etkileyen önemli faktörler arasında yer alır. Pişmanlık gösteren, özür dileyen suçluya karşı, mağdurun affetme eğilimi daha yüksektir. Affetmeyi etkileyen diğer bir faktörse dini ve manevi yönelimdir. Dini inançları yüksek bireyler daha çok affetmeye meyilli iken, dini inançları düşük bireylerin affetme düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür (Hill, 2001: 369-383). Affetme sonucunda bireyde duygu, düşünce ve davranış boyutlarında olumsuzdan olumluya doğru giden bir yol izlendiği görülmektedir (Bugay ve Demir, 2011: 8-17). Affetmede, incinen kişi kırgınlık ve öç alma haklarından feragat gösterir ve bunun yerine karşısındakine merhamet bahşeder. Kendisine acı veren duruma karşı gazap ve hüznü duymaktan kurtulur ve buna sebebiyet veren kişiye karşı sevgi ve şefkat duymayı başarır (Çolak, 2014: 10-79). Burgay ve Demir, affetme sürecinin öfke, hayal kırıklığı ve ceza verme vb. olumsuz davranışları sergilemekten kaçınarak, şefkat, empati ve cömertlik vb. davranışları bilerek ve isteyerek gerçekleştirmeye gayret sarfetme çabasını içerdiğini belirtir (Burgay ve Demir, 2012: 8-17).

Kişinin sürekli olarak acı deneyimlerini hatırlayarak yaşamını devam ettirmesi onun gelişimin önünde büyük bir engel teşkil edecektir. Bu, acının her an hatırlandığı, üzüntü ve kederin eşlik ettiği bir hayat demektir. Böyle bir hayat hiçbir şekilde sağlıklı devam edemeyecektir. Acı deneyimler neticesinde oluşan olumsuz duygulardan kurtulabilmek ancak affetme gerçekleştiğinde söz konusudur. Böylece olumsuz duygu ve düşünceler, olumlu duygu ve düşüncelerle yer değiştirebilirler. Affetme neticesinde kişide içsel huzur sağlanır bu içsel huzur ve aynı zamanda toplumsal huzurun da sağlanması demektir (Kara, 2009: 222-230). Ayten ise; affetmenin bireyin davranışlarına, yaşam stiline ve çevresiyle olan ilişkilerine yansıyan bir yönü olduğunu belirtir. Affetme sadece kırgınlıktan, öç almaktan ve kin duymaktan kaçınmak değildir. Kişi de tam bir affetmenin gerçekleşmesi için günahkâr bireye karşı olumlu duygular geliştirebilme, onunla ilişki kurabilme konusunda umut besleme ve buna karşı bir eğilim sahibi olabilmek gerekmektedir (Ayten, 2009: 87-100). Affetme yaşanan deneyimin sonucunda meydana gelen acı ile başa edebilme sürecini ifade eder. Yeniden mutlu olabilmeyi kederin, üzüntünün ve mutsuzluğun üstesinden gelebilme içerir. Bu süreç hem suçlu hem mağdur için yeni fırsatların olabileceğini göstermesi açısından önem taşır. Suçlu ve mağdur için olumsuz duygulardan arınıp

olumlu duygulara doğru yol alabilmeyi sağlar. Kişi, suçlu karşısında affetme hakkını kullanırken aynı zamanda duygusal olarak kırgın ve üzgün, bilişsel olarak kızgın ve endişeli, davranışsal olarak ta intikamdan uzak durmayı ve kaçınmayı tercih edebilir. Affetme olumsuz duyguların tamamının yahut bir kısmının olumlu duygularla yer değiştirmesiyle sonuçlanır (Scherer ve Everett L. Worthington, 2004: 385-405). Duygusal değişim yeterince güçlüyse işte ancak o zaman olumsuz duyguların yerini affetme alabilir (Szablowinski, 2010: 471-482). Worthington & Scherer, çalışmasında affetmeyi etkileyen duygulara yer vermiş ve bunların empati, sempati, merhamet ve romantik aşk olduğunu belirtmiştir (Scherer ve Everett L. Worthington, 2004: 385-405).

Öte yandan affetme zamanla oluşan, olumsuz duyguların etkisinin azalmasından dolayı gerçekleşen pasif bir olgu değil, kişinin zihinsel, duygusal ve davranışsal olarak değişimi gerektiren, kasıt ve kararlılık içeren aktif bir süreçtir. Her ne kadar affetme süreç olarak iki tarafın varlığını gerekli kılsa da affetme aslen tamamen bireyseldir (Göztepe Gümüş, 2015: 6-58). Yapılan çalışmalar neticesinde affetmeyi başaran kişilerde olumluya odaklanabilme, olumsuz duygulardan kaçınabilme, özelliklerinin daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu kişiler başa çıkmak zorunda kaldıkları problemlerle mücadelede daha sağlıklı kararlar almakta ve yeniliklere daha kolay uyum sağlama davranışı sergilemektedirler. Dolayısıyla affetme onlara psikolojik açıdan daha sağlıklı bir hayat sürme imkânı tanımaktadır (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014: 70-82). Affeden kişinin suçluya karşı hissettiği intikam, kırgınlık, küskünlük ve nefret gibi duyguların üstesinden gelme yönünde çaba sarf etmesi mevcut duygularını inkâr ettiği anlamını taşımaz sadece suçluya şefkat, merhamet ve sevgi ile bakmaya çalıştığını gösterir. Mağdurun incindikten sonra kendisinde oluşan olumsuz duyguları yaşama hakkına sahip olduğu hatırdan çıkarılmamalıdır. Mağdur ahlaki olarak, suçluya kızmaya hak sahibidir ve hiç kimsenin bir değerinin özelini tacize hakkı yoktur. Affederek yaşananlar inkâr edilmez, suçun adaletsizliği gerçeği ortaya konulur (Szablowinski, 2010: 471-482). Zor da olsa affetmek bireyin haksız yere kendisini yaralayan kişiye karşı, yargısız, kayıtsız kalması, hak edilmemiş merhamet, cömertlik ve hatta sevgi beslemesidir.

Varlığın başlangıcından bu yana neredeyse her büyük din başkalarını affetmenin erdemli bir davranış olduğunu söylemiş ve affetmeye teşvik etmiştir. Bu kadar farklı kültür, bu kadar çok inanç affetmeye teşvik ediyorsa, bu affetmenin önemli bir işlevi

yerine getirdiğini gösterir (Krause, 2004: 15-22). Ayten, var olan tüm dinlerin Tanrının affına sığınmayı öğütlediğini belirtir. Tanrı affederek, inananlarına da uzlaşmayı ve affetmeyi tavsiye etmiştir (Ayten, 2009: 87-100). Smith, dinlerin kişileri affetmeye yönlendirmesi ve başlarına gelen haksızlıklara karşı affederek yaşamlarını sürdürmeyi önermesini evrendeki ilişki ağının devamı için çok önemli bulur (Smith, 2002: 327-329). Dinler affetmenin sayısız ruhsal ve duygusal faydaları olduğunu ve kişilerin hayatlarında olağanüstü bir değişim gücüne sahip olduğunu söyler. İlahi dinlerde affetme Tanrıyı taklit etme sonucu, Tanrı ile olan bağını güçlendirmenin bir aracı olarak görülebilir. Dikkat edilirse dini metinlerde adaletsizlik karşısında affetmeyi tercih eden sayısız rol model örnek gösterilmektedir. Dini metinler bireyin affetme seçimini çevreleyen belirsizlikte, yol gösterici vazifesini üstlenir. Dindarlık ve affetme ilişkisini ele alan Rye ve arkadaşları, affetmeyi daha hızlı ve sık tercih eden bireylerin dini ve manevi açıdan daha donanımlı olduklarını bu nedenle de cezalandırma, küskünlük ve kızgınlık gibi olumsuz etkileri olan duyguları daha kolay arkalarında bırakabildiklerini belirtir (Rye, vd., 2000: 17-40). Tüm dinler ve inanç sistemleri Tanrı'yla insan, insan ve diğerleri arasındaki iletişimin sağlıklı bir düzeyde devam etmesini amaçlar. Bu nedenle de Tanrı-insan yahut insan-insan arasındaki ilişkide bir problemle karşılaşıldığında bu durumun olağan hale getirilmesi amacıyla affetmeyi devreye sokarlar. Kişi af dileyip hatasını fark ettiğini, yaratıcısına ifade ettiğinde affedileceğini umar ve yeni hayatı için temiz bir sayfa açar. Aynı durum kişi suçluyu affettiğinde da gerçekleşir hem affeden için hem de affedilen için ilişkinin düzelmesi ve yeni bir başlangıç umudu oluşur. Dinlerde Tanrı'nın affetmesi ön planda olmakla birlikte kişiler arası affetmede sıklıkla öğütlenir (Ayten, 2009: 87-100).

Affederek erdemli bir davranış sergileyen kişi yaşamına huzuru tekrar davet etme şansını öncelikle kendine tanımış olur. Kurban durumundan kurtulup, affedici duruma geçen kişi onurunu ve haysiyetini yeniden elde eder (Ergüner Tekinalp ve Terzi, 2012: 15-27). Öte yandan affetme kırgınlığı, kızgınlığı ve düşmanlığı büyük ölçüde azaltabilir ama suçlunun sorumluluğunu azaltmaz veya ortadan kaldırmaz. (Szablowinski, 2010: 471-482).

2.2.2 Affetme Yönelimli Terapilerin Tarihi

Affetme antik çağlardan bu yana dini topluluklarda insan ilişkilerini iyileştirme ve onarma üzerinde etkili bir faktör olarak kullanılmıştır (Hargrave ve Sells, 1997: 41-62). Worthington, affetmenin içinde bulunduğu çağın temel sorunlarını üstlendiğini,

bireysel ve toplumsal olarak suçluyla, suçlulukla nasıl başa edileceğini izaha çalıştığını, ruhsal sağlığınıza dokunduğunu, toplum içerisindeki ilişkileri renklendirdiğini, gruplar arası iletişimi etkilediğini ve sonuç olarak bireysel deneyimlerimizin etrafında dönüp dolaştığını söyler. Kulağa tuhaf ya da garip gelse de affetmenin aynı zamanda hem sanat hem de bir bilim olduğunu ifade eder. 1900'lerde en çılgın bilim insanlarının bile hayal edemediği ve 1970'de neredeyse kimse tarafından üzerinde bilimsel çalışmaların yapılacağını düşünemediği affetmenin, 1980'lerin ortalarına gelindiğinde hayret verici bir hızla akademik araştırmaların odağına yerleştiği görülmektedir (Everett L. Worthington ve Wade, 2005: 1-14).

1920- 1990 arası döneme ait psikoloji ve psikoterapi literatürü incelendiğinde görülür ki; affetme ile yakından ilişkili olan travma, yas, suçlu, suçluluk gibi konuların sağaltımında, yapılabilecek çalışmalar ihmal edilmiştir. Psikolojinin en bilinen ve en önemli isimlerinden biri olan Freud bile çalışmalarında affetme kavramına yalnızca beş defa temas edilmiştir. Freud'un bu konuyu gündemine almamış olması ardılları tarafından da ustalarının ele almamış olduğu bir konuyu göz ardı etme durumunu beraberinde getirmiştir (Akhtar, 2002: 175-212). Bu nedenle psikanalitik çalışmalara dair literatür incelendiğinde affetme ile yakın bir ilişki içerisinde olduğunu söylemek pek mümkün görülmemektedir. Oysa psikodinamik yaklaşım için oldukça dikkat çekici olan travma, yas, suçluluk ve ceza gibi unsurların affetmeyle yakın ilişkisi düşünüldüğünde yaşanan ihmal şaşırtıcı bir hal almaktadır. Bu ihmalin altında yatan olasılıkların birden fazla olduğunu varsaymak mümkündür (Akhtar, 2002: 175-212). Affetmenin ikili ilişkilerin devamlılığına ve mağdurun ruh sağlığına olumlu etkileri ortadayken oluşan bu tepkinin ve görece ihmalin temel nedeni dine karşı gelişmiş olan önyargı olarak kabul edilebilir. Diğer bir neden ise affetmenin içsel köklerinin örtük yapısı, ikili ilişkileri içermesi, mağdurların başlarından geçen acı olayın olumsuz etkilerini bastırmayı tercih etmesi, olarak görülebilir (Horwitz, 2005: 485-511). Ayrıca Freud'un bu konuya ilgi duymamış olması ve çalışmalarında konuya çok nadir değinmiş olması da nedenler arasında yerini almaktadır. Freud, bazı klinik kaygılar nedeniyle çalışmalarında daha çok kaygı ve nefret gibi psişik olgulara yer vermiş, pozitif yaşamı zenginleştiren cesaret, fedakârlık, bilgelik, incelik ve umut gibi kavramları ise göz ardı etmiştir. Hataların insana, affetmenin ise ilahi alana ait olduğu düşüncesinde olan Freud' un tutumu da bu durumu etkileyen faktörler arasındadır. Görülmektedir ki psikanalizin dine dair var olan önyargısının da etkisiyle affetme dinle

olan yakın ilişkisinden dolayı alan içerisine çok geç dahil olabilmıştır (Akhtar, 2002: 175-212). Yapılan alanyazın taramaları göstermiştir ki kavramının dini alt yapısı psikodinamik yaklaşımın, onun hakkında çalışmasına engel oluşturmuştur.

Horwitz (2003), de affetme kavramının bireysel ve toplumsal ilişkilerin sürekliliğini sağlaması ve zihinsel sağaltım sürecindeki olumlu etkilemesine rağmen psikanaliz tarafından görmezden gelindiğine değinir (Horwitz, 2005: 485-511). Hargrave ise; bu ön yargının sonucu olarak 1990'lara gelindiğinde bile dini içeriğe sahip olmayan dergilerde affetmeyle ilgili sadece birkaç makale yayınlanabildiğini belirtir (Hargrave ve Sells, 1997: 41-62). Tıpkı Horwitz ve Hargrave gibi Hope da affetme kavramının teolojik alt yapısı nedeniyle uzun yıllar psikoloji alan yazınında yer alamadığını öne sürmüştür. Hope, kişilerin dini bakış açılarının psikolojik tedavi süreçlerinde sağaltıma olumlu yönde hizmet etmesine rağmen nasıl alan dışında bırakıldığına anlam verememektedir (Hope, 1987: 240). Bireyler aldıkları eğitimin ve yaşadıkları çevrenin onlara kazandırdığı ortak kültürel değerler sonucunda dindar olsun ya da olmasınlar affetmeyi dinden ithal edilen bir kavram olarak kabul etmektedirler. Affetme her ne kadar günümüzde bilimsel çevrelerce artık kabul görmüş olsa da dini bir boyuta sahip olduğu inkâr edilemez bir gerçek olarak varlığını korumaya devam etmektedir (Everett L. Worthington ve Wade, 2005: 1-14).

Alanyazına bakıldığında affetmeyi ilişkin araştırmalar ancak kişilerin ruhsal sağlıkları üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerinin fark edilmesinden sonra bilim dünyasının laboratuvarlarına girebilmiştir. Affetmenin ne olduğu, nasıl geliştiği ne zaman ne şekilde fayda sağladığı ya da sağlamadığı, sınırları gibi sorular üzerine yapılacak incelemeler ise yirminci yüzyılın son çeyreğinde başlamıştır (Everett L. Worthington ve Wade, 2005: 1-14). Scobie ve Scobie, affetme kavramının 1890'lara kadar teolojik bir kavram olarak kabul edildiğini ve bu sebeple de sosyal psikologlar tarafından pek ilgi çekici bulunmadığını belirtir. Zamanla affetmeyle ilgili literatürün teorik ve ampirik olarak belirgin bir artış göstermesiyle psikologların ilgisi de bu yöne kaymıştır. Bu dönemde yapılmaya başlanan çalışmalarda affetmenin tedavi edici özelliğine dikkat çekilmiş ve affetmenin öfke, kızgınlık ve kırgınlık gibi olumsuz duyguların zayıflatılmasında bir araç olduğu tespit edilmiştir. Affetme üzerine yapılan çalışmalar 1990'dan sonraki 20 yıl içerisinde beklenmedik derecede büyük bir artış göstermiştir (Scobie ve Scobie, 1998: 374-395).

Affetme üzerine yapılan ilk araştırmalar, affetmenin kavramsal yapısı, affetmeyle ilişkili teorik açıklamalar ve mütavazı deneylerden ibarettir. Bu dönem için tespit edilen tarihsel aralık 1933-1980'lerdir. 1980 sonrası da ise bu alanda daha yoğun çalışmalar göze çarpmaktadır. Bu çalışmalarda öfke, depresyon, kızgınlık, intikam gibi duygu durumları ve kişilik bozuklukları, uyuşturucu bağımlılığı, sorunlu evlilik bağları, istismar gibi durumların genel ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ayrıca ahlaki gelişim ve affetme arasında bağlantı kuran verilere de ulaşılmıştır (Hill, 2001: 369-383).

Affetmeyle ilişkili ilk deneysel araştırma 1993 yılında Hebl ve Enright tarafından yapılmıştır. Bu araştırmanın ardından 1996 yılında Freedman ve Enright (1996)'da ensest mağduru 12 kadınla yeni bir affetme çalışması gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda kontrol grubunda bulunan kadınların umut ve benlik saygısında yükselme gözlenirken, kaygı ve depresyon düzeylerinde düşüş gözlemlenmiştir. Ayrıca kontrol grubunun affedici tutum ve psikolojik iyilik halinde de önemli bir artış tespit edilmiştir (Enright, 1996: 107-126). Affetme 1990'larda ilk kez ölçülmeye başlandığında çok az sayıda ölçek bulunmakta ve standart olmayan anketler uygulanmaktadır. 1990 ve 1998 arasında sadece birkaç ölçek geliştirilebilmiştir. 1998'lerden sonra ise ölçek sayısı hızla artma eğilimi göstermiştir. 1998'den sonra yapılan çalışmalarda (transgressions) suçluyu affetme, (dispositional), ruhsal affetme ve (forgiveness of self) kendini affetmeyi ölçmek için pek çok araç geliştirilmiştir (Everett L. Worthington ve Wade, 2005: 1-14). Affetmeyi ele alan çalışmalara yönelik artan ilgiyle birlikte affetmeyi tanımlayacak ve affetmeyi açıklayacak model önerilerine yönelik çalışmalar da böylece başlamıştır. Yapılan bu çalışmaların neticesinde affetmeyi yordayan değişkenler belirlenmeye başlanmış ve bunları ölçebilecek araçlar tasarlanmıştır (Besim, 2017: 14-79).

Affetme üzerine ilk geliştirilen modellerden biri Hargrave'in modelidir. Bu model danışmanlık ve psikoterapi ile ilişkilidir ve model aile terapisi üzerinde yoğunlaşmıştır. Affetme için çiftlere hatayı telafi etme fırsatı tanımayı önerir (Hargrave ve Sells, 1997: 41-62). Bir diğer model ise birçok aşamadan oluşan süreç modelidir. Enright (1992), tarafından geliştirilen model affetmeyi bir süreç olarak ele alır ve problemi en etkili biçimde çözmeye odaklanır (Scobie ve Scobie, 1998: 374-395). Bu modelde yaşanan olayı affetmek için belirli bir süreçten bahsedilir ve bu sürecin sonunda duygu, düşünce ve davranışsal olarak değişiklikler öngörülür (ıvan,

2013: 12-54). Yine affetmeyi ele alan bir başka model ise affetmenin sosyal ve psikolojik bir sistem olduğunu savunan McCullough ve arkadaşları (1998) tarafından çalışılmıştır. İncinme-kaçış, öfke-intikam gibi aşamaların sosyal ve bilişsel değişkenlerce affetmeyi etkileyeceği iddia edilmiştir (McCullough, vd., 1998: 1586-1603). Yukarıda bahsedilen bu modeller affetme terapilerinin tarihi seyrini belirleyen modellerden bazılarıdır. Affetme modelleri ayrıntılarıyla sonraki başlıklarda ele alınacağından dolayı burada sadece tarihi süreç içerisinde ki konularından bahsedilmiştir.

Yeni yüzyılla birlikte affetme kavramı, psikoloji disiplinin onunla ciddi bir şekilde ilgilenmesine neden olacak kadar dinamik, teknik ve sosyal bir olgu olarak varlığını korumaktadır (Akhtar, 2002: 175-212).

2.2.3 Affetme Yönelimli Terapilerin Önemi ve Gerekliliği

Din ve felsefe uzun yıllar boyunca affetme konusu üzerinde durmuşlardır. Konu üzerinde çalışmalar yapan uzmanlar affetmeyi ahlaklı olmanın gerektirdiği doğruluk, yiğitlik, iyi yüreklilik vb. niteliklerin temeli olarak görmüşlerdir. Affetmenin önemini ve bu temel niteliklerle ilişkisini inceleyen uzmanlar affetmenin klinik psikolojide tedavi metodu olarak kabul edildiğine vurgu yapmaktadırlar (Frankl, 2018: 79-83).

Literatür incelendiğinde ilişkilerin kalitesi ile affetme arasında bir bağlantının olduğunu savunan çalışmaların hızla arttığı ve affetmenin özellikle evlilikte önemli bir etken olduğunun düşünüldüğü görülmektedir. Her problemin tam anlamıyla halledilmesi mümkün olmadığından affetme evliliklerde daha da önemli hale gelmekte ve bir müdahale şekli olarak düşünülmektedir (Gordon ve Donald, 2003: 179-199). Çünkü affetme; ilişkilerde yaşanan tartışmaları tatlıya bağlama sürecinde en önemli psikolojik tekniklerden biri olarak görülmektedir (Taysi, 2007: 3-73).

Affetme üzerine çalışan uzmanlardan biri olan Fenell (1993), affetmenin kısa vadeli ve uzun vadeli pozitif sonuçlarının olduğunu belirtmiştir. Fenell'e göre affetme; evliliklerin uzun ömürlü olmasına sebep olmaktadır (Fenell, 1993; 446-460). Benzer görüşlere sahip olan Fincham ve arkadaşlarının 2007 yılında yaptıkları çalışma ise evlilikte yaşanan problemlerin affetme ile ilişkisini incelemektedir. Çalışmaya göre; affetme evliliklerdeki çatışmaları azaltmakta, affetmenin olmaması durumunda evliliklerdeki çatışmalar olumsuz sonuçlanmaktadır. Bu durum kişilerde öfke ve aç alma isteğine sebep olmaktadır (Fincham, Davila ve Beach, 2007: 542-545).

Fincham ve arkadaşlarının 2002 yılında yaptıkları bir başka çalışma ise çiftlerin birbirilerine karşı empatik yaklaşımları üzerine bulgular içermektedir (A.g.e.). Empatinin insan ilişkilerinde olumlu yönde etkilerinin olduğu ve ilişki kalitesini arttırdığı bilinmektedir (Hacı, 2011: 14-83). Çalışmada; ilişkilerdeki doyumunu sağlama adına son derece önemli olan empatinin affetmenin kilit noktası olduğu sonucuna varılmıştır. Eşlerin ilişkilerinde empatik tavırlarını arttırmasının affetmeyi da arttırdığını savunan bu çalışma aynı zamanda affetme ve empatinin evlilik doyumuyla ilişkisini de tutarlı bulmuştur (Alpay, 2009: 1-89).

Affetmenin evlilik ilişkisinde yaşanan çatışmalarda olduğu gibi eşlerden birinin sadakatsizlik yapması durumunda da çok önemli olduğu bilinmektedir. Evliliğin mukaddes yapısına aykırı olan bu durum son derece acı verici ve yıkıcı olabilmektedir. Dolayısıyla affetme bu durumda da en etkili yöntem olarak görülmektedir (Mahoney, Rye ve Pargament 2005: 57-72). Hall ve Fincham 87 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında aldatma sebebiyle bitmiş olan ilişkilerde affetmenin etkilerini araştırmışlardır. Affetme ile aldatma sonrası biten ilişkiler arasında anlamlı bir sonuca rastlanan bu çalışmaya 53 erkek öğrenci ve 34 kadın öğrenci katılmıştır. Araştırma; ilişkisi aldatma sebebiyle biten çiftlerin daha düşük affetme düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Yine aynı araştırma affediciliğin yüksek olmasının aldatma sonrası ilişkinin devam edebilmesinde önemli rol oynadığını göstermektedir (Hall ve Fincham, 2005: 621-637). Çünkü affetme evliliklerde öfke ve intikam duygularını hafifletmektedir (Karremans, vd., 2003: 1011-1026).

Kişinin çevresindekilerle uzlaşmasını kolaylaştırmakta ve kişisel huzurunu korumasını sağlayarak psikolojik refahı arttırmaktadır (Kara, 2009: 222-230). Bireyin öfke duyduğu kişiyi duygusal olarak affetmesi hem kendi içinde iyi olanı ortaya çıkarmasını kolaylaştırmakta hem de öfke duyduğu kişinin iyi olabileceğine dair inancını arttırmaktadır. Ayrıca kırgınlık, öfke, utanç, umutsuzluk gibi duyguları terk etmesini ve bununla bağlantılı olarak zihinsel sağlığın korumasını sağlamaktadır. Affetmemenin oluşturduğu stres, vücutta zararlı maddeler salgılanmasına ve çeşit çeşit problemin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır: Tansiyon yükselmesi, hormonal dengesizlikler, kalp ile ilgili problemler ve bağışıklığın düşmesi bunlardan bazılarıdır (Worthington ve Sherer, 2004: 386). Witvliet ve arkadaşlarının (2001), gerçekleştirdiği bir çalışma bu bilgileri kanıtlar niteliktedir. Çalışmaya göre; affetme

düşünüldüğünde kalp ritmi yükselmekte ve olumsuz duygular azalmaktadır. Kişiler kendilerini daha az stresli hissetmektedir. Dolayısıyla affetmenin ruh sağlığında olduğu kadar fizyolojik sağlıkta da etkilerinin olduğu bilinmektedir. Tüm bunlar ilişkilerin düzenlenmesini daha kolay hale getirmektedir (Tangney, Boone ve Dearing, 2005: 127-143).

Affetmenin psikoloji ve fizyoloji dışında etkilediği alanlardan biri de sosyal ilişkilerdir. Sosyal ilişkiler açısından affetme oldukça önemlidir. Affetme döngüsünü tamamlayabilen bireylerin sosyal ilişkilerinin affetme döngüsünü tamamlayamayan bireylerden daha sağlam olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak yine bu bireylerin hayatlarını daha sağlıklı sürdürdükleri de bilinmektedir. Kişileri ve yaşadıklarını affetme konusunda öcünü alıncaya değin düşmanlığını, öç alma duygusunu sürdüren bireylerin hayatları boyunca dostlarını kaybettikleri ve bu sebepten mutsuz oldukları da bilinmektedir. Çünkü bu bireyler affetme döngüsünü tamamlayabilen bireylere göre daha kırıcı, daha suçlayıcı olabilmektedirler. Tüm bu bilgiler ışığında affetmenin sosyal hayatı kolaylaştırdığı, dostluk ilişkilerini kuvvetlendirdiği ve beslediği söylenebilmektedir (Kara, 2009: 222-230).

Sonuç olarak affetme, süreç içerisinde hem kendini suçlu hisseden hem de kendini mağdur hisseden açısından önemlidir. Affetme, suçlu için kendini yaptığı hatalardan arındırmak anlamına gelirken, mağdur için üzüntüsünü hafifletmek, zihninden uzaklaştırmak ve yaşananları geçmişte bırakmak anlamına gelmektedir. Kişinin psikolojik, fizyolojik ve sosyal ilişkileri açısından son derece önemli olması sebebiyle affetme için egzersizler yapmak gerekmektedir. Olaylar hakkında bireysel yorumlarını dile getirmek, yaşananları anlatarak paylaşmak, affetmenin kişiye getireceği olumlu geri dönüşleri fark etmek ve duadan destek almak bu egzersizlerden olabilmektedir (A.g.e.).

2.2.4 Affetme Yönelimli Terapilerde Affetmeyi Kolaylaştıran Kavramlar

Kişiler başlarından geçen travmatik hadiseleri geride bırakma kararı aldıktan ve gündemlerine affetmeyi taşıdıktan sonra onları yakından etkileyecek kavramların iyileştirici gücünden faydalanabilirler. Çünkü kimi travmatik hadiseler tek başına aydınlatılamayacak kadar karanlık olabilirler. Bu nedenle söz konusu kavramlar buldukları zorlu süreçte onlar için karanlığı aydınlatan bir mum vazifesi görebilirler. Empati, özür, din bu kavramlar arasındadır.

2.2.4.1 Empati

Empati kavramının psikoloji alan yazınında birden fazla kavramla yakın ilişkisi bulunmaktadır, bunlardan birisi de affetme kavramıdır. Bu nedenle affetme ve empati arasındaki ilişki sıklıkla araştırmaların konusu olmaktadır. Empati bazı bilim insanları tarafından başka bir kişinin duygusal durumunu kendi deneyimlerinden yola çıkarak, şefkat ve hassasiyet ile karakterize eden özel durumdur şeklinde tanımlanmıştır (McCullough, 2001: 194-197). Mağdurun failin duygularını algılaması, kendini onun yerine koyması ve bu duyguları faille paylaşılması empatik bir yaklaşım olarak kabul görülür. Bu yaklaşım tarzı mağdur ve fail arasında bir iletişim kurulmasına ve sorunların çözülmesine yardımcı olmaktadır (Alpay, 2009: 1-89).

Empatik bir yaklaşım hedefleniyorsa mağdurun, fail durumuyla ilgili daha fazla bilgi sahibi olması da gerekmektedir (Hill, 2001: 369-383). Yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen verilere göre empati kurma becerisi affetmede en büyük paya sahiptir. Mağdur, faille empati kurmayı başarabildiğinde affetmeyi daha kolay tercih etmektedir. Ayrıca empati faile karşı duyulan öfke, kızgınlık ve intikam gibi olumsuz duyguları, olumluya dönüştürmede etkili bir yöntem olarak kabul görmektedir (McCullough, vd., 1997: 321-336). Fail için empati geliştirebilmek, duygusal bir süreçtir. Empati mağdurun faile belli bir hadise için affetme gösterebilme derecesiyle güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur (McCullough, 2001: 194-197). Hill, affetmeyi empati ve duygusal zekâ ile ilişkili görür. Duygusal zekânın kökenlerinin ise empatik yaklaşıma alakalı olduğunu savunur (Hill, 2001: 369-383).

Empatiyi başarabilen bireyler kendi mutluluklarını ve sıkıntılarını zihinsel ve duygusal olarak nasıl algılıyorlarsa başkalarının mutluluklarını ve sıkıntılarını da öyle zihinsel ve duygusal olarak algılayabilmektedirler. Yani empati birey için sadece kendi süreçlerini değil çevresindekilerin de süreçlerini, duygularını ve davranışlarının nedenlerini algılamasını sağlayan bir unsurdur. Empati kurabilmek sadece bireysel ilişkilerin değil aynı zamanda sosyal ilişkilerin kurulabilmesi ve korunabilmesi açısından çok önemli bir vazifeyi üstlenmektedir. Empati kurma becerisine sahip birey bir yandan karşısındakini anlayabilmiş olmanın getirdiği içsel huzuru yaşarken, empati duyulan bireyde ise anlaşılmış olmanın getirdiği içsel huzur görülür (Ayten, 2010: 1-201). Worthington, affetme üzerine yaptığı tanımında mağdurun, faili kendisi gibi yanılabilir ve hataya kendisi kadar müsait kabul etme duygusunu empati olarak değerlendirir (Everett & Worthington, 1998: 59-76). Yani kişinin kendi içsel süreçlerini

anlayıp anlamlandırdığı kadar karşısındaki kişinin de içsel süreçlerini anlayıp anlamlandırabilme yeteneği empati olarak kabul edilir.

Mağdur, empati kurduğu failin duygusal ve zihinsel süreçlerini algılayabilir lakin faille ortak görüşleri paylaşmak gibi bir zorunluluğu yoktur. Empati karşımızdakinin hissettiklerini ve düşündüklerini anlayabilmek için gösterilen bir çabadır. Ama birini anlamakla ona hak vermek arasında büyük bir fark olduğu göz ardı edilmemelidir (Dökmen, 1999: 20-387). Empati duygusundan yoksun bireylerde affetmenin gerçekleşmesi çok zor görülmektedir. Fakat sadece empati kurabiliyor olmak da affetme için yeterli değildir (Besim, 2017: 14-79). Empati affetmeyi kolaylaştırır, ilişkide iletişimi, niteliği, uyumu artırır ve ilişkinin onarımında olumlu sonuçlara ulaşmada destek olur (Ermumcu, 2014: 9-39). Diğer yandan empati mağdurun mevcut durumu yeniden değerlendirmesi, farklı bir şekilde algılaması, olumlu bir ruh haline kavuşması ve bunların sonucunda affetmeyi tercih etmesi için elzemdir (Scobie ve Scobie, 1998: 374-395). Yaşanılan acı hadiseler sonrasında bireyler güvenlerini derinden sarsmış olan kişilere karşı olan duygu ve davranışları değiştirmekte oldukça zorlanırlar. Ama buna rağmen bir affetme kararı almışlarsa ve bu güveni tekrar inşa etmek istiyorlarsa o noktada karşılıklarına ne derece empati sahibi olduklarıyla ilişkili bir süreç çıkar. Yaşadıkları hadiselerden dolayı acı, öfke ve korku duygularıyla mücadele eden bireylerin bu duygularını empati süzgecinden geçirerek şefkat, merhamet ve sevgiyle değiştirmeleri gerekecektir (Szablowinski, 2010: 471-482). Empati, mağdur ve fail arasında karşılıklı olduğunda iletişim ve anlayış üst düzeye çıkar. Bu durum kopmuş olan ilişkinin düzenlenmesi ve affetmenin gerçekleşmesi için çok önemli görülür.

Diğer yandan empati sadece mağdur için gerekli bir durummuş gibi algılanmamalıdır. Affetme sürecinde mağdur kadar failin de empati duyması gerekmektedir. Fail yaşattıklarının utancını kabul etmeli ve mağdurun acısıyla bağ kurmalıdır ki, süreç ilerleyebilsin (Hill, 2001: 369-383). Başkalarına karşı empati kurmaktan yoksun olan bireyler, çoğunlukla onlara duygusal ya da davranışsal olarak verilenleri almakta sorun yaşarlar. Sebep oldukları zarar ve acıdan habersiz görünürler. Bu nedenle de pişmanlık duymada yetersizdirler ve yanlışlarını inatla inkâr etme eğilimindedirler (Akhtar, 2002: 175-212). Bu tarz davranış kalıpları geliştirmiş bireylerle gerçekleştirilmek istenen bir affetme sürecinin olumlu sonuçlanma ihtimali çok yüksek olmayabilir.

Affetme ve empati arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bazı araştırmaların sonuçlarına bakılacak olursa; Tura'nın 2019'da ulaştığı bulgulara göre mağdurun iyimser yaklaşımının ve hatanın herkese mahsus olduğunu kabul etmesinin empatik bir yaklaşım tarzı olduğu ve bunun da affetme eğilimini ve psikolojik iyi oluşu attırdığı görülmektedir (Tura, 2019: 9-64). Başka bir araştırmada affetmeye yatkınlık gösteren bireylerin en temel niteliklerinin empati kurabilme olduğunu ve bu bireylerin aynı zaman da alçak gönüllük düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Toussaint ve Jon, 2005: 349-362). Besim'in 2017'de gerçekleştirdiği araştırmada affetme çalışılan gruptaki bireylerin "öfke", "düşmanca hisler" ve "saldırganlık" davranışında önemli düşümlere rastlanırken empati düzeylerinde de ise artış tespit edilmiştir (Besim, 2017: 14-79). Bayar'ın gerçekleştirdiği çalışmada ise empati kurabilen bireylerin daha affedici davrandığı, toplam, başkasını ve durumu affetmede yüksek puan aldıkları görülmüştür (Bayar, 2015: 2-21).

2.2.4.2 Özür

İnsanlar yaşamları süresince kendilerine sıkıntı veren birçok olayla karşılaşmalar bunların büyük bir kısmında affetme için küçük bir özür yeterli olabilirken bazı olaylar vardır ki özürle geçiştirilmesi veya affetmenin gerçekleşmesi pek mümkün değildir. Mağdurun küçük düşürüldüğü, saygınlığının zedelendiği ve utanç duymasına neden olan bu tür olaylarda özürden daha fazlası gerekmektedir. Öyle ki böyle durumlarda affetme stratejileri bile etkisiz kalabilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998: 374-395).

Affetmenin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi için özür dileyen kişinin eyleminde ne derece samimi olduğu özürün kabulünü etkileyen çok önemli bir faktördür. Samimiyetsiz bir şekilde dilenen özür hedefine ulaşmaktan çok uzakken, samimi bir pişmanlık içeren özür, mağdurun faile bir şans daha vermesini mümkün kılabilir, böylece mağdur ve fail arasındaki ilişkide yeniden düzenleme aşamasına geçilebilmektedir. Özellikle ilişkinin iyileşmeye doğru gitmesi ve güvenin yeniden oluşturulması için özür mühim bir görevi üstlenmektedir (Szablowinski, 2010: 471-482). North ise; affetmek için pişmanlığın ve özürün gerekli olmadığına dair görüş belirtir. Pişmanlık ve özürün yokluğunda bile affetmeyi mümkün görür. Affetmenin "yeniden kabul" ve "üstesinden gelmek" gibi tabirlerle uygun şekilde tanımlanan içsel bir fikir değişikliği olduğunu belirtir. Özrü kasıtlı bir kendini değiştirme çabası olarak kabul eder (North, 1987: 499-508). Öte yandan yapılan araştırmaların sonuçları yaygın olarak empati ve özürün, affetme için gerekli olduğu

görüşündedir. Bu araştırmaların ulaştığı sonuçlar göstermektedir ki; affetme, failin işlediği suçun sorumluluğunu üslendiği ve pişmanlığını tüm içtenliğiyle dile getirdiği özür neticesinde gerçekteşmektedir. Mağdurdan dilenen özür affetmeyi yüksek düzeyde yordamaktadır. Özü ve empatiyi de güçlendirerek affetmeye etki etmektedir (Younger, Piferi ve Jobe, 2004: 837-855).

Affetme sürecine olumlu katkıları akademik çalışmalar neticesinde ortaya koyulan özür dileme davranışı, derin acıların eşlik ettiği uzun süreçlerin sonrasında mağdur için yanlış yapma, doğrudan sapma veya istemeden olma gibi süslenmiş gerçekte dışı itiraflardan daha fazlasını gerektirmektedir. Failin tüm sorumluluğunu kabul ederek dilemiş olduğu özür dahi, içtenlikten uzaksa iyi hissettirmeyebilir ve samimiyetsiz algılanabilir. Eğer fail gerçekte anlamda bir pişmanlık yaşıyorsa kendisini anlatmaya çalışmak, üzücü olayları yeniden yaşamak ve af dilemek fail için de kendini cezalandırma halini alabilecektedir. İşte bu koşullarda gerçekteşen bir özür bile mağdur için zorlu ve acı verici olabilmektedir. Yine de özür kefareti, titizlikle yerine getirildiğinde ve affetme ile de karşılık bulunduğunda her iki taraf için de bir hediyeye dönüşebilmektedir. Görüldüğu üzere özür talebi her durumda düşünüldüğünden fazlasını talep ve vaat etmektedir (Hill, 2001: 369-383). Özür affetmeyi her zaman mümkün kılmasa da affetmeyi kolaylaştıran kavramlar arasında yerini korumaktadır (Taysi, 2007: 3-73).

Her Şeyden evvel haksızlığa maruz kalan herkes adalet arama hakkına sahiptir. Adalet için özür beklemek, pişmanlığın ifade edilmesini talep etmek mağdurun en doğal hakkı olarak kabul edilecektir. Mağdur, fail tarafından beklentileri karşılandığında yaşananları daha kolay arkasında bırakabilecektir ve kendisini daha huzurlu hissedebilecektir (Adam Karduz, 2019: 11-196). Zira failin işlediği hatadan dolayı özür dileyip affedilme çabası içerisinde olması, uzlaşmak için emek sarf etmesi affetmeyi kolaylaştırmaktadır (Besim, 2017: 14-79). Kuşkusuz, hatasının farkına vardığı için incittiği kişiden özür dileyip pişmanlığını dile getiren kişi affedilmeye daha yaklaşmıştır. Bu davranışların sonucu olarak da incinen kişinin faile karşi olan düşüncelerinde olumluya doğru bir seyir gelişecektir (Çardak, 2012: 17-75). Bu bağlamda gerçekteştirilen affetme modellerine ait farklı farklı çalışmalar da empati, özür ve bağlanmanın affetmeyi kolaylaştırdığını ortaya koymaktadır (Güven ve Erdem, 2020: 578-607).

Kuşkusuz failin geçerli bir mazeretinin olması yahut mantıklı bir açıklamasının bulunması, mağdurun affetmesini zorunlu kılmaz hatta bazı durumlarda belki onu hayal kırıklığına bile uğratabilir (Adam Karduz, 2019: 11-196). Mağdur kendisi için değerli olana verilen zararın mazeretini, açıklamasını duymak yerine; özür, pişmanlık ve affedilme isteğiyle verdiği zararın fakına varmış, sorumluluğunu üstlenmiş bir fail görmeyi isteyecektir. Özür aynı zaman da fail için bir daha benzer hataları yapmayacağına dair verdiği söz olmalıdır. Gerek mağdur gerekse fail için tekrarlanan hatalar empati, özür ve affetme için oluşan olumlu duygu ve davranışların sonunu getirebilecektir. Affetme aşamasını etkileyecek olan başka bir faktör de iletişim dili ve bu dil kullanılırken gösterilen hassasiyettir. Kullanılan dil davranışı desteklemeli ve özenle seçilmelidir. Yanlış kurulacak bir cümle aksini kastediyor olsa da tüm süreci olumsuz yönde etkileyebilme gücüne sahip olacaktır (Scobie ve Scobie, 1998: 374-395).

Bu konu üzerinde yapılan çalışmalarda McCullough ve arkadaşlarına (1998), göre özür, empati ve affetme arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Özür ve affetme arasındaki ilişkiye eşlik eden faktör ise empati olarak belirlenmiştir (McCullough, vd., 1998: 1586-1603). 2011 yılında yapılan Burgay ve Demir'in araştırmasında işlenen suçun sorumluluğunu üstlenme ve özür dileme affedici tutumun artmasına neden olmaktadır (Bugay ve Demir, 2011: 8-17). Pişmanlığın ifade edilmesi ve bununla birlikte özrün dile getirilmesi mağdurun empati düzeyini etkileyerek affetmesini sağlamaktadır (Worthington ve Wade, 1999: 385-418). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmanın ortaya koyduğu sonuçlara göre, mağdurdan dilenen özür empatiyi güçlendirmekte ve affetmeyi etkilemektedir (McCullough, vd., 1998: 1586-1603).

2.2.4.3 Din

Affetme kavramının geçmişten günümüze ilahiyat ve felsefe alanlarında yaygın olarak kullanıldığı görülür (Çardak, 2012: 17-75). İlahiyat ve felsefe tarafından yüzyıllarca üzerine de derin değerlendirmelerin yapıldı affetme, psikoloji literatüründe henüz yeni yeni değerlendirilmeye başlanmıştır. Tüm dini inançlar tarafından bireysel ve toplumsal düzenin korunmasına sağladığı katkılar nedeniyle büyük önem gören affetme zaman içerisinde, dinin bireyin ruhsal sağlığı üzerindeki etkilerinin araştırmalara dâhil olmasıyla birlikte ilahiyat alanından psikoloji alanına, din ile birlikte hızlı bir giriş yapmıştır.

Yaşayan tüm dünya dinleri incelendiğinde affetmenin dini yapılar için ne kadar büyük bir öneme sahip olduğu açıkça görülebilmektedir. Yahudilik ve Hristiyanlık dinleri açısından affetme kavramı değerlendirildiğinde affetmenin bir zorunluluk olarak kabul edildiğine şahit olunur. Hristiyanlıkta şayet fail af diliyorsa mağdurun affetme zorunluluğu bulunmaktadır. Yahudi dini geleneğinde ise affetme daha çok uzlaşmayı içermektedir. Yahudi inancına göre bir Yahudi, faili affettiğinde onu arkadaşlığına, ailesine yeniden kabul eder ve böylece fail tekrar o topluluğun da bir parçası haline gelir (Rye, vd., 2000: 17-40). Mağdur affetmeyi gerçekleştirmeden önce failin muhakkak tövbe etmesi gereklidir. Ayrıca Yahudilerin büyük bir kısmı suçun sadece mağdur tarafından affedilebileceğini kabul eder. Fail mağdur tarafından affedilmişse Tanrı tarafından da affedilebilecektir (Martin, 2008: 1-80). Yahudilikte bazı günahlar ise affedilemez olarak görülebilmektedir. Hristiyanlık inancında ise affetme “merhamet” ve “serbest bırakmak” şeklinde ifade edilir. Tanrı gibi affediciler olmak bir Hristiyan için yükümlülüktür (Rye, vd., 2000: 17-40). Hristiyanlık inancına sahip olan bireyleri koşulsuz affetmeye iten şey düşmanını bile affetmeyi emreden İsa Mesih doktrini dir. Hristiyan affediciliği duygusal bir affedicilikten çok kararla affetmeyi içerir. Kararla affetmede, nefret ve kırgınlıkla başa çıkma, mağduru duygusal affetmeden daha fazla zorlayabilir (Szablowinski, 2010: 471-482). İslam dini söz konusu olduğunda ise Allah (c.c.)’ın affetmesi ön plandadır. Kişilerin birbirlerine karşı gösterecekleri affedicilik Allah (c.c.)’ın affetmeye verdiği değer ve teşvik nedeniyle önem arz eder. Allah (c.c.) bireysel ve toplumsal ilişkilerde barış ve huzuru teminde affetmenin önemine sıklıkla vurgu yaptığından dolayıdır ki, inananlar bu konuda O’nu örnek alarak affetmeyi erdemlerin en kıymete haiz olanı olarak kabul ederler (Yıldırım, 2009: 2-49). Yahudilik ve Hristiyanlıktan farklı olarak, İslam dini affetmeyi zorunluluk olarak kabul etmez. Affetme kişisel bir tercihtir sadece tavsiye edilir. Faili affetmek bir görev değil, mağdura tanınan bir ayrıcalıktır. Allah (c.c.) affetmeye kıymet verdiği için affetmek kıymetlidir (Rye, vd., 2000: 17-40).

Ehli kitap olarak kabul edilen üç büyük dinin de kabul ettiği gibi affetme şayet Tanrı tarafından gerçekleşecekse koşullu olarak gerçekleşir. Kişiler yahut toplumsal bir affetme söz konusu ise Yahudi inancına göre fail pişman olduğunu ifade etmelidir. Hristiyanlıkta koşulsuz bir affetme öngörülür. İslam dini ise pişmanlığı önemli kabul eder ve affetmeyi kişilerin kararına bırakır. Yahudi ve Hristiyanlıktaki gibi görev olarak görmez (Taysi, 2007: 3-73).

Affetmenin dinlerin ilgi alanı içerisinde bulunmasının temelinde insan ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde yürütülmesi hedefi vardır. Çünkü dinler kişileri dini açıdan olduğu kadar sosyal ve ahlaki açıdan da affetmeye yönlendirir. Öncelikleri Tanrının affetmesi olmakla beraber dinler bireylerin başkalarını affetmesini de öğütlerler (Ayten, 2009: 87-100). Çünkü dini inançlar kişilere merhameti, şefkati, hoşgörüyü ve karşılıksız verebilmeyi telkin ederken onların ruhsal sağlığını önceler. Bu bakış açısından yararlanarak çıkılan yolda dindar insanların affetmeyi daha meyilli olduklarına dair veriler birçok ampirik çalışma sonucunda ortaya konulmuştur. Dinin ve affetmenin, sağlıklı olma ve iyi oluşu önemli ölçüde etkilediği de akademik çalışmalarda tespit edilmiştir (Fredman, Enright ve Knutson, 2005: 405). Ayten'in 2009'da gerçekleştirdiği çalışmaya göre dindarlık ve affetme arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayten, kişinin kendisine karşı işlenen suçta faili "anlama, hatasını düzeltereğine inanma, Allah (c.c.)'dan onun adına affetme dileme ve sorunun kaynağına ulaşma" gibi affetme eğilimlerinin bulunduğunu ifade eder. Yani Ayten tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada dini inançları kuvvetli bireylerin kendilerini yahut başkalarını affetmeye, olumsuz durumlara hoşgörü ile yaklaşmaya daha yatkın olduklarına dair bulgulara ulaşılmıştır (Ayten ve Uysal, 2009: 318-329). Konuyla ilgili yapılan başka bir çalışmada ise din ve psikoloji eğitimi gören talebelerin psikolojik saydamlık düzeyleriyle affetme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Aslan ve Ayas, 2014: 1-29). Lutjen ve arkadaşları (2012)'da dindarlığın affetmeyle yakından ilgili olduğu, öfke düşmanlık gibi olumsuz duyguları azaltarak ruhsal ve fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediği sonuçlarına ulaşmışlardır (Şentepe, 2016: 8-206).

Dinlerin affetmeyi bir erdem olarak kabul ediyor olması, dindar bireylerin affetmeyi içselleştirmelerinde en önemli etken olarak ortaya çıkmaktadır. Tanrının affetmesiyle, kişilerin affetmesi arasında irtibat oluşturan Hristiyan inancında günahların affetmesi bahsi önemli bir yer işgal eder (Kara, 2009: 222-230). Bu konu üzerinde çalışan akademisyenler affetme yeteneğini bireysel özelliklere, dindarlığa ve affetmenin gerçekleşeceği ilişkinin durumuna göre değerlendirmektedirler (Anderson, 2013: 211-234). Dinin, arkadaş ve aile arasındaki ilişkilerde duyarlı davranmayı ve affetmeyi teşvik etmesi, kişilerin psikolojik ve fizyolojik sağlığına ayrıca iyi oluşuna dair yararının yadsınamaz olduğuna işaret eder (Fredman, Enright ve Knutson, 2005: 405).

Sonuç olarak dindarlık ve affetmeyi birlikte ele alan araştırmalar incelendiğinde affetme eğilimi daha yüksek olan ve affetmeyi daha değerli kabul eden bireylerin dini inanç bakımından daha güçlü inanca sahip olan bireyler olduğuna dair bulgulara rastlanmıştır (McCullough ve Everett L. Worthington, 1999:1141-1164).

2.2.5 Affetme Yönelimli Terapilerde Affetmeyi Yansıtmayan Kavramlar

Antik çağlardan bugüne değin uzlaşımın temel bileşenlerini yansıtmak için kullanılan (Hill, 2001: 368-393), affetme izah edilmesi zor olan karmaşık kavramlardandır, anlamı oluşturan temel parçalar, toplamın ötesine geçmektedir (Szablowinski, 2010: 471-482). Affetme, hangi şekilde kavramlaştırılmış olursa olsun sonuç itibariyle karmaşık bilişsel, duysal ve ilişkisel süreçleri içeren bir durumdur. Affetme kavramının pek çok disiplinin konuları arasında yer alması ve çok yönlü bir yapıya sahip olması onu tanımlamada birtakım anlaşmazlıklara neden olmuştur. Bu nedenle affetmenin tanımında ortak bir noktada buluşamayan araştırmacılar, ne olmadığı üzerine ortak bir noktada birleşmişlerdir. Affetme; haklı çıkarma, unutma, uzlaşma, göz yumma mazur görme değildir (Hill, 2001: 369-383; Scobie ve Scobie, 1998: 374-395).

Affetmek haklı çıkarmakla eşdeğer değildir. Haklı çıkarma; başlangıç aşamasında doğru olmadığına kanaat getirilen davranışın, deliller değerlendirildiğinde doğru olduğu sonucuna varılması sürecini ifade eder. Aslında ortada affetmeyi gerektirecek bir durumun olmadığı görülmesiyle neticelenir (Çolak, 2014: 10-79). Haklı çıkarmada, ortaya konulan davranışta bir zarar kastı söz konusu olmadığı için zarara dair bir sorumluluk ta içermemektedir (Taysi, 2007: 3-73).

Affetme unutmakla eşdeğer değildir. Unutmak, bireyin yaşadığı acı verici hadiseleri zihninden çıkarmasıdır (Alpay, 2009: 1-89). Affetmede arzulanan ise hadiselerin zihinden çıkarılması değildir. Acı veren hadiseye rağmen faile karşı yine de olumlu düşünceler geliştirebilmektir (Uysal, 2015: 35-56). Her ne kadar yaşananlar, zorlu süreçlerin atlatılması sonucunda affetmeyi getirirse de ender şekilde unutulma ile sonuçlanır. Çünkü travmatik hadiseler hatırlanmaya daha yatkındırlar (Baskin ve Enright, 2004: 79-90). Yaşanan hadise affettiğinde dahi unutma çoğunlukla gerçekleşmemektedir (Adam Karduz, 2019: 11-196). Üstelik unutmak mağduru rahatsız eden durumlara çözüm de olamamaktadır (Hall ve Fincham, 2005: 621-637).

Affetmek uzlaşmakla eşdeğer değildir. Uzlaşmanın gerçekleşmesi için öncelikle mağdurun zarara ve zarar verene dair duygularını ve düşüncelerini iç dünyasında çözüme kavuşturmuş olması gerekmektedir. İçsel süreçlerini tamamlayan mağdur, davranışsal olarak artık uzlaşmayı tercih edebilecektir. Uzlaşma fail ile mağdurun sorunlarının çözüme kavuşturulma sürecidir ve ilişkinin bir düzene sokulabilmesi karşılıklı çabayı gerektirir (Alpay, 2009: 1-89; Satıcı, 2016: 18-89). Uzlaşmanın gerçekleşmiş olması affetmenin da gerçekleştiğini göstermez. Çünkü mağdurun uzlaşma içerisine girmiş olması affetmek istediğinin bir göstergesi olmayabilir (Satıcı, 2016: 18-89). Yani affetmeksizinde da bir uzlaşmanın gerçekleşmesi mümkün görülmektedir (Anderson, 2013: 211-234).

Affetmek göz yummakla eşdeğer değildir. Göz yummak mağdurun gördüğü zarardan kaynaklı öfkesini bastırması ve inkâr yolunu tercih etmesi, işlenen suçu görmezden gelerek, failden bir özür veya itiraf beklentisi içerisine girmemesidir. Bu durumda mağdur için ortada bir suç ve suçlu olmadığı için ilişkide bir affetmeye da ihtiyaç olmayacaktır (Scobie ve Scobie, 1998: 374-395). Bu şekilde mağdur hatanın üstünü kapatır ve böyle bir durumun varlığını yok saymış olur (Enright, 2001: 10-320). Mağdur suça dair bir mazeret oluşturmamakta sadece suçu yok saymaktadır.

Affetmek mazur görmekle eşdeğer değildir. Mazur görmede mağdur kendisine karşı işlenen suçun farkındadır. Ama failin bunun için geçerli bir nedeni olduğunu varsaymaktadır (Çolak, 2014: 10-79). Fail için bir haklılık payı oluşturarak, suç üzerindeki mesuliyetini görmezden gelmektedir. Fail haklı ise affetmeye neden olacak bir mağduriyette oluşmamıştır. Bu davranış şekli mağduru daha sonra oluşabilecek mağduriyetler için savunmasız bırakabilecektir (Baskin ve Enright, 2004: 79-90). Ahlaki açıdan bakıldığında bir mağduriyet söz konusu olduğu halde, kötü niyet içermediği, failin haklı nedenlere sahip olduğu düşüncesini barındırır (Göztepe Gümü, 2015: 6-58). Açıkça görüldüğü üzere mağdur suça dair faili aklayacak ve kendince geçerli haklı bir sebep bularak yaşananları, yaşanmamış kabul etmeyi tercih etmektedir.

Oysaki affetme, mazeretler ortada olduğunda gerçekliğini kaybeder. Deneyimsizlik, cehalet, itici güç veya hafifletici koşullar gibi mazeretlerin öne sürüldüğü durumda affetme eylemi gerçeği yansıtmaz. Affetme eylemi ile bir benzerlik taşır ama affetme değildir. Öfke, ceza, kınama ve düşmanlık duyguları olayın gerçekliğine uygun düşmemektedir. Yanlış karşı körlük ve özellikle kasıtlı körlük affetme değildir. Bir

affetme gerçekleşecekse kırgınlığın ve kızgınlığın hakkı yadsınmadan, faile karşı bilinçli bir şefkat, empati ve sevgi gösterilebilmelidir. Unutma, uzlaşma, göz yumma, mazur görme ve haklı çıkarma failin sebep olduğu eylemin doğru anlaşılmadığını gösterir. Suç yoksa cezalandırma da uygun olmayacaktır. Ortada bir yanlış yoksa affetme da mümkün değildir, çünkü bir ihlal söz konusu olmamıştır. Bu durumda gerçekleşen bir affetme adaletin değil adaletsizliğin göstergesi olacaktır. Affetme hiçbir durumda bir yanlışın görmezden gelinmesi, gözden kaçırılması veya reddedilmesi olmamalıdır (North, 1987: 499-508).

Ahtar, mağdurun travma durumundan affetme durumuna geçebilmesi için öncelikli olarak şu üç faktörün değerlendirilmesi gerektiğini belirtir. “İntikam, onarım ve yeniden değerlendirme” Ahtar (2002: 175-212), ilk faktörün intikam olduğunu söyler. Her ne kadar intikam çoğunlukla yanlış olarak kabul edilse de mağdur için az miktar da olsa intikamın iyi olduğunu ifade eder. Mağdur intikam aldığıda artık eskisi kadar masum olmayacaktır. Fail de artık tek suçlu değildir. O’da incittiği gibi incinmiştir. Bu şekilde mağdur da fail de empatiye daha yatkın hale gelmiştir. Nefret azalırken affetmek için zemin daha uygun bir hal almıştır. Bundan sonraki ilk adım affetmedir. İkinci faktör ise tazminattır/özürdür. Fail özür dileyip, pişmanlık gösterirse ve maddi manevi bir tazmin vaat ederse bu, affetme sürecine ivme kazandırır. Özür ve pişmanlık mağdur tarafından failin verdiği zararın farkına vardığını kabul etmesi şeklinde anlaşılır. Mağdur pasif konumdan kurtulup, affetme ile aktif konuma geçer. Özü, mağdur ve fail üzerinde iyileştirici bir etkisi bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar özür dilemenin suçlama, cezalandırma ve misilleme güdüsünü hafiflettiğini göstermiştir. İçten ve samimi bir özür mağdurun yaşanan hadiseyi yeni baştan zihninde değerlendirmesine neden olacaktır. Üçüncü faktör de yeniden değerlendirme aşamasıdır. Hadise, mağdur tarafından farklı açılardan tekrar tekrar anlamlandırılır (Akhtar, 2002: 175-212). Bu anlamlandırma sürecinde failin dilediği özür, duyduğu pişmanlık ve affetmeye dair takındığı tavır, süreci olumlu ya da olumsuz yönde etkileyecektir. İntikam, onarım ve yeniden değerlendirme sonrasında artık affetme için yeni bir kapının aralanması umulur.

Kuşkusuz ideal olan affetmektir. Çünkü affetme nefret ve şiddet döngüsünü yok etme gücüne sahiptir. Üstelik gelecek için umut ve ümit taşımaktadır. Herkes hayal kırıklığıyla karşı karşıya kaldığında, incitildiğinde ya da aldatıldığında affedebilmenin ne denli güç olduğunu bilir (Szablowinski, 2010: 471-482). Enright’ye

göre; insanlar kendilerini suçlulardan koruyabilmek adına öfkelerini, küskünlüklerini ve kırgınlıklarını bir kalkan olarak kullanabileceklerine inanmayı tercih ederler. Oysaki bu duygular onları kendi hapisanelerine mahkûm eder. Nefretin, öfkenin tutsağı haline getirir. Artık onları inciten şeyin yaşanan hadise değil kendi duyguları olduğunu fark edemezler (Enright ve Fitzgibbons, 2000: 15-360). Mağdur yaşadığı hadisenin sebep olduğu olumsuz duygularını yaşama hakkına elbette sahiptir. Lakin bu duygular onun tüm hayatına mal olmamalıdır. Duygularını inkâr etmeksizin faile karşı şefkat ve merhamet göstermeye çalışıldığında aslında kendisi de yavaş yavaş iyileşmeye başlayacaktır. Worthington, ilk affetmenin, karar olarak affetme olduğunu söyler. Mağdur faile karşı olan öfke ve intikam gibi olumsuz duygularını kontrol etme kararı alıp, ilişkiyi sürdürmeyi planlamaya başladığında ilk aşama devreye girmiş olur. İkinci aşama duygusal affetmedir. Kişinde olumlu duygular yoğunlaştıkça olumsuzlarla yer değiştirme sürecine girilir. Güvenin yerle bir olduğu ilişkilerde, yeniden tesis edilmesi hiç de kolay değildir, bu yüzden de bu durum uzun bir zaman alabilir. Faile karşı hissedilen olumsuz duygular, olumluya dönüştüğünde tam bir duygusal affetmeden bahsedebilmek mümkün olmaktadır (Worthington ve Sherer, 2004: 385-405).

Unutulmamalıdır ki, olumsuz duyguların olumluya doğru bir seyir izlemesi failin yaşattıklarını, hatıralardan silmemektedir. Mağdurun yaşamak zorunda kaldığı acı deneyimler her zaman hayatının bir parçası olarak kalacaktır. Sadece affetme sonrasında acılar daha farklı bir şekilde değerlendirilir. Oluşan yaralar artık kabuk bağlamaya başlayabilir. Sevgi, şefkat ve merhamet gibi olumlu duygular, olumsuz duyguların azalmasını sağlayabilecektir. Affetmek, işlenen suçu yok saymak ya da suçluya hak vermektен uzaktır. Suçu da suçlunun sorumluluğunu da ortadan kaldırmamaktadır. Suçla ve suçluyla oluşturulmuş olan duygusal bağı dönüştürmeyi amaçlar. Bir kimse affettiğinde yalnızca kendi acılarına son vermemektedir. Pişmanlık içerisinde olan failin de acılarını hafifletir ve toplumsal birlikteliğe de katkıda bulunur (Szablowinski, 2010: 471-482). Aslen kişinin tüm zihinsel aktiviteleri ona haklı olduğunu söylerken ve intikam alma hakkı baki iken yine de affetmeyi tercih etmiş olmak büyük bir erdem kabul edilir (Tura, 2019: 9-64).

Yapılan araştırmalarda artan sayıdaki kanıttan elde edilen verilere göre başkalarını affetmenin daha iyi fiziksel ve daha iyi zihinsel sağlıkla ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur. Alanyazında bu konuda umutlanmaya neden olabilecek üç potansiyel

unsurdan bahsedilebilir. İlk olarak affetme bir zorunluluk değil bir tercihtir. Zorlamayla gelen affetme söz konusu ise kişi genellikle incitici olayı tekrar tekrar yaşar. İkincisi, başkalarını affetme, kişiler için önem arz eden sosyal bağların yeniden oluşturulup yenilenmesi için önemli bir fırsat oluşturmaktadır. Bu çok değerlidir. Çünkü güçlü sosyal bağlar fiziksel ve ruhsal sağlıkla yakından ilişkilidir. Son olarak ise affetmenin bireylerin fizyolojik sağlığı üzerinde olumlu duyguları teşvik etme özelliği olduğu görülmüştür. Lakin bu olumlu potansiyel etkinin nasıl tespit edileceğine dair çok az bilgiye ulaşılmıştır (Krause, 2004: 15-22). Worthington, ise affetmeye dair değerlendirmesinde fiziksel, zihinsel, ilişkisel ve ruhsal sağlığa olumlu etkilerinden söz etmiştir (Worthington, 2005: 1-380).

Alpay'a göre affetme eylemi pişmanlıktan bağımsız ortaya çıkan bir boyuttur (Alpay, 2009: 1-89). Affetme eylemi fail ve mağduru hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyen önemli bir süreci barındırır. Bu süreç fail, hatalarından arınmak üzere çaba gösterdiği için, mağdur ise kendisine acı veren hadiseyi yahut olayı affederek zihnen temize çıkıp, acılarını geçmişte bırakmaya çabaladığı için önemli görülmektedir (Kara, 2009: 222-230). Yapılan çalışmalar sonucunda failleri affetmeye meyilli bireylerin, duygusal istikrara meyilli ve daha çok kabul gören kişiler oldukları belirtilmiştir. Bazı araştırmalar ise failleri affetme eğilimindeki bireylerin ruhsallığa ve dine daha eğilimli olduklarını ortaya koymuştur. Başka bir araştırma ise ekseriyetle affetme eğilimi düşük bireylerin daha çok öfke ve depresyon yaşadıklarını göstermiştir. Hatırlanması gereken başka bir nokta ise affetmenin de bir sınırı olması gerektiğidir. Affetme failin tavırlarıyla yakından ilişkilidir. Fail, gerçekleştirdiği eylemin sorumluluğunu üstlenmediğinde, benzer eylemleri gerçekleştirmeye devam ettiğinde çoğunluğun görüşü affetmeyi hak etmiyor olduğu yönündedir (McCullough, 2001: 194-197).

2.2.6 Affetme Çeşitleri

Bireyin yaşadığı olumsuz olaylardan kaynaklanan ruhsal yaraların bıraktığı yoğun acıların hafifletilmesi ve yeni sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi çerçevesinde gerçekleştirilen araştırmalar her zaman psikolojinin ilgisini çekmiştir (Kararımak, 2006: 129-142). Bu nedenle bireyin iyilik halini destekleyen affetme kavramı da psikolojinin göz ardı edemediği bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Akademik araştırmalarda affetme eylemi neyi ve kimi hedeflediği göz önünde bulundurularak üç farklı acıdan ele alınmıştır. Bireyin kendi hatasından kaynaklanan affetme eylemine, *kendini affetme*; başkaları tarafından bireyin bir mağduriyet

yaşamından kaynaklı affetme eylemine, *başkasını/diğerini affetme*; yaşanan durumsal olaylardan kaynaklı (deprem, sel ve çığ gibi doğal afet ve ani gelişen hastalık durumları vb.) affetme eylemine ise, *durumu affetme* denilmektedir.

Affetme eylemi hangi durum için gerçekleşmiş olursa olsun literatür taramaları affetmenin bireyin hayatında olumlu sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir. Olumlu duygulardaki artışın ise kişinin psikolojik ve fizyolojik iyilik halini desteklediği kabul edilmektedir (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014: 70-82).

2.2.6.1 Kendini Affetme

Enright, kendini affetmeyi; Kişinin yanlışları karşısında kendiyile olan küskünlüğüne son vermesi, kendisine karşı şefkat, cömertlik ve sevgi duygularını yeniden hissedebilmesi olarak tanımlamıştır (Enright, 1996: 107-126). DeShea ve Wahkinney, ise kendini affetmeyi gerçekleştirilmiş olan bir suçun neticesinde kendine karşı duyulan kızgınlığı salıverme süreci olarak ifade etmiştir (Tangney, Boone ve Dearing, 2005: 127-143). Kendini affetmenin kişide bazı süreçler sonrasında gerçekleştiği gözlemlenmiştir. Bu süreçler şu şekilde sıralanabilir; Açığa çıkma boyutunda, inkâr, suçluluk ve utanç; karar verme boyutunda, kalbi değişiklik; çalışma boyutunda, kendine karşı farkındalık ve şefkat; sonuç boyutunda ise anlam bulma ve yeni amaç şeklinde gerçekleşir. Kendini affetmede kişi suçunun yanlışlığını kabul eder ve sorumluluğunu üstlenir. Böylece kendini affedebilmek için bir adım atmış olur. Yaptığı yanlış için derin bir pişmanlık yaşar. Bu sürecin uzun ve zorlu olması beklenir (Enright, 1996: 107-126). Kendini affetmede çoğunlukla değişim ve gelecekte daha farklı davranma kararlılığı bulunmaktadır (Enright, 1996: 107-126; Hall ve Fincham, 2005: 621-637). Kişinin kendini affedebilmesi için öncelikle kendisiyle bir uzlaşma sağlaması beklenmektedir. Bu uzlaşmayı sağlanmadan bir affetmenin gerçekleşmesi mümkün görülmemektedir (Enright, 1996: 107-126).

Kendini affetme, kişinin mağduru değil, fail olmayı deneyimlediğinde ortaya çıkan bir durumdur (Tangney, Boone ve Dearing, 2005: 127-143). Başkalarını ve durumu affetme her ne kadar çok zor olsa da kişinin kendini affetmeye çalışması daha büyük güçlükler barındırmaktadır. Kişi üzücü olaylar yaşadığında başkalarından yahut ta olayın meydana geldiği yerden uzaklaşarak bu durumu hatırlamaktan kaçınabilirken, kendinden kaçabilmesi ne yazık ki mümkün olamamaktadır. Kişi kendini affedemediğinde bu durum onda suçluluk duygusuna sebep olmakta, savunma

mekanizmalarını devreye sokmakta ve neticede birçok psikolojik sıkıntılar oluşabilmektedir. Kendini affetmekte güçlük çeken kişilerde; kendi hakkında olumsuz duygu, düşünce ve davranışlar, hatadan kaynaklı suçluluk duygusu ve vicdan azabı yine hata kaynaklı acı ile başa çıkmada yaşanan güçlüklerle beraber kendisi hakkında negatif algı oluşması gibi durumlar gözlemlenmektedir (Besim, 2017: 14-79).

Kendini affetme ile utanç ve suçluluk duygusunun çözülmesi arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Suçluluk ve utanç duyguları, toplumsal ve ahlaki değerlerin ihlal edildiği olaylarda kişinin hem kendisi hem de başkaları adına kişiyi sağlıklı davranmaya motive eder. Bu duygular kişiyi bir yandan lanet gibi sararken diğer yandan ise nimettir. Lanettir, çünkü genellikle suçun ciddiyetiyle orantısız olduğu durumlarda kişiyi ruhen zayıf bırakır, kronik utancın altında ezer ve duygularıyla boğuşurken verdiği mücadelede yıpranma payını attırır (Tangney, Boone ve Dearing, 2005: 127-143). Nimettir, çünkü gerçekten bir suç söz konusu ise kişinin vicdanına seslenerek onu affetmeyi kazandıracak davranışlara yönlendirir. Kişi kendini affetmeyi başardığında, artık yanlışları karşısında kendini sevebilmeyi ve kendine saygı duyabilmeyi öğrenir. İçsel değerini hatalarından bağımsız bir şekilde kabul edebilmeyi, kendine karşı iyi niyetin göstergesi olarak, nefret ve aşağılama duygularından arınabilmeyi deneyimler. Uyarıların etkisi altında kalarak kendisini cezalandırmak, kendine zarar vermek gibi davranış biçimlerinden uzaklaşır (Hall ve Fincham, 2005: 621-637). Herkes gibi hata yapabilir olduğunu keşfeden birey bu farkındalığı derinleştirdiğinde kendisine karşı sevgi dolu, şefkatli ve hoşgörülü davranmaya başlayabilecektir (Enright, 1996: 107-126). Kendini affetme sürecinde bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçler bir arada bulunmaktadır. Bu sürecin etkili bir şekilde tamamlanmasıyla meydana çıkan affetme durumu, kişilerin benlik algılarındaki değişimi ve başa çıkma becerilerini kazanım olarak kullanabilme yeteneklerini geliştirerek, ruhsal iyilik hallerini olumlu yönde etkilemektedir (Halisdemir, 2013: 9-117).

Maalesef bazen bireyler herkesin başına gelebilecek olaylar veya başarısızlıklar nedeniyle kendilerini suçlarlar. Ya da çevrelerinden kaynaklı suçların sorumluluğunu üstlenirler, kendilerini gereksiz kaygı ve üzüntü içerisinde bulurlar. Hayatta hep mükemmeli yakama adına üstlenilen bu sorumluluklar onları gereğinden fazla yıpratır. Oysa hayatın sürprizlerine karşı affetmek için hazır bulunmamız gerekmektedir. Kişi kendini gerçek dışı bir mükemmellik standardı için

zorlamamalıdır. Mükemmellik standartları olan kişilerin kendilerini affedebilmeleri oldukça güç gerçekleşmektedir. Kendini affetmek, yanlışlıkları, başarısızlıkları, hataları yani kendinde veya davranışındaki kusurları affedebilmektir (Tangney, Boone ve Dearing, 2005: 127-143). Öyle ki kendini affetmekte, kimi zaman suçlu da mağdur da aynı kişidir ve davranışın tek kurbanı vardır o da kişinin kendisidir. Kişi esasen sadece kendini hayal kırıklığına uğratmıştır. Misal akademik bir başarısızlık, bu durumu tanımlayabilir. Yine bazı durumlarda kişi aslında sorumluluğu olmayan bir olayda kendini sorumlu gibi hisseder misal hasta bir ebeveynin ölümünden kendini sorumlu tutma, sevilen bir yakının intiharı, tecavüz mağduru olmak gibi bu durumda suçlanacak kişi kendisi olmamasına rağmen kişi durumdan vazife çıkarabilmekte ve kendine karşı kızgınlık, öfke ve kırgınlık hissedebilmektedir (Hall ve Fincham, 2005: 621-637).

Başkalarını affetmede empatik davranabilen kişilerin, kendilerini affetmede de daha empatik davrandıkları görülmüştür (Bayar, 2015: 2-21). Kendini affetme genel psikolojik iyi oluş, olumlu düşünce ve olumsuz psikolojik belirti yokluğu ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca dini inanç bakımından kendini affetme incelendiğinde Protestanlık ve İslam inancına sahip bireylerin daha affedici olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tangney, Boone ve Dearing, 2005: 127-143). Hall ve Fincham (2008)'de yaptığı araştırmada kendini affetme, suçluluk hisleri ve incinmenin gücü arasında negatif bir ilişki ortaya çıkarken, affetme dileme ile kendini affetme arasında ise pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır (Hall ve Fincham, 2005: 621-637). Halisdemir'in 2013'te gerçekleştirmiş olduğu çalışmada kendini affetmenin öğrencilerin gelişim düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kendini affetmenin dolaylı olarak ruhsal ve fizyolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği sonucuna da ulaşılmıştır (Halisdemir, 2013: 9-117). Tangney ve ark., kendini affetme üzerine yaptığı araştırmanın sonuçlarından yararlanarak kendini kolay affetme eğiliminde olan kişilerin bir portresini çizmiştir. Tangney ve ark., göre; bu kişiler diğerlerine göre daha ben-merkezci, daha duyarsız, narsist, ahlaki ve duygusal alanda yetersiz, daha az utanç duyan, daha az suçluluk hisseden ve daha az empati gösteren bireylerdir. Kısmen de utanmazdırlar. Yaptıkları şeylerden çok az pişmanlık duyarlar, mağdurlar için çok az empati sergilerler, kendileri hakkında ne düşünüldüğüyle çok az alakadar olurlar. Kendilerini affetmede aceleci davranırlarken başkaları söz konusu olduğunda öfkelenir, katı ve hoşgörüsüz davranışlar sergilerler. Öfkelendiklerinde agresiftirler.

Yaşananları mağdurların bakış açısından değerlendirmede güçlük yaşarlar ve yapıcı davranışlar sergilemekten uzaktırlar (Tangney, Boone ve Dearing, 2005: 127-143).

Alanyazın tarandığında kişiler arası affedicilik üzere araştırmalar gelişmekte iken kendini affetme üzerine sadece deneysel ve kavramsal birkaç araştırma bulunmaktadır. Kendini affetme, başkalarını affetme üzerine gerçekleştirilen araştırmalar tarafından gölgede bırakılmıştır ve nihayetinde affetme alanyazınında, kendini affetme ilgisizliğe maruz kalmıştır (Hall ve Fincham, 2005: 621-637).

2.2.6.2 Başkasını /Diğerini Affetme

Dünden bugüne affetmeyle ilgili yapılan tartışmalarda daima konu adaletle olan ilişkisi üzerinden gerçekleşmiştir. Şayet affetmeyle gerçekleştirilmek istenen adalet ise bu insani ilişkiler söz konusu olduğunda nadiren belki de hiç elde edilemeyen bir idealdir. Dünya, büyük acıların, düşmanlıkların olduğu ve insanların yaşamlarını beraber devam ettirebilmeleri için birbirlerini affetmeye duyulan ihtiyacın hiç bitip tükenmediği bir yer olduğu düşünüldüğünde affetmenin neden bu kadar önemli olduğu daha anlaşılabilir bir hal alabilir. Jones, affetmeyi tanımlarken onun bir tutum yahut davranıştan ziyade bir eylem olduğu görüşünü savunmaktadır. Toplumların inşasının temelinde affetmenin yattığını sosyal affetmenin yaşamın dinamiklerinden olduğunu düşünmektedir (Jones, 1997: 17-321). North (1987)'da affetmeyi adalet kavramı üzerinden şekillendirmektedir ve affetmeyi adaletin sağlanması adına uzlaşma ile yakın ilişkili bir yapı olarak kabul etmektedir (North, 1987: 499-508). Szablowinski'de adaletsizliğin oluşturduğu boşluk ne kadar derinse, affetmenin o kadar güçleştiğini belirtir (Szablowinski, 2010: 471-482).

Nitekim geçmiş tecrübelerin de desteklediği üzere adaletin geciktiği durumlar istenmedik olaylara sebebiyet verebilmekte ve mağduru, diğerini affetmeden uzaklaştırabilmektedir. Kırgınlık, kızgınlık, öfke duyguları, kin tutma ve intikama dönüşebilmektedir. Affetmemenin stres içeren bir durum olduğu ve mağdurda faile karşı düşmanlık oluşturduğu bilinmektedir. Öfke, süreklilik içerdiğinde depresyona neden olabileme potansiyelini içinde barındırmaktadır. Fail suçunun sorumluluğunu almak istemediğinde ve aynı suçu tekrar tekrar işlediğinde birçok kişi affetmenin gerçekleşmemesi gerektiğini dile getirir. Çünkü bu gibi durumlarda affetmek bireye zarar verecek bir hal alabilmektedir (Everett L. Worthington ve Wade, 2005: 1-14). Mağdur intikam duygusundan vazgeçmediğinde faile zarar verebilir. İntikam durumu

suçun algılandıktan sonraki hali olan küskünlük, düşmanlık hissi, korku ve öfkeden kaynaklı soğuk ve yıkıcı duygusal kompleks bir yapı olarak kabul edilir (Mullet, Neto ve Riviere, 2005: 143-159). Şayet intikam bireyi sarmışsa bireyin yaşadığı çevre ile olan bağı koparmasına da sebep olabilmektedir. Affetmek saldırgan ve savunmacı tepkiler sonrasında şekillenir ve zaman içerisinde bireyde onarıcı, sevgi dolu bir hal oluşturur (Smith, 2002: 327-329). Mağdur, affetmeye çalışırken faille arasındaki sevgi ve güvenin yeniden tesis edilmesi için çaba harcamaktadır. Kırgındır, incitilmiştir ve haksızlığa uğramıştır. Failin kendisiyle özdeşim kurmasını beklemektedir. Mağdur bu acı verici sürecin getirdiği utanç, kaos ve aşırı öfkeden kurtulmak istemektedir ve faile tazminat fırsatı vermiştir, özür bu fırsatı değerlendirebilmek için kullanılacak etkili yöntemlerden biri olabilir (Hargrave ve Sells, 1997: 41-62).

Yaşananlardan sonra mağdurlar diğerini affetseler de affetmeseler de çoğu zaman failin neden olduğu acılar unutulmamaktadır. Sadece mağdurlar acıyla başa çıkmayı öğrenmek zorunda kalmaktadırlar. Çünkü acılar mağdurların hem bu gününü hem de geleceğini şekillendirmektedir. Affetme gerçekleşmediğinde mağduriyete neden olan olaylar ara ara duygusal buhranlara neden olabilmekte ve bu gibi durumlarda mağdurların ruhsal sağlıkları daha da kötüleşebilmektedir. Şiddet ve nefret güç kazanmakta, mağdurlar ömürlerinin sonuna kadar hep bu mağduriyetin etkisi altında yaşamaktadırlar. Failler uygun bir kefarete sunduklarında yahut cezalandırıldıklarında affetme daha kolay bir hal alabilmektedir. Yaşanan acılar tamamen unutulmaması da katlanılabilir bir hal alabilmekte ve mağdurlar hayatlarına yeniden devam etme gücünü bulabilmektedirler. Mağdurlar affettiklerinde aslında kendilerine yeni bir hayat affetmektedirler de denilebilir. Zira affetmeye bireyde duygusal bir rahatlama sağlanır. Kalpler sükûnete kavuşur. İşte bu sebeptir ki ilişkilerde ki, üstün iyileştirme gücü hasebiyle affetme varoluşun başlangıcından bu yana bireylerin arasındaki birliği ve beraberliği sürdürmeye ve beslemeye devam edebilmektedir (Szablowinski, 2010: 471-482).

Diğerlerini affetme, sonuçları itibariyle onarıcıdır, suçu ortadan kaldırır, ilişkiseldir, Tanrı insan arasındaki bağlantıyı yeniden kurar, koşulsuzdur, hediyeye benzer, ahlaki erdemliliğin üzerindedir, hatayı silip unutturur. Affetme ilahi güce vurgu yapar ve diğerleriyle kurulan ilişkide Tanrının affediciliğini model alma zorunluluğunu barındırır. Affetme her daim gelecekte acıya sebebiyet verme ihtimali barındıran ilişkilerin yeniden planlanmasıyla alakalıdır (Scobie ve Scobie, 1998: 374-395).

Unutulmamalı ki içsel yaralar tam iyileşmediğinde, benzer durumlarla tekrar karşılaşıldığında, olumsuz duygular yeniden gün yüzüne çıkabilir ve acı şiddetini yeniden kazanabilir. Başkalarını affetme, ancak ve ancak tam olarak gerçekleşmişse iyileştirme ve olumsuz duyguları durdurma gücüne sahip olabilecektir (Szablowinski, 2010: 471-482). Mağdur, failini yani diğerini affettiğinde ve kendisine karşı işlenen suçu kabullendiğinde ardından suça karşı verdiği tepkilerin artık olumsuz olmaması için yaşanan ihlali yeniden çerçevelemek üzere, bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak gerekli çalışmaları yapmaya yönelir. Mağdur, suça karşı duruşunu yeniden çerçevelediğinde olaya karşı verdiği tepkiler de değişecektir. Duygu ve davranışlarındaki yoğunlukta azalma ve olumsuzdan olumluya doğru bir değişim yaşanacaktır (Thompson, vd., 2005: 314-344). Başkalarını affetme sürecini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen bazı unsurlar bulunmaktadır. Failin niyeti, suçun şiddeti, tekrarı, suçtan sonraki tutum, özür, pişmanlık, tazminat, mağdura olan yakınlığı, çevrenin bakış açısı bunlardan bazılarıdır (Mullet, Neto ve Riviere, 2005: 143-159).

Yapılan çalışmalardan çıkan ortak kaniya göre; başkalarını affetme ve affetmeme nedenleri failin davranış şekline odaklanıldığını göz önüne sermektedir. Özür dilemek, yanlışını açık yüreklilikle kabul etmek, pişmanlığını göstermek gibi farklı algıların tamamı affetmenin bahşedilişinde mühim bir rol oynamaktadır (Younger, Piferi ve Jobe, 2004: 837-855; Zechmeister ve Romero, 2002: 675-686). Affetme kişinin değer verdiği ilişkisini geri almasına ve stresin sebep olduğu zararlı etkilerden kurtulmasına izin verir. Mağdurun affetmek için öncelikle kendisine iyi gelecek nedenleri olduğunu görmelidir. Her ne kadar affetme motivasyonu, özgecil olarak değerlendirilmek istense de araştırma sonuçları göstermektedir ki k affetmek büyük ölçüde kişinin kendine yönelik bir motivasyon oluşturmaktadır (Younger, Piferi ve Jobe, 2004: 837-855).

Affetmek üzerine çalışan araştırmacılar affetmenin evrensel bir tanımının yapılamadığını, nitelikleri üzerinde fikir birliğinin oluşturulamadığını ve affetmeyi içeren sürecin oluşturduğu adımlar hakkında genel bir anlayışın belirlenemediğini kabul etmişlerdir (Younger, Piferi ve Jobe, 2004: 837-855). Ayrıca hatalar sonucunda duyulan pişmanlığın ve dilenen özrün affetme için ne kadar yeterli bulunduğu ilişkin tartışmalar da hala devam etmektedir (Jones, 1997: 17-321).

İkili ilişkiler yaşam boyunca fiziksel ve duygusal bağlar kurmayı zorunlu hale getirirler. Bu ilişkiler sürerken bireyde mutluluk, hoşgörü, sevgi ve şefkat gibi olumlu duyguların yaşanmasının yanı sıra incinme, kırgınlık, alınma gibi olumsuz duygular

da yaşanabilmektedir. İkili ilişkilerdeki yakınlıklar ve bu yakınlığın getirdiği destek bireyin ruh sağlığını pozitif yönde etkileme özelliğine sahiptir (Özabacı, 2011: 160-168). İkili ilişkilerde oluşabilecek sorunlar sonrasında gerçekleşecek olan affetme davranışı bu ilişkilerin devamlılığını olumlu yönde etkileyecektir. İstisnasız tüm psikoterapistler, affetmenin ikili ilişkilerde, özellikle de yakın ilişkilerde çok mühim olduğu görüşünü desteklemektedirler (Yeğin, 2013: 211-234).

2.2.6.3 Durumu Affetme

Durumu affetme ile kastedilmek istenen, herhangi birinin müdahalesine imkân tanımayan deprem, sel, yangın ve hastalık sonucu ölüm gibi çok boyutlu bir yapıdır. Durumu affetme, kendini ve başkasını affetme ile iççice geçmiş ilişkisi nedeniyle değerlendirilmeye yeni alınmaya başlanmış bir kavramdır (Thompson, vd., 2005: 314-344).

Durumu affetme için verilebilecek örneklerden birisi hastalık durumlarıdır. Fiziksel bir hastalıkla birlikte kişi sosyal ve psikolojik yönden istenmedik birtakım etkilerle mücadele etmek zorunda kalabilmektedir. Psikolojik açıdan bakıldığında duygusal ve ruhsal yönde gerçekleşen bu etkileşim patolojik bazı değişiklikleri ortaya çıkarabilmektedir. Ayrıca kişilerin hayata dair oluşturdukları anlam duygusu ve kararları bu durumdan oldukça etkilenmektedir (Boztilki ve Ardıç, 2017: 39-45).

Ani ortaya çıkan ve ciddi sonuçları olabilecek hastalık problemleri söz konusu olduğunda kişinin dokunulmazlık ve anlamlılık tasavvurları tahrife uğrayabilmektedir. İyi bir insan olduğu ve iyilerin başına kötü şeylerin gelmeyeceği düşüncesinin etkisinde olan kişi bu ağır durum karşısında savunmasız kalabilmektedir. Bu aşamada bireyin öfke ve üzüntü duyguları üst seviyelere çıkabilmektedir. Bunu hak etmek için ne yaptığını algılamakta güçlük yaşayan birey, hayatının mahvolduğu hissine kapılabilmekte ve sonuçta olumsuz duyguların tesiri altında acıları daha da artmaktadır. Bu gelişmelerin meydana getirdiği olumsuz bakış açısını olumluya çevirebilmek adına bireyler durumu affetmeyi tercih edebilir (Thompson, vd., 2005: 314-344). Ve sorunlarını manevi destekle çözümler bulabilirler. Hastalık bu tür durumlarda bir cezalandırma olarak kabul edilebilir. Bu durumda ölüm düşüncesinin de etkisiyle affetme gereksinimi artabilir. Manevi ve dini inançlar bu süreçte kişiye yardım eder ve bireyin suçluluk ve öfke duygularından arınmasında yol açar (Boztilki ve Ardıç, 2017: 39-45). Kişiler bu tür sorunlarla yüzleştiklerinde bazen Tanrıyı

suçlama eğilimi içerisine girerler. Aslında bu durumda bir Tanrıyı affetmeme tutumu söz konusu olur. Bazen ise kişiler “dünyayı”, “ kaderi”, “yaşamı” veya “belirli bir durumu” suçlayabilir yahut affedebilirler. Hatta bazı durumlarda hastalığın sebebi olarak ebeveynlerinin genetik yatkınlığının olduğunu düşünerek onları suçlayıp affedebilirler (Thompson, vd., 2005: 314-344). Çalıştıkları iş yerinin şartları, yaşam koşulları bile durumu suçlamada rol oynayabilir.

Doğal afetler de durumu affetme başlığı altında ele alınması gereken konular arasında yer alır. Yaşanılan bölgenin coğrafi yapısı nedeniyle meydana gelen deprem, sel, fırtına, heyelan, yangın ve çığ gibi doğal afetler sonrası oluşan travmalar psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkları gündeme taşımaktadır (Özen, 2018: 12-332). Kişilerin doğal afetler hakkındaki optimist tavırları “ bu bölgede olmaz” ve “bu bölgede olsa da benim ya da ailemin başına gelmez” gibi varsayımları onları doğal afetler karşısında çaresiz bırakır. Bu yüzden yaşanan olayın olumsuz etkilerini daha güçlü hissederler. Hiç beklenmedik bir şekilde aniden meydana gelen doğal afetler, ortaya şiddetli bir acı ve ona eşlik eden bir sorumlu arama dürtüsü bırakır. Bu durumdan sorumlu olanı bulmak ve sebep olduğu acının hesabını sormak düşüncesi mağduru sürekli olarak meşgul eder. Mağdurlar doğal afet sonrasında süreci kabullenmede dört aşamadan geçerler. Mağdurun duruma ilk tepkisi kaçma davranışdır. Hiçbir şey yaşanmamış ve her şey olması gerektiği gibi devam ediyormuş gibi hareket eder. İkinci aşamada yüzleşme gerçekleşir ve savunma mekanizmaları aktif hale gelir. Durumdan az hasarla çıkma ve bir an önce normal hayata dönme beklentisi görülür. Üçüncü aşamada travmatik olaydan uzaklaşıp eski düzene dönme ve olayları geride bırakma davranışı ortaya çıkar. Son aşamada ise kişi normal hayatına dönmüş ve yeniden çevreye uyum sağlamıştır (A.g.e.). Bu dört aşamayı olması gerektiği şekilde tamamlayamayan bireylerde ise psikolojik sıkıntılar ortaya çıkmaya başlar. Durumu affetme çalışmalarını da bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatamayan mağdur için önem kazanır.

Doğal afetler sonrasında süreçten olması gerekenin üstünde etkilenen ve süreci kontrol altına almayı başaramayan kişilerde ortaya çıkan ruhsal sorunlardan bazıları bayılma hissi, nefes almada güçlük, aşırı yorgunluk, uyku bozukluklarıdır. Bunların yanı sıra, korku, panik hali, kaygı, öfke, düşmanlık, saldırgan davranışlar, depresyon, kayıpların neden olduğu yas ve bunlara bağlı suçluluk ya da suçlu arama durumu görülebilmektedir (A.g.e.). Tüm bu olaylar sonrasında kişiler ya Tanrıyı ya kendilerini ya da durumu suçlarlar. Bu suçlama davranışının neden olduğu ruhsal rahatsızlıkların

affetme ile çözümlenmesi için öncelikle ne tür bir affetmenin söz konusu olduğu tespit edilmelidir. Çünkü bu tür olaylarda affetme durumları birbirleriyle iççice geçen karmaşık bir hal almaktadır. Kişiler ölmeyip yaşadığı için kendini, afetin sorumlusu kabul ettiği Tanrıyı ya da diğerlerini ve afetin kendisini yani durumu affetme ile karşı karşıya kalırlar.

Durumu affetme açısından önemli bir örnek ise Younger'ın (2004) çalışma sonuçlarından çıkmıştır. Araştırmada sorulan "Neden affetmedin?" sorusuna verilen yanıt "Çünkü güvenime ihanet etti." cevabı olmuştur. Bu cevap suçun kendisinin yani durumun affetmemek için sebep olduğunu ima etmektedir (Younger, Piferi ve Jobe, 2004: 837-855).

Ülkemizde meydana gelen 1999 depreminde durumu affetmeye ilişkin yaşananlar affetme ilişkisinin karmaşıklığını bir kez daha ortaya koymuştur. Deprem sonrasında mağdurlardan depresi, binaların sağlam olmayışını ve bu konuda gerekli özeni göstermedikleri için kendilerini suçlayanlar olduğu gibi inşaattan sorumlu olan müteahhitleri suçlayanlar da olmuştur. Burada dikkat çeken nokta ise; affetme sürecinin kişinin bakış açısı, yetiştiriliş tarzı ve olayların nedenlerine yüklediği anlama göre şekil alabilmesidir (Besim, 2017: 14-79). Affetme ne kadar arzu edilirse edilsin oldukça zor bir süreçtir. Affetmek isteyen birey öncelikle zihinsel çalışmalara ağırlık vermelidir. Yaşananları düşünürken hissettiklerini anlatmalı, olayı yeniden çerçeveselendirip anlamlandırmalı, acılarını ve pişmanlıklarını paylaşmalı, affetmenin kendisine kazandırabileceklerini ve kaybettirebileceklerini kavramalı, dini ve manevi desteklerden (dua, tövbe, sabır vb.) yardım alarak bu tekniklerin, yaşadığı süreçte kazandıracaklarını iyi değerlendirmelidir (Kara, 2009: 222-230).

Durumu affetmenin; Kendini ve başkalarını affetmeyle bu kadar girift bir bağının olması, onun diğer affetme türlerinden ayrı ele alınmasındaki güçlüğün fark edilmesine yardım etmektedir (Topbaşoğlu, 2016: 9-67).

2.2.7 Affetme Sürecinin Boyutları

Affetme üzerine yapılan araştırmalarda affetmenin ne olduğu ne olmadığı konusuna büyük önem verildiği görülmektedir. Bu çalışmalarda gerçek ve sahte affetmeyi birbirinden ayıracak unsurların neler olduğu da belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen verilerden sahte affetmenin psikolojik savunma şeklinde ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır (Hall ve Fincham, 2005: 621-637).

Affetme sürecinin öncesinde muhakkak hata içeren bir eylem bulunmaktadır. Bu hata içeren eylem bireyin değersiz, incinmiş ve üzgün hissetmesine neden olmaktadır. Bireyler kendileri istemedikten sonra affetme kararı vermek zorunda olmadıklarının farkında olmalıdırlar. Affetme birey için sadece bir seçenektir. Affetmek; zorla kabullenmek, davranışın tekrarına izin vermek, fedakârlık göstermek zorunda olmak, katlanmak veya bastırmak değildir. Affetme bilinçli bir süreçtir, kişi kendini buna hazır hissetmeli ve hayatında oluşturacağı etkiyi önceden kavramış olmalıdır (Besim, 2017: 14-79).

Sahte affetme bireyin hata yaptığını kabullenmediği ve hatasının sorumluluğunu üstlenmediği bir durum olarak kabul edilebilir. Birey, yanlışını kabul etmediği için kendini suçsuz görür ve kendini kolayca affeder. Kişi kendine karşı iyi niyetle hareket etmeye karşı motive olmuştur. Sahte affetme gerçek affetmeden farklı olarak rahatsız edici, hatayı sorgulayıcı, uzun ve zorlu bir süreç olmaktan uzaktır. Birey davranışının neticelerini sahiplenmediği ve kendini aldatma yolunu tercih ettiği için suçluluk duygusundan muafır ve böylece kendini daha kolay affedebilmektedir (Hall ve Fincham, 2005: 621-637). Bazı durumlarda ise bireyler kendilerini affetmede güçlük yaşadıklarında sahte affetmeyi tercih etme yoluna giderler. Suçluluk duygusu, pişmanlık ve acı ile başa çıkamayan birey; gerçeği inkâr etme, görmezden gelme ve küçümseme gibi davranışlara yeltenerek sahte bir affetme sergiler (Aydın, 2017: 17-230).

Başkalarını affetme sürecinde gerçekleşen sahte affetmede, mağdur, failin hem suçu hem de sorumluluğu kabul ettiğini varsayar. Mağdur esasen inkâr ve bastırma davranışları ile sahte bir affetme gerçekleşir. Başka bir ifade ile fail aslında kötü bir davranış sergilemediğinden, dolayısıyla mağdur bir itirazda bulunmaz, kızgınlık hissetmez ve kınamada da bulunmaz. İşlenen hataya karşı duyulması gereken öfke reddedilir yahut bastırılır. Sahte affetmede misilleme ve öç almadan ayrı bir durum söz konusudur, olayın değerlendirilmeden geçirildiği ve çözüme ulaştığı izlenimi verilmektedir. (Scobie ve Scobie, 1998: 374-395). Oysaki sahte affetme ile birey yaşadığı acı deneyimin kendisinde oluşturduğu olumsuz duyguların tesirinden kurtulmadan, faili affetmektir. Mağdurun affetmede bu kadar çok istemesinin altında yatan nedenin ahlaki açıdan kötü biri olarak tanımlanma olduğu düşünülmektedir (Ahtar, 2002: 175-212).

Başkalarını affetme sürecindeki bir başka sahte affetme davranışı ise bireyin görünüşte faili affettiği lakin gerçekte intikam ve öfke duygusundan uzak kalmayı başaramadığı durumdur. Birey zihinsel bir parçalanmaya maruz kalmıştır, zihninin bir bölümü acıyı ve kını bırakıp, aldığı yaralardan uzaklaşmayı isterken diğer bir bölümü hâlâ gizli bir intikam peşindedir ve faile karşı büyük bir öfke beslemektedir. Süreç içerisinde yalan söyleme ve gizleme şeklinde anti-sosyal eğilimler de görülebilmektedir (A.g.e.).

Sahte affetmede görülen başka bir davranış biçimi ise mağdurun, failin suçluluk duygusunu suiistimal etmesidir. Mağdur failin suçluluk duygusundan istifade ederek ona karşı bir güç elde eder ve bu gücü onun aleyhine kullanır (Çolak, 2014: 10-79). Mağdur affettiğinde sözel olarak ifade ediyordur ama olayın unutulmasına imkân vermiyordur. Sıklıkla olaya göndermede bulunarak failin minnettarlığını görmeye devam etmek istiyordur. Bu davranış şekli aslında tam bir affetmenin gerçekleşmediğini sahte bir affetmenin söz konusu olduğunu göstermektedir (Coyle ve Enright, 1998: 219-238). Bu durumda içsel bir süreç sonrası gerçekleşen gerçek affetmekten söz edilemez, birey kendisini inciten kişiye karşı affettiğini söylese de hakikatte bunu hissetmekten uzaktır.

Sözel olarak ifadeye dökülmeyen sadece bilişsel olarak gerçekleşen affetme eksik, riyakârca ve çıkarıcı olarak değerlendirmektedir. Aslında geçmiş daima hatırd tutulmakta, suçlamalar gizlice devam etmekte ve ceza verme, gücü elde tutma olarak gerçekleşmektedir (Enright, Freedman ve Rique 1998: 46-62). Şayet kişi öfkesini bastırarak bir affetme davranışı sergilemekteyse, gerçek bir affetme gerçekleşmediği için hem kendisine hem de faile gelecekte verebileceği zarar, bastırıldığı öfkeyle orantılı olarak çok büyük bir tehlike arz edebilecektir (Enright ve Eastin, 1992: 84-103).

Bireyler incindiklerinde olayla ilgili olumsuz tepki vermekten vazgeçebilir, faile karşı anlayış gösterebilir ve sessiz affetmeyi tercih edebilirler (Scobie ve Scobie, 1998: 374-395). Sessiz affetmede birey kırgınlık ve kızgınlık hissetmiyordur ve faili içsel olarak affetmiştir. Sadece affettiğini mağdurla paylaşmamıştır ve davranışlarında bunu yansıtmamıştır (Şamatacı, 2013: 23-49). Bireyin sahte ya da sessiz affetmeyi tercih etmesindeki bir diğer neden zor ve acı verici bir süreç olan affetmede faille yüzleşmekten kaçmak ya da toplumun belirlediği sosyal rollere uygun hareket etme dürtüsü olabilmektedir (Coyle ve Worthington, 1998: 219-238). Sessiz affetmede en çok dikkate alınması gereken nokta öfkenin bastırılıp bastırılmadığıdır.

Sonuç olarak sahte affetme sözel olarak ifade edilen lakin psikolojik olarak deneyimlenmemiş bir affetmeyken sessiz affetme psikolojik olarak deneyimlenen lakin sözel olarak asla ifade edilmeyen bir affetmedir denilebilir (Worthington, 2005: 1-380).

2.2.8 Affetmeyi Açıklayan Modeller

Affetmenin psikoloji literatürüne dâhil edilmesinden sonra yapısını, sürecini, zihinsel ve kavramsal çerçevesini belirlemek adına pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar bir noktadan sonra affetmeyi açıklayan modellerin oluşturulmasına katkı sağlamışlardır. Oluşturulan modeller kendi içerisinde bazı avantajları ve dezavantajları barındırabilmektedir. Avantaj olarak test edilebilir hipotezlerin geliştirilmesi aşamasında kolaylık sağlaması, dezavantaj olarak ise modele bağlı kalma eğilimi yani alternatif bakış açılarının modelden uzaklaşılacağı ya da model dışında kalınacağı düşüncesiyle terk edilmesi sayılabilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998: 374-395).

Affetmeye ilişkin modeller ortaya konulurken affetme tanımlarının bileşenlerinden yola çıkıldığı görülmektedir. Farklı affetme tanımlarının ortaya koyduğu bu bileşenler davranışsal, duygusal, bilişsel ve motivasyonel öğeler barındırmaktadırlar. Affetme modellerine bakıldığında ise bu dört unsurun çeşitli kombinasyonlarından oluştuğu görülmektedir (Younger, Piferi ve Jobe, 2004: 837-855).

2.2.8.1 Affetme Süreç Modeli

Affetme karmaşık süreçler içeren, insani ilişkilerde duygusal, ruhsal ve fiziksel gelişimin ön saflarında yer aldığı bir durumdur. Affetmede modellerinin temel amacı bireyin ruhsal sağlığında bozulmayla karşılaşıldığında yaşanan acı deneyimin etkisinden kurtulabilmesi ve hayata daha sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için affetmenin gerekliliğine dikkat çekmektir (Burgay ve Demir, 2012: 8-17). Süreç modellerinin temel bileşenlerine bakıldığında, affetmenin tek bir olay olarak değil de bir süreç olarak değerlendirildiği görülmektedir. Modellerin, affetme sürecinde kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarında değişikliğe yol açarak normalleşmelerine rehberlik etmesi beklenmektedir. Affetmede kilit noktanın öfkenin çözülmesi olduğunu öngören modeller, bunun için öncelikle süreci anlama ve anlamlandırma aşamasının gerçekleşmesi gerektiğini belirtirler.

Süreç modellerinden Enright'ın geliştirdiği model affetme süreç modelidir. Bu model affetmeyi duygu, biliş ve davranışların etkileşiminden oluşan bir süreç olarak tanımlar.

Bir kişinin affetmede bilmesi için duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak değişmesi gerektiğini belirtir (Enright, 1996: 107-126). Bilişsel sistemde kişi; yargıdan, kınamadan ve intikam planlarından vazgeçer. Davranışsal sistemde intikam almaktan vazgeçer ve failin bulunduğu topluluğa geri dönmesine izin verir. Duygusal sistemde ise olumsuz duygularını olumlularla değiştirir. Kişide sevgi, şefkat, merhamet ve diğerlerine yardım duyguları gelişir (North, 1987: 499-508). Merhamet, faili cezalandırma hakkından özveri gösterip, sevgi ve şefkatin olumlu etkilerinden istifade ederek daha samimi bir teslimiyet stratejisi göstermeye kadar gelişebilir. Kişinin affetmeden önce duygusal olarak buna hazır hale gelmiş olması en önem verilen noktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000: 15-360). Enright'ın (1996), tanımında dikkat çeken noktalar affetmenin sonucunda; kızgınlık, hayal kırıklığı ve ceza verme gibi olumsuz davranış kalıpları yerine, merhamet, empatik yaklaşım ve cömertlik gibi olumlu davranış kalıplarının istendik bir biçimde ve bilinç düzeyinde kazandırılmasının hedeflenmesidir. Kendini ve diğerlerini affetme olarak iki boyutta değerlendirilen model her iki boyutta da bu dört evrede affetmenin gerçekleşeceğini öngörür (Burgay ve Demir, 2012: 8-17). Bu dört evre ayrıca yirmi alt basamağı barındırmaktadır. Affetmede Süreç Modelinin evreleri keşfetme/ortaya çıkma, karar verme, çalışma ve derinleşme olarak sıralanmaktadır (Güven ve Erdem, 2020: 578-607).

Keşfetme Aşaması: Bu aşamada bireyin yaşadığı deneyimin sebep olduğu acılar ortaya dökülür ve acılarla başa çıkma mücadelesi başlar (Enright ve Fitzgibbons, 2000: 15-360). Kişi acının yıkıcı etkilerini zihninde taşıdığını keşfeder ve bu acı iyileşmedikçe ruhsal olarak rahatlayamayacağını farkındalığını kazanır (Jones, 1997: 17-321). Birey, bu süreçte bir yandan acıların onu nasıl etkilediğini keşfetmeye çalışmakta diğer yandan ise sürecin hayatını tehdit edip etmediğini sorgulamaktadır. Ayrıca acıyla birlikte adalet ve adaletsizlik duygusunun etkileriyle de boğuşmaktadır (Ergüner Tekinalp ve Terzi, 2012: 15-27; Çıvan, 2013: 12-54). Bireyin yaşamış olduğu duygusal acıyı ifade etmesi affetmenin gerçekleşebilmesi açısından çok önemli görülmektedir. Çünkü acının ifade edilebilmesi affetmeyi güdülemektedir (Çıvan, 2013: 12-54). Birey süreç içerisinde savunma mekanizmalarından nasıl faydalanabileceğini de öğrenir (Enright ve Fitzgibbons, 2000: 15-360). Bu evrede bireyin yaşanılan acının kendisi için ne anlama geldiğini, bu durumdan kurtulmak için

affetme seçeneğini değerlendirmeye alıp almama noktasında karar vermeye çalıştığı görülmektedir.

Karar verme: Bu evrede kişi affetme sürecinin ne olduğunu ve ne olmadığını sorgular. Bilişsel olarak affetmeye karar verse de henüz affetme için gerekli koşullar tam olarak sağlanabilmiş değildir (A.g.e.). Birey daha önce başvurduğu çözüm stratejilerinin etkinliğini sorgulamakta ve affetmeyle ilgili seçeneğini yeniden değerlendirmeye tabi tutmaktadır (Besim, 2017: 14-79). Affetmenin bir zorunluluk değil bir seçenek olduğunun farkına varan birey bu sorumluluğu alıp affetmeye karar verir bu karar sonrası intikam duygusunda azalma gerçekleşmesi beklenir (Aydın, 2017: 1-22). Bu evrede bireyin, affetme kararını verme ve vermeme noktasında duygusal ikilemler yaşadığı, düşünsel ve duygusal olarak zorlu kararlar alınmasının öncesinde olduğu görülmektedir.

Çalışma Aşaması: Bu evrede birey yaşananlarla ilişkili yeni bir çerçeveleme yapmakta ve faili hatasından ayrı değerlendirmeye çalışmaktadır. Her insanın, hayatlarının bir döneminde isteyerek ya da istemeyerek hata yapabileceği ve affetme ihtiyacı duyabileceği gerçeğiyle yüzleşir. Bu düşünceler faile karşı olumlu duyguların gelişimini sağlar. Öfke ve kırgınlık azaldıkça faile karşı merhamet, şefkat ve empati duyguları oluşur. Çeşitli egzersizlerle bu durum daha da geliştirilebilir (Enright ve Fitzgibbons, 2000: 15-360). Birey artık bu evrede yaşanan acıları kabule daha yakındır (Ermumcu, 2014: 9-39). Olumsuz duygu ve yargılardan feragat etmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000: 15-360). Görüldüğü gibi bu aşamada duygusal değişim bilişsel gelişimden daha ön planda yer alır. Aynı zamanda bu aşamada kabul mekanizmasının önceki evrelere göre daha içselleştiği de görülmektedir.

Derinleşme Aşaması: Bu evrede birey yaşadığı acı tecrübeye karşı yeni bir bakış açısı geliştirmiştir. Öfke, kırgınlık gibi olumsuz çağrışımlara neden olan duyguları merhamet ve sevgi gibi olumlu çağrışımlara neden olan duygularla değiştirmiştir. Birey mevcut durumu telefi için özür dileme davranışını kabule daha yakındır (Burgay ve Demir, 2012: 8-17). Faili ahlaki bir ödül olan affetme ile onurlandırabileceği bir aşamaya gelmiştir (North, 1987: 499-508). Gelişen bu olumlu bakış açısıyla bireyde affetme daha kalıcı bir hal alabilecektir (Bayar, 2015: 2-21). Birey kendi için yeni anlamlar geliştirirken, duygularını serbest bırakarak, ruhsal iyi oluş için yeni ve önemli bir adım atmış olacaktır (Besim, 2017: 14-79). Bu evre tüm sürecin bilinçli bir

değerlendirmeden geçtiği ve sonucun bu bilinçli değerlendirme sonrasında ortaya konduğu bir evredir.

Süreç modeli gelişimsel olarak beş özellik barındırmaktadır. Bu özelliklerden ilki modelin bazı aşamalarının öğretilemez olması ve değişimin gerçekleşmesi için bekleminin gerekmesidir. Yaşanan duygusal acı belli bir yol alana kadar, birey savunmalarına devam etmektedir. İkincisi, değişim boyunca keyfiliğin değil bir yönün bulunmasıdır. Süreçteki her boyutun kişiyi başka bir boyuta taşıdığı gözlemlenir ve her boyutta affetme hedefine biraz daha yaklaşılar. Üçüncüsü, sonuç noktasına ulaşıldığında başlangıç noktasıyla psikolojik açıdan çok fazla farklılık barındırdığı görülür. İntikam ve öfke bırakılır ve yerine şefkat ve merhamet konulur. Dördüncüsü, kişi affettikçe affetme konusunda ustalaşmaktadır. Böylece hayatındaki olumsuz durumları daha kolay affeder hale gelmektedir. Daha zor incinir daha kolay toparlar. Beşinci ve son özellik, derin yaralar aldığında kişinin hiç düşünmeden affetme seçeneğini devreye sokması ve sıklıkla affetmeyi tercih etmesinin beklenmesidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000: 15-360).

Tablo 2.1. Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler

Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler	
	<i>Ortaya Çıkma Evresi</i>
	1. Psikolojik savunmaların incelenmesi (Kiel,1986)
	2. Öfkeyle yüzleşmek; öfkeyi beslememek, öfkeden vazgeçmek (Trainer, 1981/1984)
	3. Uygun olduğunda utancı kabullenmek (Patton, 1985)
	4. Enerji yükünün farkında olmak (Droll, 1984/1985)
	5. Zararın, bilişsel tekrarının farkında olmak (Droll, 1984/1985)
	6. İncinmiş kişinin incinenle benliğini kıyaslayabileceği içgörüsü (Kiel, 1986)
	7. Kişinin zararlarla birlikte sürekli ve tersine olarak değişebileceğini farketmesi (Close, 1970)
Birimler	8. Olası değişmiş bir “adil dünya” görüşüne yönelik içgörü (Flanigan, 1987)
Bilişsel,	
Duyuşsal,	<i>Karar Evresi</i>
Davranışsal Evreler	9. Eski Çözüm stratejilerinin işlemediğine ilişkin bir fikir değişimi/dönüşüm/yeni içgörüler (North, 1987)
	10. Affetmenin bir seçenek olduğunu göz önüne almada isteklilik (Enright, Freedman, & Rique, 1998)
	11. Suçu affetmeye karar verme (Neblett, 1974)
	<i>Çalışma Evresi</i>

-
12. Suçlu kişinin rolünü alarak suçluyu bıraktığı bağlamı yeniden tasarlama (M.Smith, 1981)
 13. Suçluya karşı empati ve merhamet duyma (Cunningham, 1985; Droll, 1984/1985)
 14. Acıya dayanma/kabul etme (Bergin, 1988)
 15. Ahlaki bir hediye verme (North, 1987)
-

Derinleşme Evresi

16. Acı çekme ve affetme sürecinde ben ve diğerlerinin anlamını bulma (Frankl, 1957)
 17. Geçmişte başkalarının affetmesine ihtiyaç duyduğunu fark etme (Cunningham, 1985)
 18. Kişinin tek başına olmadığı içgörüsü (evrensel, destek) (Enright & ark., 1998)
 19. Kişinin benliğinin zarar nedeniyle, hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi (Enright & ark., 1998)
 20. Olumsuz duyusun azalması ve belki olumlu duyusun arttığını fark etme, eğer bu zarar verene karşı ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma (Smedes, 1984)
-

Bu tablo, Entight ve Fitzgibbons (2000) kitabından alınmıştır. Parantez içindeki referanslar makaledeki tablolardan aktarılmıştır.

2.2.8.2 Hargrave Affetme Modeli

Hargrave'in ortaya koyduğu model affetmeyi aile terapisi açısından ele almaktadır. Aile üyelerinin karşılıklı ilişkilerindeki güveni, adaleti ve de dengeyi hissedebilmelerini sağlayan şeyin ilişki ahlaki olduğunu ve bu ahlaki içeriğin hassas bir noktada bulunduğuna dikkat çeker. Aile içinde adalet ve güven sarsıntıya uğradığında, ailedeki her birey en çok ihtiyaç duydukları zamanda en çok ihtiyaç duydukları kişilere güvenemeyeceklerinin acı gerçekliğiyle baş başa kalırlar. Böyle bir deneyim sonrasında ortaya çıkan kaos ve kontrolün kaybedildiği duygusu bireylerde öfkeye, utanca yol açar. Bu tür deneyimler kaçınılmaz olarak aile bireylerinin tümünü olumsuz yönde etkiler. Affetmeyle aile içinde alt üst olan dengelerin yeniden kurulmasına, yapılan hataların itiraf edilmesine ve uzlaşmaya varılmasına bir fırsat sunulur (Hill., 2001: 369-383).

Hargrave (1997), aile ilişkilerini kurtarma ve onarma için affetmenin kullanımını teorik bir çerçeve içerisinde ele almıştır. Aile içi problemlerin çözümünde iki aşama öngörülmüştür. Birinci aşama aklama, ikinci aşama ise affetmedir (Taysi, 2007: 3-73). Aynı zamanda Aile terapisi açısından ilişkiler dört boyutta değerlendirilmiştir. (a) gerçekler (b) bireysel psikoloji (c) aile ve sistematik ilişkiler (d) ilişki ahlakıdır. Son boyut olan ilişki ahlakı; aile bireylerinin aralarında bulunan ilişkinin içerdiği adalet, güvenilirlik, sadakat ve liyakatin öznel dengesiyle alakadar olur. Bu aile yapısındaki

en güçlü, potansiyel olarak ta, en terapötik boyut olarak kabul edilir. İlişkisel ahlak, ailedeki düzenin sürdürülebilmesi adına gerekli görülen görev ve sorumlulukları yerine getirebilme aynı zamanda ilişkinin bireylere sağladığı hakları, alma arasında kurulan dengeyi ve adalet duygusunu ifade eder. Bu durum ilişkideki güvenin tesisi için çok önemlidir. İlişkiler içerisindeki denge bozulduğunda alıp verme arasında bir tutarsızlık geliştiğinde, adalet duygusu ihlale uğrar ve bireyde aldatılmışlık, faydalanılmışlık hissiyatı oluşur. Adalet ve güvenin ihlal edilmesi ailede kurbanların oluşmasına neden olur. Hayatta en çok bağlılık duydukları kişilere güvenememek ve onların verdiği acının sonuçlarıyla mücadele etmek kişileri psikolojik açıdan oldukça güç bir sürecin içerisine sokar. Hargrave, affetme modeli; ailenin neden olduğu acının kurbanı olan bireylerde, sevginin, güvenin yeniden tesis etmesinde ve gelecekteki ilişkilerinde eyleme dönüştürmesinde yararlı olacağı iddiasını taşır (Hargrave ve Sells, 1997: 41-62).

Aile içi terapiyi önceleyen Hargrave ve Sells (1897), affetmeyi iki aşamada ele alır. Birinci aşama aklama, ikinci aşama ise affetmedir (Taysi, 2007: 3-73). Affetme, dört bileşen üzerinden formüle edilmiştir. Bu bileşenler içgörü, anlamak, telafi fırsatı ve açıkça affetme davranışıdır. Aklama ve affetme süreçleri birinin diğerine üstünlüğü bulunmayan iki ayrı süreçtir. Aklamada kişi acının nasıl geliştiğine dair içgörü kazanır ve failin süreciyle ilgili özdeşim kurar. Aklama, haksızlığa maruz bırakılan ve incitilmiş olan bireyin, kendisini haksızlığa uğratıp inciten kişinin kusurlu yükünü kaldırma gayreti olarak açıklanabilir (Hargrave ve Sells, 1997: 41-62). Affetme ailesi tarafından haksızlığa maruz kalan kişinin ailesiyle arasındaki güvenin yeniden tesisi adına, haksızlık edene tazminat için imkân tanınması ve aradaki güvenin yeniden nasıl oluşturulabileceğine dair istişareler sonucunda beraber hareket etme kararı almasıdır (Taysi, 2007: 3-73).

Aklama süreci içerisinde iki bileşeni barındırır. Bunlar içgörü ve anlamaktır.

İçgörü: İlişkide oluşan hasara ait kalıpları ve mekanizmaları tanıma, sonraki zamanlarda oluşabilecek yeni hasarlarla müdahale ederken kullanılacak kalıp ve savunma mekanizmaları oluşturmada rehberlik becerisidir. İncinmiş kişinin bu mekanizmaları oluşturmada göstereceği isteksizlik, kişinin duygusal acıyla baş etmede kafa karışıklığı yaşayacağı ve acıyla mücadele etmede ya da ondan etkilenmeme noktasında eksik kalacağını gösterir. İncinmiş kişinin bu mekanizmaları oluşturmada gösterdiği istek ve çaba, kişinin acıyla baş edebilme mücadelesinde ya da onun

etkisinden kurtulma uğraşında sağlayacağı başarıyı gösterir (Hargrave ve Sells, 1997: 41-62). İçgörü geliştirme kişinin yaşadığı süreçle ilişkili duygu ve davranış şemalarını olması gerektiği şekilde düzenleyerek gelecekte alabileceği hasarlara karşı gerektiği gibi kullanabilme yeteneğine sahip hale gelmesidir denilebilir.

Anlamak; İlişkide hasara sebep olan kişinin yakınlık derecesi, sınırları, gösterdiği gayret ve niyetiyle ilgili içgörü geliştirme becerisidir. İncinmiş kişinin anlama eyleminde göstereceği isteksizlik, bağlamı ve koşulları değerlendirmeye tabi tutmadan kendisini ya da faili isabetsiz bir şekilde itham ettiğini gösterir. İncinmiş kişinin anlama eylemine göstereceği istek ve çaba, kişinin ilişkide oluşan hasarın sorumluluğunu tespit etme etkili olan şartları olması gerektiği gibi kavradığını gösterir (A.g.e.). Anlamak, kişinin yaşadığı süreçle ilişkili şemalarını oluştururken, uğradığı zararın kim tarafından, hangi niyetle gerçekleştirildiğini ve affetmede adına gösterilen gelişim ve gayreti de göz önünde bulundurarak hareket etme yeteneğini geliştirmiş olması öngörülebilir.

Affetme süreci, içerisinde iki bileşeni barındırır. Bunlar tazminat fırsatı vermek ve açıkça affetmedir.

Tazminat Fırsatı Vermek; İlişkide hasara uğramış olan kişinin tehdit içermeyen ve duygusal bağ kuracak biçimde faille etkileşim ve iletişime geçme becerisidir. İncinmiş kişinin tazminat fırsatı verme eylemine göstereceği isteksizlik, kişinin faille yeni bir ilişkiye girmek için gerekli güveni kazanamadığına ve iletişimin kişide acıyı tetiklediğine işaret eder. İncinmiş kişinin tazminat fırsatı verme eylemine göstereceği istekle çaba, kişinin faile karşı gerekli özeni göstermeye hazır olduğunu ve ileride sürdürülebilecek bir ilişkiye girmeye istekli olduğuna işaret eder (Hargrave ve Sells, 1997: 41-62). Tazminat fırsatı verme kişinin yaşadığı sürecin onda oluşturmuş olduğu güven problemini aşması, acıyı tetiklediğinden dolayı iletişimden uzak durmadan vazgeçmesi ve kopan bağı yeniden kurma için istekli olması davranışını sergileyebilmesidir.

Açıkça Affetme Eylemi; Mağdurun geçmişte oluşan zararı, faille müzakere etme sonrasında ilişkiyi güvenilir bir noktaya taşıma, yaşanan zararın sorumluluğuyla problemleri çözüme kavuşturabilme becerisidir. İncinmiş kişinin açıkça affetme eylemine göstereceği isteksizlik, ilişkide oluşan hasarı müzakere etmede ve çözüme ulaştırmada başarısız olduğuna inandığını gösterir. İncinmiş kişinin açıkça affetme

eylemine göstereceği istekle çaba, ilişkide oluşan hasarı faille rahatlıkla müzakere edebileceğine, güven duygusunu yeniden kurmada başarılı ve istekli olduğuna işaretir (A.g.e.). Açıkça affetme eylemi, kişinin yaşadığı sürecin onda oluşturmuş olduğu tüm duygusal yıkımları, onlardan dersler çıkarmış olarak geride bırakması, bu süreci artık faille konuşabilir hale gelmesi ve ilişkiye yeni bir şans verdiğine dair güven tazelenmesine gitmesidir.

Affetmenin gerçekleşmesi yıkıcı etkilerden uzaklaşmaya ve ailevi ilişkileri iyileştirmeye giden yolda terapötik bir fırsat olacaktır. Aynı aileye mensup olan kurbanların ve failerin sevgi ve güveni yeniden tesis etmede gösterdiği bu çaba ailedeki adalet duygusunun kazanımında önemli bir görevi yerine getirecektir. Aile ilişkisi bağlamında adalet, kurbanın gördüğü zarardan faili sorumlu tutarken makul davranması talebidir. Aile içi ilişkinin zarara uğradığı güvenin zedelendiği açıktır. Kurban uğradığı haksızlığın sebep olduğu güvensizliğin mesuliyetini alması için faille bir fırsat tanır. Esasen faille yeniden güvendiğini göstermekle, ondan gelecekte güvenilir olma sözü alır. Şayet karşılıklı güven sağlanabilirse ilişki de tekrardan kurulabilir (A.g.e.).

Anlamak ve affetmek iki farklı süreci tanımlar biri diğerinden daha üstün değildir. Bu modelde basamaklar söz konusu değildir. Hiçbir boyut diğerini izlememektedir.

2.2.8.3 Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

İnsanoğlu, varlığını devam ettirebilmek için dün de bugün de çevresiyle olan ilişki bağına korumak zorunda kalmıştır. İlişki içerisinde bulunduğu kişiler ailesi, akrabaları, arkadaşları gibi yakın çevresi ya da hiç tanımadığı hayatına sonradan dâhil olan insanlardan oluşabilmektedir. Bu durum kişilerin diğerleri tarafından gücendirilme ve zarar uğratılma riskini artıran faktörlerden birisidir. Nitekim bireyler bu ilişki örüntüsünden kaynaklı olarak yaşamları boyunca defalarca zarar verici davranışlara maruz kalmışlardır. Ve bu zarara karşı tepki göstermek için pek çok strateji geliştirmiştir. Bu stratejilerin en klasığı kabul edilen kaçma ve intikam alma davranışlarıdır. Kişi zarar gördüğü taraftan ya kaçır ya da uğradığı zarara eş değer gördüğü şekilde zarar vermek ister.

Başlangıçta çoğu kişi kendilerine karşı işlenen küçük hataları görmezden gelme eğilimine sahiptir. Bu nedenledir ki genellikle failden uzaklaşıp yaşananları olmamış gibi kabul etmeyi tercih ederler. Böyle bir davranış sergilemekteki amaç hali hazırda

devam eden ilişkiyi bozmamak, iyi niyetli ve uyumlu davranarak ilişkiyi devam ettirebilmektir. Bu da affetme davranışı göstererek sergilenir. Affetme bu durumda tek başına bir motivasyon değil, kişinin motivasyonlarındaki olumlu sosyal parametrelerin bir kombinasyonudur (McCullough., 2001: 194-197). Bu çerçevede Heider (1958), affetmeyi, kurbanın içsel değerinin gizli bir tasviri olarak ortaya koyduğu intikam davranışından vazgeçmesi olarak tanımlar (McCullough, vd., 1998: 1586-1603). Ayrıca affetme, intikamcı rekabetten kaçınarak işbirlikçi bir yaklaşım sergileyebilmektir (McCullough, vd., 1998: 1586-1603).

Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli çerçevesinde affetme kavramına açıklık getiren kişiler McCullough ve ark., (1998), dır. Modeli oluştururken kişilerin affetme sürecinde kullandıkları sosyal ve psikolojik belirleyiciler üzerinden yol almışlardır. Modelde affetme iki ana güdü üzerinden değerlendirilir. İki olumsuz duygu, iki güdüyü harekete geçirir. Bu olumsuz duygulardan ilki incinmedir ve kaçma güdüsünü tetikler. İncinen kişi kendisine karşı bir saldırı gerçekleştiğini algıladığında, zarardan mümkün oldukça uzaklaşmak için kaçma güdüsü ile hareket eder. Aynı zamanda kişi faille yeni bir temasın oluşmasını engellemek için de kaçma eylemini tercih eder. İkinci olumsuz duygu olan haklı öfke ise intikam güdüsünü tetikler. Öfke duygusu görülen zararın misliyle karşılık bulmasına neden olur ve intikam güdüsünü harekete geçirir. Sonuç olarak bireyde meydana gelen incinme ve öfke duyguları, kaçma ve intikamı güdelediği için affetmenin gerçekleşmesi mümkün olmaz. Affetmenin gerçekleşebilmesi için modelin önerisi uzlaşmayı sağlamaktır (McCullough, vd., 1997: 321-336). Bu süreçte affetme, incinen kişide oluşan kaçma ve intikam alma güdülerinin fedakârlık, hoşgörü çerçevesinde değişimiyle gerçekleşmektedir.

Model affetmenin gerçekleşmesini etkileyen bir takım sosyal bilişsel değişkenlerden yararlanılabileceğini belirtir. Bunlar içerisinde en önce gelen değişken empatidir. Daha sonra ruminasyon, hata ve hataya dair yüklemeler gelir. Affetmenin sosyal bilişsel değişkenler içerisinde en düşük yakın belirleyicisi ise zararın kendisi kabul edilir. Ayrıca zararın kendisi, özür ve failin affedilme talebi affetmeyi belirleyen faktörler olarak kabul edilir. Diğer bir değişkense fail ve mağdurun ilişkilerindeki yakınlığın derecesidir. İlişkinin yakınlık derecesi affetmenin gerçekleşebilmesi için önemli görülür. Affetmeye en uzak kabul edilen değişkenler ise kişilik özellikleri ya da bilişsel süreçlerdir (Taysi, 2007: 3-73).

Sosyal bilişsel değişkenlerden empati; incinen kişilerin kendilerine zarar veren kişilere dair motivasyonlarını etkilemektedir. Empati, bireyin zihinsel ve duygusal olarak kendini, diğerinin yerine koyarak yaşamakta oldukları hisleri anlamaya dair geliştirmiş olduğu yetenektir. Spesifik olarak empatinin, kaçma ve intikam alma güdülerini zayıflattığı ve inciten kişiye karşı yardımseverlik güdüsünü teşvik ettiği varsayılmıştır (McCullough, vd., 1997: 1586-1603). Aynı zaman da ilişkisel yakınlık ve özür davranışının, affetmeyi etkilemesini sağlayacak en önemli etki, empati kabul edilmektedir. Empati, bu sürece kısmen değil tamamen aracılık etmektedir (McCullough, Fincham ve Tsang, 2003: 540-557).

Sosyal bilişsel değişkenlerden Ruminasyon; olaya dair duygu, düşünce ve hayallerin sıklıkla tekrarı olarak tanımlanabilir (McCullough, vd., 1998: 1586-1603). Bir düşünceye ruminasyon diyebilmek için uzun bir dönemde, ısrarlı bir şekilde tekrar etmesi ve bunun sık aralıklarla gerçekleşmesi gerekir (Göztepe Gümüş, 2015: 6-58). Affetmeyi gerektiren incitici davranışın ve inciten kişinin sıklıkla düşünülmesi, kişinin öfke ve intikam alma motivasyonunun kalıcı olmasına neden olur. Yapılan araştırmalar, inciten olayı sıklıkla düşünmenin kişide, inciten kişiye karşı kin duygusunu arttırdığını göstermektedir (Bono ve McCullough, 2006: 147-158).

Sosyal bilişsel değişkenlerden “hataya dair yüklemeler” inciten kişinin, incinme davranışındaki sorumluluğu, (kastı / niyeti) ve öngörülebilirliğidir (McCullough, Everett L. Worthington ve Rachal, 1997). Araştırma sonuçlarına göre failin, incitme davranışı üzerinde ki kontrol düzeyine dair mağdur da oluşmuş olan düşüncenin, mağdurun affetme eğilimini etkilemektedir. İncitici davranış üzerindeki, inciten kişinin sorumluluğunun üst düzeyde olması ve kontrol altında tutabileceğine dair inanç öfke ve intikam duygularını harekete geçirmektedir. Şayet incitici davranış kontrol edilemezse ve sorumluluk düzeyi düşükse veya çevresel etkilerle ilişkili olarak gerçekleşmişse bu durumda öfke ve intikam duygularında düşüş görülmektedir (Bono ve McCullough, 2006: 147-158). Winer’ın gerçekleştirmiş olduğu araştırma sonuçları hataya dair yüklemelerin, empati ve affedicilikten önce geldiğini ortaya koymaktadır (McCullough, Everett L. Worthington ve Rachal, 1997: 321-336).

2.2.8.4 Gordon ve Baucom’un Üçlü Affetme Modeli

Evlilik tutkulu duygusal ve fiziksel paylaşımların üst düzeyde yaşandığı, maddi ve manevi bağlılık içeren, her iki tarafın gönüllülüğünü esas alan yakın ilişki olarak

tanımlanabilir. Yakın ilişkilerde ilişkinin bozulmasına neden olan en temel problem ise ihanet kabul edilir. İhanete uğrayan partner aldatıldığını öğrendiğinde öfke, hayal kırıklığı ve değersizlik hisleri yaşar. Aldatılmanın birey üzerinde yıkıcı etkileri bulunur. İhanetle yüzleşmek travmatik bir süreçtir ve bu süreç tüm aile bireyleri için sancılı bir dönem olarak tanımlanabilir (Bayar, 2015: 2-21). İhanet, kişinin partnerine ve ilişkisine olan güvenini, beklentilerini altüst eden bir travmadır. Affetme ihtiyacı ise bireyin partneriyle ilişkisindeki, öngörülebilirlik, kontrol ve güven duygusunu yeniden kazanma girişimidir (Gordon ve Donald, 2003: 179-199). Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, aile kurumunun derinden sarsılmasına neden olan ihanet olgusu, affetme davranışını zorunlu olarak terapi alanının inceleme konularından biri haline getirmektedir.

Affetme, özellikle evlilik terapisi sürecinde çiftlerin ihaneti söz konusu olduğunda çözümlenmesi zor ama elzem bir mevzu olarak karşımıza çıkmaktadır. Böylesi önemli ve elzem bir mevzunun psikoloji literatüründe bu kadar geç dönemde yer bulmuş olması ise alan için büyük bir kayıp kabul edilmektedir. Önemli sayıda psikoterapistin affetmenin bir form olarak, klinik yararlarını ve geçerliliğini savunduğu görülmektedir. Gorbun ve Baucom'un "üçlü affetme modeli" birçok teorinin unsurlarından yararlanarak (bilişsel-davranışçı, aile sistemleri, içgörü odaklı) sentez bir affetme modeli önermektedir (Gordon ve Donald, 1998: 425-449). Model, çiftler arasında gelişen ihanetin travmatik etkilerinin, ihanete uğrayan ve ihanet eden tarafından bilişsel olarak nasıl algılandığını, ne gibi duygusal izler bıraktığını ve ilişkideki karşılıklı davranışsal etkileri belirler ve bunun affetme ile nasıl iyileştirip, yeni bir başlangıca dönüştürülebileceği üzerine bir öneri sunar.

Ayrıca model aşamalar halinde ilerler ve önceliği ihanete uğramış olan yaralı partnere verir (Gordon ve Donald, 2003: 179-199). Affetmenin, bireyin bilişsel duyuşsal ve davranışsal mekanizmalarına etkisi göz önünde tutularak bir şablon oluşturulmuştur. Bireydeki bu mekanizmalar travmatik strese verilen doğal tepkilerle paralellik arz eder. Model affetme süreci için üç aşama tanımlar. İlk aşama incinme etkisine karşı tepki sürecini içerir. İkinci aşama anlamadır, maruz kalınan olayı anlamlandırma yahut onu bir bağlama yerleştirme sürecini içerir. Üçüncü ve son aşama iyileşmedir, incitilen bireyin ilerleyebilmesi için yeniden başlama sürecini içerir. Şayet bireyde sağlıklı bir affetme süreci gerçekleşmesi isteniyorsa şu üç bileşene ulaşılması gerekmektedir. (a) ilişkiye ilişkin gerçekçi, çarpıtılmamış, dengeli görüş; (b) Partnerine karşı olumsuz

duygu tarafından kontrol edilmekten kurtulma ve (c) partnerini cezalandırma arzusunun azalması (Gordon ve Donald, 1998: 425-449).

İhanetin keşfedilmesinin ardından aldatılan partnerin, evliliğiyle ilgili varsayımları sekteye uğrar. Geleceği göremez hale gelir. İlişkisine duyduğu güveni ve kontrolü kaybeder. Kurban hissiyatı bireyi güçsüz bırakır, partnerler arasındaki güç dengesi bozulur sonuç olarak bireyin davranışları kontrol edilemez bir hal alır. Geri çekilme ve kaçma davranışları görülebileceği gibi cezalandırma amaçlı “skoru eşitleme” davranışının da görülmesi muhtemeldir (Gordon ve Donald, 2003: 179-199).

Modelin Aşamaları

Etki Aşaması: İhanete uğrayan birey partneriyle olan ilişkisini sorgulamaya tabi tutar ve ilişkisine dair yeni bir anlayış oluşturma eğilimine girer. Savunmasız, kafası karışık olan birey, yoğun huzursuz edici duygular yaşamaktadır. Duygu durumu davranışları, durumu özümsemeye, kendini korumaya yönelik olmakla beraber çarpık, düzensiz ve kaotiktir. Birey bilişsel olarak ihanete dair farkındalık kazandığında ve kendisine haksızlık edildiğini düşündüğünde süreç başlamaktadır. İhlal edilemez kabul ettiği sınırlarının ihlal edildiğini gören birey, standartlarını sorgulayabilir ve bunun tekrar başına gelmesini engelleyebilecek bir gücün var olmadığına karar verebilir. Belirsizlik, gelecekle ilgili tahminde bulunamama ve kafa karışıklığı, kontrol hissinin kaybına neden olur bu da kişide büyük bir endişe duygusu yaratır. Bazı durumlarda kişi bunu hak ettiğini bile düşünebilmektedir (Gordon & Donald, 1998: 425-449). Affetme ilişkide yaşanan gerginliğe bir uzlaşma getirebilir ve ilişkiye yeni bir şans vererek, psikolojik iyileşme süreci başlatılabilir (Taysi, 2007: 3-73).

Kuşkusuz affetme sürecini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır, öncelikle adaletsizliğe maruz kaldığını düşünen kişi, partnerinin hatasından dolayı pişmanlık duyup duymadığını görmek ister. Partner ilişkiyi sürdürmekle ilgileniyorsa verdiği zarar için özür dilemelidir. Pişmanlığın açık işareti samimiyet içeren bir özürdür. Özür yeniden güvende hissetmeye neden olur. Olayın tekrarlanmaması için elinden gelenin en iyisini yapacağı anlamını taşır. Bu durum affetme sürecini kolaylaştırır. Bir diğer faktör ihanetin kasıt içerip içermediğidir. Eyleminde bir kasıt olmadığına, kötü niyet içermediğine partnerini ikna edebilen kişi, partnerine hala değer verdiğini hissettirebilir ve duyduğu korkunun azalmasını sağlayabilir. Çünkü aldatılan partner bu olayın neden başına geldiğini anlamakta güçlük yaşayabilir. İhaneti hak edecek ne

yapmış olabileceğine odaklanır. Utanç, suçluluk ve endişe duygularıyla boğuşur. Zayıf ve aptal olduğunu düşünebilir ve bu durumdan kendisini sorumlu görebilir. Olayın ayrıntılarına dair güçlü bir merak duygusu hissedebilir. Bu durumun tekrar etme ihtimali için ne yapabileceğine dair bir çözüm bulamaması, geleceğe dair öngörülebilirliği kaybetmesine neden olabilir. Çaresizlik hissi güçlü kaygılar oluşturur. Duygularını anlatmak ve duyulduğunu hissetmek ister. Duyulduğunu hissetmek kişinin öfke duygusunu azaltabilecekken, partnerin suçluluk duygusu nedeniyle savunmaya geçmesi kişide değersizlik hissine neden olacak ve affetmeyi güçleştirecektir. Zaten duygusal çalkantılar yaşayan ve duygularını kontrol altında tutmada zorlanan bireyde, çılgınca bir intikam arzusu tetiklenebilir. Kişi intikam alıp cezalandırdığında, gelecekte gerçekleşebilecek bir ihanete engel olabileceğini düşünebilir (Gordon ve Donald, 1998: 425-449). Yaşanan incinmeler duygusal, fiziksel örselenmeler sonrasında affetmenin bahşedilmesi ve sonrasında kazanılan huzur duygusunun tüm aile bireyleri için önemli işlev görmesi beklenir (Yaman Akpınar ve Altunsu Sönmez, 2021: 203-210).

Anlam aşaması: Affetme sürecinin bu aşamasının en önemli görevi ihanetin nedenlerini ve ilişki açısından ne anlam ifade ettiğini bulabilmektir. Var olan tüm affetme modellerinde bu aşamanın versiyonlarına rastlamak mümkündür. Bu durum affetme modelinin ikinci aşamasının ilk hedefidir. İlk aşamanın kaos etkisinden kurtulmaya başlayan birey, kontrolü yeniden kazanmak ve kurban pozisyonundan kurtulabilmek için davranışsal bir çabanın içerisine girerek, denge ve gücü yeniden kazanmaya çalışacaktır. Kişi ihanet bağının tanımlanması ve kabullenilmesiyle ilişkisi hakkında önemli bilgilere ulaşacaktır. Bu bilgiler birey tarafından affetme sürecinin ilk aşamasında gerçekleşen yüklemeleri değiştirmek ve ihanetin meydana getirdiği yoğun duygulanımların en azından bir kısmını zararsız hale getirmek için kullanabilecektir (Gordon ve Donald, 1998: 179-199). Affedilme talep eden partnerin, hangi faktörlerin süreci kolaylaştırıp hangilerinin engelleyebileceğini anlaması sürecin doğru işlemesi için çok önemlidir (Kearns ve Fincham, 2005: 2-11).

İhanet sebebiyle partneriyle olan ilişkisi için kurduğu mükemmellik olgusu yıkılan ve tüm idealleri alt üst olan birey, bunların yeniden inşası için empatik bir yaklaşımı nasıl kazanacağı üzerine uğraş verir. Birey ihanetin ardındaki kusurları, sorunları ve her insanın hataya düşebileceğini anlayabilmek için çaba gösterir. Misal, birlikte vakit geçirmeyecek kadar meşgul olmak ve duygusal uzaklaşma gibi faktörler ihanette rol

oynamış olabilir. Bireyin ihanette bir rolünün olabileceğinin keşfedilmesi ve bunu sözlü olarak ifade edebilmesi affetme sürecinin başarısı üzerinde büyük etki oluşturabilmektedir. Ayrıca ihanete uğrayan kişinin olayda bir rol oynamış olması, partnerin olaya dair sorumluluğunun ortadan kalktığı anlamını taşımadığı bilinmelidir (Gordon ve Donald, 1998: 425-449). Partnerlerin sağlıklı ve tatmin edici bir ilişkiyi sürdürebilmeleri için affetmeyi etkileyen “sorumluluğu üstlenme” davranışının her iki taraf açısından da çok önemli olduğu ortadadır (Kearns ve Fincham, 2005: 2-11).

Süreç içerisinde zaman zaman ihanete uğrayan bireyde kontrol duygusunu kazanmak adına kontrolcü davranışlar görülebilir. Bu davranışlar olayın tekrarını önlemek için geliştirilmiş birer savunma mekanizması görevini görür. Bazen ise bireyde sığınma yahut kaçma davranışı görülebilmektedir. Bu durum incinmemek için duygusal ve fiziksel mesafe koyma düşüncesinden kaynaklanabilmektedir (Gordon ve Donald, 1998: 425-449). Bireyler ihanetin neden olduğu duygusal yıkımı tekrar yaşamamak için olayla ilişkili olduğuna inandığı her şeyden ve herkesten uzak durmayı tercih edebilmektedirler.

Kurban pozisyonundaki bu kişiler, çeşitli nedenlerle kendilerini zayıf ve güçsüz hissedebilmekte ve intikam alarak bu pasif rolden sıyrılıp, partnerlerini cezalandırmak isteyebilmektedirler. Sistemdeki yerlerini koruyup gücü tekrar eline almayı amaçlamaktadırlar. Ama amaç sadece skoru eşitlemek olursa bu durum affetme sürecini kısır bir döngünün içine sokacaktır. Partnerlerin ihanetteki rollerini fark etmeleri, duygularını uygun yollarla kabullenmelerini ve birbirlerine empati duymalarını sağlayacaktır. Öfkeden sıyrılmak ve daha önce var olan anlayış durumuna geri dönebilmek, empatiyi yükseltip kırgınlık duygularının azalmasına yardımcı olacaktır. Böylece birey yeni başlangıçlar için yeni yüklemeler yapmaya başlayabilecektir. Zamanla yaşanan olumsuz duyguların yoğunluğunda azalma gerçekleşecek ve duygular daha kolay kontrol edilebilecektir. Olaya dair daha net ama daha az çarpık algı oluşacaktır. Partnerler öngörülebilirlik duygusuna tekrar ulaştıklarında ve kaygı düzeyleri azaldığında ise affetme için daha motive hissedeceklerdir (Gordon ve Donald, 1998: 425-449). Affetme için gösterilen çabanın altında, ilişkiye verilen değer önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Atılan adımlar elbette ilişkiye verilen değer ölçüsünde başarılı olabilmektedir.

İyileşme Aşaması: Bu son aşamada partnerlerin, karşılıklı olarak ilişki hakkındaki, çarpık bilişsel şemalarında azalma meydana gelmesi beklenir. Yoğun öfke

duygusundaki sönme ve cezalandırma döngüsündeki durma durumu affetmeyi kolaylaştıracaktır. Lakin affetmenin tercih edilmesi uzun vadede mutlak bir başarı olarak görülmemelidir. Olayın yankıları gelecekteki duygusal ve davranışsal süreci etkileme gücüne hâlâ sahip olabilmektedir. Olumsuz duygu ve düşüncelerde ara ara tekrarlar yaşanabilir. İhanetin üstesinden geldiklerine inanan bireylerde bu durum kafa karışıklığına ve duygusal kargaşaya neden olabilmektedir. Bireyler daha az da olsa tekrar eden geri dönüşler için ruminasyondan kaçınmaya çalışmalıdır. Yeni yüklemeler ve duygular üzerinde artan kontrol, geri gelmelerin zaman içinde seyrekleşip son bulmasıyla sonuçlanacaktır. İhanete maruz bırakılan tarafın, partnerinin olumsuz davranışlarına aşırı odaklanması ve potansiyel riskleri gündeme taşınması geçmiş olaylar göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir. Zamanla dengeli görüşlere geri dönüleceği muhtemeldir (A.g.e.). Affede bilmek için kişilerin duygularını inkâr yolunu değil, kırgınlığın üstesinden gelme yolunu tercih etmeleri gerekmektedir. (Mullet, Neto ve Riviere, 2005: 143-159).

Verilen kötü kararlar ve uygunsuz eylemler konusunda farkındalık kazanan partner, ihanete maruz bıraktığı eşine karşı pişmanlığını ispatlayıp güven oluşturma çabasını göstermelidir. Soruna neden olabilecek davranışların farkına varıp bu tür davranışlardan kaçınmalı ve yeni sorunların oluşmaması için önleyici tedbirler almalıdır (Gordon ve Donald, 1998: 425-449). Yanlış yaptığını kabul etmenin, neden olduğu olumsuz sonuçlarından utanç ve pişmanlık duyduğunu belirtmenin empatik yaklaşımı ve nihai affetmeyi sağlayacağını unutmamalıdır (Tangney, Boone ve Dearing, 2005: 127-143). İhanete maruz bırakılan bireyin olaya dair yeni çerçeveler oluşturması partneri için şefkat geliştirmesine yardımcı olabilir. Şefkat; öfke ve adaletsizlik gibi olumsuz duyguların etkilerini azaltacaktır. Olumsuz benlik algısına karşı, olumlu yüklemeler oluşturmaya destek sağlayacaktır. Empati ve şefkat duygusunu yoğun olarak yaşayan kişilerde affetmenin daha büyük oranda başarıyla sonuçlandığı görülmektedir (Gordon ve Donald, 1998: 425-449).

Affetme, kararı alan birey geçmişini ardında bırakabilmeli, şimdiye ve geleceğe odaklanmalıdır. Güven duygusunu küçük adımlarla da olsa yeni baştan inşa etmeyi denemelidir. Partnerler, affetmenin eksikliğinin yaşamlarını nasıl karmaşık hale getirdiğinin farkına vardıklarında, affetme için daha güçlü bir motivasyon hissedeceklerdir (A.g.e.). Ayrıca affetme ile partnerler birbirlerine karşı daha sıcak ve

daha olumlu duygular geliştirebileceklerdir. Böylece, affetmeyle evlilikteki ilişki kaliteleri de artacaktır (Everett L. Worthington ve Sherer, 2004: 385-405).

Olayları, kendisi lehine avantaj sağlayacak şekilde çarpıtma gibi girişiminde bulunan birey hiçbir şekilde affetmeyi elde edemeyeceğini hatırlamalıdır (Kearns ve Fincham, 2005: 2-11).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Bu kısımda manevi danışmanlık affetme yönelimli terapiler arasındaki benzerlikler ve farklılıklar sunulacaktır. Ayrıca incelenen bu konuların sonucunda elde edilen bilgiler doğrultusunda değerlendirmelere ve önerilere yer verilecektir.

3.1 Manevi Danışmanlık ve Affetme Yönelimli Terapiler Arasındaki Ortak Noktalar

Yapılan çalışmada manevi danışmanlık ve affetme yönelimli terapiler arasında bulunan benzerlikler empati, psikolojik iyi oluş, başa çıkma becerileri, inanç ve değer olarak belirlenmiştir.

Empati:

Empati kavramının danışmanlık süreci içindeki önemine hem affetme yönelimli terapiler hem de manevi danışmanlık tarafından vurgu yapılmaktadırlar. Şimşek (2019: 6-35), çalışmasında manevi danışmanlığın yedi temel ilkesini belirtmiş ve bu ilkeler içerisinde empatiye atıf yapmıştır. Manevi danışmanın empatik bir dinleme becerisi göstermesinin, terapi sürecini pozitif yönde etkileyeceği ve danışanda anlaşıldığı hissi uyandıracığı belirtilmiştir. Affetme yönelimli terapilerde empati kavramı ele alınırken mağdurun faile karşı empati kurması üzerinden değerlendirildiği görülmektedir. Mağdur, failin duygularını algılayabilmede ve faile karşı duyduğu kızgınlık, öfke ve intikam benzeri negatif duyguların pozitif yöne dönüştürülmesinde empati, mağdur için kolaylaştırıcı bir süreç vazifesi görmektedir (McCullough, 1997). Bu noktada empati becerisi mağdurun kendisinde oluşan duygusal katılık durumundan uzaklaşmasına ve bilişsel anlamda bir esneklik durumuna kavuşmasında yardımcı olabilmektedir.

İnanç ve Değer:

Affetme yönelimli terapiler ve manevi danışmanlık inanç temeli üzerinde de ortak özellikler göstermektedir. Yahudilikte zorunlu bir eylem olarak kabul gören affetme davranışı, şayet fail af diliyorsa mağdur dini inançları gereğince onu affetmekle yükümlü olarak değerlendirilir (Rye, vd., 2000: 17-40). Hristiyanlıkta ise düşmanlarını bile affetmeyi öğütleyen anlayış hâkimdir. Ancak bu anlayış çoğu zaman bireyleri

duygusal bağlamdan uzaklaştırmaktadır (Szablowinski, 2010: 471-482). İslam dini özelinde ise Allah (c.c.)'ın affediciliğinin üzerinden bireyin affediciliğine vurgu yapılmaktadır. Allah (c.c.)'ın vasfı olarak affedicilik Müslümanların kendileri için değerli addettikleri çok kıymetli erdemlerden biri kabul edilmektedir (Yıldırım, 2009: 2-49). Literatürde yer alan farklı çalışmalar üzerinde yapılan incelemeler, dini inançlar ile affedicilik arasındaki ilişkinin öne çıktığını göstermektedir.

Azar ve Mullet (2002: 17-30), yaptıkları çalışmalarında dini ibadetlere katılan bireylerin affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Mullet ve arkadaşları (2003: 1-19), ile McCullough (2000: 43-55) da gerçekleştirdikleri çalışmalarında dini inançların ve bakış açılarının affetme üzerinde büyük bir öneme sahip olduğunu belirtmişlerdir. Exline ve ark., (2003: 337-348), ise tek tanrılı dinlerdeki affedicilik kavramının adalet ve merhametle ilişkili olduğunu söylerken Hinduizm ve Budizm gibi çok tanrı inancını içeren dinlerde, ahlaklılık üzerinden gerçekleşen bir temellendirmeden söz etmişlerdir. Bu görüşlerden hareket ederek iki ekolün teorik altyapı düzeyinde benzerlikleri olduğu öngörülebilir.

Affetme kavramı manevi değer sistemleri içinde de kendisine yer bulmaktadır. Manevi inanç ve kabuller sonucunda gelişen değerler, bireyin hayatını anlamlandırmasında ve tutumlarının oluşumunda etkili yapılardır. Manevi değerler kapsamında affetme davranışı merhamet, sevgi ve şefkat kavramları ile de iç içe geçmektedir (Yeniyol, 2016: 22-56). Bireyin gerek kendisine gerekse başka birine karşı hoşgörülü olmasının temelinde yatan affetme bir değer olarak hem manevi danışmanlığın hem de affetme yönelimli terapilerin ortak noktasını oluşturmaktadır.

Psikolojik İyi Oluş:

Affetme yönelimli terapiler ve manevi danışmanlığın benzer özellikler taşıyan hedeflerden bir diğeri ise bireyin psikolojik iyi oluşunun artırılmasıdır. Bu bağlamda günlük işlevselliğin yeniden kazanılması ve ruhsal iyilik halinin devam etmesi amaçlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramı temelde negatif duygulanımların yerini pozitif duygulanımlara bırakmasıdır (Dilmaç, Ekşi ve Şimşir, 2016: 169-186). Bireyde oluşan utanç, kin, intikam, öfke ve suçluluk gibi duyguların çoğu kez affetmenin önüne geçtiği görülmektedir. Bu durum ise farkındalığın gecikmesine neden olabilmektedir. Affetmek bu duyguların yarattığı ruhsal huzursuzluğun giderilmesinde, çevre ile

olumlu ilişkiler kurulmasında ve daha fazla içsel fayda elde etmede yardımcıdır (Tangney, Boone ve Dearing, 2005: 127-143). Her iki yaklaşım da danışanın yaşam kalitesini, mutluluk düzeyini ve duygu durumunu etkileyerek, psikolojik iyi oluşunu pozitif yönde ilerletmesine katkı sağlayacaktır.

Başa Çıkma Becerileri:

Bireyler günlük hayatlarında veya yaşamlarının belirli dönemlerine farklı sorunlarla mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar. Başa çıkma becerileri; bireyin gerek içsel gerek dışsal olarak karşılaştığı güçlükleri aşmak, kontrol etmek ve yaşadığı stresi azaltmak için başvurduğu yöntemlerdendir (Basut, 2006: 31-33). Bu bağlamda manevi danışmanlık yaşanan bireysel, sosyal ve manevi alandaki sorunlarla başa çıkmada kullanılan yöntemler ve tekniklerle, bireye aktif başa çıkma becerileri kazandırmaya yardımcı olmaktadır. Affetme yönelimli terapiler de benzer şekilde danışanların duygusal gerginliklerine veya travmatik yaşantılarına yönelik stres ve kaygı düzeylerinin düşürülmesine yardımcı olmaktadır.

3.2 Manevi Danışmanlık ve Affetme Yönelimli Terapilerin Ayırıldığı Noktalar

Yapılan çalışmada manevi danışmanlık ve affetme yönelimli terapiler arasında bulunan farklılıklar ise dışsal baskı unsuru ve affetme kavramına bakış olarak belirlenmiştir.

Dışsal Baskı Unsuru:

Affetme kavramı bireyin öfke ve intikam gibi olumsuz duygularını bastırarak bunların sevgi ve merhametle yerlerini değiştirmesi sürecidir (Taysi, 2007: 3-73). Bu durumda negatif sonuçlardan pozitif sonuçlara yönelimde affetme önemli bir basamaktır. Affetme içsel bir süreç olmanın yanı sıra kişiler arası bir süreçtir (Ergüner Tekinalp ve Terzi, 2012: 15-27). İçsel bir süreçtir çünkü affeden kişinin iradesi ile gerçekleşen ahlaki niteliklerinin sonucudur. Kişilerarası bir süreçtir çünkü en az iki kişi arasındaki ilişkinin iyileşmesi ve devamında etkilidir. Affetme yönelimli terapiler ve manevi danışmanlığın bu bağlamda affetme kavramına yaklaşımlarında farklılık olduğu düşünülmektedir. Toprak (2013: 14-65) affetmenin vicdan azabı veya pişmanlığın bir sonucu olarak ortaya çıkmaması gerektiğini belirtmiştir. Aksine affetme herhangi bir şarta bağlı olmadan meydana gelmelidir. Affetme yönelimli terapiler bu temel

üzerinde bireyin iyilik halini ve duygusal olgunluğunu ön plana koyarak affetme kavramına yaklaşmaktadırlar. Danışana bu süreç içinde bir koşul ya da bir kaynak sunmamaktadırlar. Ancak manevi danışmanlıkta affetme davranışının ödüllendirilmesi, çoğu dini inançta da teşvik edilmesi danışan tarafından yanlış algılanabilecek içsel ve dışsal bir baskı unsuru oluşturabilmektedir (Rye ve vd., 2000: 17-40).

Affetme Kavramına Bakış:

Affetme kavramına bakış; manevi danışmanlık köklerini Hristiyan batı dünyasındaki uygulamalardan ve bakış açılarından almaktadır. Özellikle kilise baskısının yoğun olduğu batı coğrafyasında din adamlarının toplum üzerindeki etkisi fazla bulunmuştur (Ertunç, 2021: 556-580). Bu uygulamalar içinde “endüljans” kavramı dikkatleri çekmektedir. Endüljans temel olarak çeşitli suç ve günahların itiraf edilerek Tanrı katında affedilmesini ummaktır. Günah çıkarmak olarak yaygın bir şekilde bilinen süreçtir. Bu süreç, din adamı ve birey arasında mutlak bir gizlilik içinde yürütülmektedir. Birey suçlarının ve günahlarının affedileceği inancı ile içsel bir huzur ve rahatlama yaşamaktadır (Olgun, 2005: 327-346). Bireyin kendi yaptığı hata ve eylemlerden ötürü kendisinden daha yüce bir varlıktan affedilme talep etmesi durumu, manevi danışmanlığın temelinde yer almaktadır. Diğer yandan bireyin, kendisini kıran, üzen veya inciten birini affetme süreci ise affetme yönelimli terapilerin temelindedir. Bu nitelikteki affetme daha çok felsefi ve ahlaki bir boyuttan incelenmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000: 15-360). Bu bilgiler ışığında affetme ve affetme kavramlarının iki ekol içindeki yerine dair var olan bakış açılarında farklılıklar göze çarpmaktadır.

3.3 Sonuç ve Öneriler

Affetme ve affedicilik kavramları manevi danışmanlık sürecinden ayrı ya da aykırı olarak düşünülmemektedir. Bu nedenle affetme yönelimli terapiler ile manevi danışmanlık benzer çizgilerde yol alan iki ayrı yaklaşım olarak görülmektedir. Diğer taraftan farklı kültürlerdeki maneviyat ve dini görüşlerin affetme üzerindeki pozitif görüşleri de bilinmektedir. Şahin (2015: 76-82) Tevrat, İncil ve Kur’ân’ı Kerîm gibi tek tanrılı dinlerin kutsal kitapları içinde affetme kavramına atıfta bulunduğunu belirtmiştir. Bunun yanında Dilmaç, Ekşi ve Şimşir (2016: 169-186), çalışmalarında

dini başa çıkma becerilerinin affediciliği pozitif yönde yordadığına dair vurgu yapmışlardır. Bu doğrultuda manevi danışmanlık sürecinin affetme yönelimli terapiler ile sentezlendiği daha eklektik bir yaklaşımın benimsendiği bir modelin danışanlar üzerinde daha yararlı sonuçlar vereceği öngörülebilir. Çünkü affetme kavramı manevi duyguların bir sonucu olduğu gibi bir bağlamda manevi duyguların oluşmasında da yardımcı olabilmektedir. Affetme davranışı, bireye psikolojik iyilik hali kazandırmanın yanında manevi bir olgunluk da sağlamaktadır (Tunca ve Durmuş, 2018: 524-550). Bireyin daha aktif başa çıkma becerileri kazanması, empati düzeyinin, yaşam kalitesinin ve psikolojik iyilik halinin artması noktasında iki kuramsal yaklaşımın birlikte hareket etmesi faydalı olabilir.

Bu amaçla gerçekleştirilecek terapi süreçlerinde; affetme, affetme kavramlarının önemi ve danışanın bu kavramlarla ilgili düşünceleri alınabilir. Manevi anlamda gerek kitap okuma önerileri gerekse yaşanmış hayat hikâyelerinin aktarılması danışandaki affetme kavramına yönelik varsa olumsuz düşüncelerin yumuşatılmasında yardımcı olacaktır. Çünkü bazı bireyler için affetme zayıflık, eksiklik ve adaletsizlik gibi kavramlarla eşleştirilmiş olabilir. Ayrıca, affetmeye yönelik oluşmuş katı bir tutum bireyin olumsuz duygularının devam etmesine ve affetmeye karşı dirence neden olabilir. Diğer yönden affetme ve affedilme kavramlarına yönelik de psiko-eğitim verilmesi önemli olacaktır. Kavram analizlerinin yapılmasıyla birlikte bireyin kendisi için inanç haline gelen ve yanlış olan doğrularının düzeltilmesine de yardımcı oluna bilinecektir.

Bu öneriler doğrultusunda affedicilik ve manevi danışmanlık terapi uygulamalarının birlikte çalışarak affedici manevi danışmanlık modeli geliştirilebilir. Bir model önerisi; bireyin hem kendini affedilmiş hissederek manevi alana yaklaşacağı hem de ikili ilişkilerinde affetme davranışına yöneleceği öngörüsüyle sunulabilir. Danışan içsel motivasyonunun yanı sıra sosyal çevresiyle ilişkilerinde de olumlu anlamda belirgin değişimler geliştirebilecektir.

Sonuç olarak, kavramsal ve teorik olarak ayrı ekoller/yaklaşımlar olarak görülseler de manevi danışmanlık ve affetme yönelimli terapi modellerin birçok benzer noktaları bulunmaktadır. Aynı zamanda, farklı oldukları noktaların çok derin ve birbirlerine aykırı olmaması da bu yaklaşımların birlikte kullanılmasına imkân vermektedir. Özellikle danışana azami yarar sağlama ve zarar vermeme etik prensibinden hareketle

eklektik bir bakış açısı benimseyen danışman, birçok terapi yaklaşımını seanslar içerisinde değerlendirmeye alabilir. Çünkü her danışanın psikolojik ve teröpatik ihtiyaçları farklılıklar gösterebilmektedir. Danışmanın ise bu noktada farklı yaklaşım ve ekollere hâkimiyetinin olması, gerekli olan durumlarda bunları terapide kullanabilmesi sağaltımın gücünü ve değerini arttıracaktır. Bu nedenle çalışılacak affedici manevi danışmanlık modelinin, alana faydalı ve değerli katkılar sunacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Acar, H. (2014). Manevi İyi Oluş İle Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2): 391-412.
- Acar, M. C. (2018). *Bireysel psikolojik danışma sürecinde dinî boyut: üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Adam Karduz, F. (2019). *Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psikoeğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ağılkaya Şahin, Z. (2016). Hristiyan Gelenekte Manevi Bakımın Teorik Temelleri. *Spiritual Psychology And Counseling*, 1(1): 43-74.
- Ahmed, S. & Amer, M. (2015). *İslam Temelli Müdahaleler*. S. Dharamsı, A. Maynard (Der.), Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma, Ankara: Nobel Yayınları, 135-160.
- Aka, M. (2020). *Dine ve Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmanlık-I: Manevi Danışmanlık Perspektifinden Kuramsal Analizler*. Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 2: 201-233.
- Akgül, A. (2009). *Yaşlılarda sosyal ve manevi bakım* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, Dynamics, Psychopathology, and Technical Relevance. *The Psychoanalytic Quarterly*, 71(2): 175-212.
- Aksöz, T. (2015). İnsan Benliğinin Arınması. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(31): 81-101.
- Aksu, A. (2019). *Asr-ı saadette zikir anlayışı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akto, A. (2011). Kişilik Oluşumunda Dinin Rolü. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(2): 191-217.

- Aktuğ, F., Çiftçi, A., Yücel, N., Beritan, C. ve Elmas, A. (2007, Kasım). *Hasta ve Yaşlı Eleman Yetiştirme Projesinde "Din Eğitimi" Örneği. I. Din Hizmetleri Sempozyumu*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları: Ankara.
- Ali-Northcoot, L. (2015). *Madde Bağımlılığı*. S. Ahmed ve M. M. Amer (Der.), Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma, Ankara: Nobel Yayınları.
- Allport, G. W. (2016). *Birey ve Dini*. Ankara: Elis Yayınları.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde affetme: Affetmenin; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altaş, N. (1999). Hastanelerde Dini Danışmanlık Hizmetleri (Türkiye Uygulaması Üzerine Deneysel Bir Araştırma). *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 39(1): 600-659.
- Altıntaş, H., vd. (2010). Bir Üniversite Hastanesi Psikiyatri Poliklinliğine İlk Kez Başvuran Hastaların Damgalanmasıyla İlgili İnanç, Tutum ve Davranışları, *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 11(1): 11-17.
- Anderson, J. (2013). Affedicilik İlişkisel Bir Süreç: Araştırma ve Yansımalar. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 30(30): 211-234.
- Angın, Y. & Altaş, N. (2018). Aile ve Dini Rehberlik Bürosu Görevlilerinin Karşılaştıkları Psikososyal Sorunlara Yaklaşımlarının Dini Danışmanlık ve Rehberlik Açısından Değerlendirilmesi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2): 661-689.
- Apak, H. (2018). Güçlendirme Ve Maneviyata Duyarlı Sosyal Hizmet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, (67): 399-411.
- Arslan, S., vd. (2015). Bloom Orijinal Bilişsel Alan Sınıflaması İle Yenilenmiş Sınıflamanın Karşılaştırılması, *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, (10): 350-359.
- Aslan, F. & Ayas, T. (2014). Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Affedicilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(19): 1-29.

- Aşıkoğlu, N. (2008, Kasım). Din Hizmetlerinin Sunumunda Alternatif Yöntem: Dini Danışmanlık. *I. Din Hizmetleri Sempozyumu*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara.
- Atak, M. (2017). *Maneviyat Psikolojisi II*. İstanbul: Türdav Yayın Grubu.
- Atik, A. (2015). Dini Gelişim Kuramlarına Din Eğitimi Bağlamında Genel Bir Bakış. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(3): 728-743.
- Atmaca, V. (2011). *Tarih Boyunca İnanç ve Tıp*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Ay, M. E. (2011). “Rehberlik Kavramı ve İlkeleri”, Din Eğitimi ve Din Hizmetlerinde Rehberlik. *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, 179.
- Aydın, A. (2000). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aydın, A. R. (2004). Din ve Psikoloji İlişkisi Üzerine. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 4(4): 15-29.
- Aydın, A. R. (2009). İnanma İhtiyacı Ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9(2): 87-100.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif Bir Karakter Gücü Olarak Affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1): 1-22.
- Aydın, G. (2019). *Ayetler ve Hadisler Işığında Hastalara Manevi Destek*. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(37): 111-128.
- Ayten, A. (2010). *Empati ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2015). Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Teori ve Uygulama Alanları. A. Ayten (Der.), *Hatanelerde Sunulan Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Üzerine Bir Araştırma*, İstanbul: Dem Yayınları, 61-101.
- Ayten, A. (2016). *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayınları.
- Ayten, A. (2018). *Din ve Sağlık Kavram, Kuram ve Araştırma*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları.
- Ayten, A., & Köse, A. (2012). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Ayten, A., & Uysal, V. (2009, Temmuz). Ruhsallık Umutsuzluğu Azaltır mı? Ruhsallık-Umutsuzluk İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *16.Ulusal Sosyal Sosyal Psikiyatri Kongresi-Kongre Kitabı*. Safranbolu-Karabük.
- Ayten, A., vd. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları Ve Hastane Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2): 45-79.
- Azar, F. & Mullet, E. (2002). Willingness To Forgive: A Study Of Muslim And Christian Lebanese. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 8(1): 17-30.
- Bahadır, A. (2010). *Jung ve Din*. İz Yayıncılık.
- Baltaş, Z. (2008). *Sağlık Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baskin, T. & Enright, R. (2004). Intervention Studies On Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal Of Counseling & Development*, 82(1): 79-90.
- Basut, E. (2006). Stresle Başa Çıkma Ve Ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1): 31-33.
- Baş, S. (2017). Manevi Danışmanlıkta Duanın Bir Destekleme Yöntemi Olarak Kullanımı. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52): 161-198.
- Başar, S. (2008, Kasım). Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Yürüttüğü Cami Dışı Din Hizmetleri Kapsamında Hastanelerde Din Hizmeti İhtiyacı. *I. Din Hizmetleri Sempozyumu*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara.
- Bayar, Ö. (2015). *Romantik ilişkilerde aldatma ve affetme: Empatinin rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Beki, A. (2020). *Yaşlı Hizmetlerinde Manevi Destek*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Belen, F. Z. (2014). *Manevi danışmanlıkta bibliyoterapi tekniği ve uygulanması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Berry, J. W. & Worthington, J. (2001). Forgiveness, Relationship, Quality, Stress While Imagining Relationship Events, And Physical And Mental Health. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4): 447-460.
- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Birişik, A. (2002). *Türk Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 03.03.2022 tarihinde <https://islamansiklopedisi.org.tr/kuran> adresinden alındı
- Bono, G. & McCullough, M. (2006). Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy*, 20(2): 147-158.
- Boztilki, M. & Ardıç, E. (2017). Maneviyat ve Sağlık. *Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 3(1): 39-45.
- Bugay, A. & Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35): 8-17.
- Bulut, S. (2010). Biblioterapi Yönteminin Okullarda Psikolojik Danışmanlar Ve Öğretmenler Tarafından Kullanılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(34): 17-31.
- Burgay, A., & Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi? : Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37): 96-106.
- Canşlı, F. (2021). Psikoterapi Sürecinde Manevi Temelli Müdahaleler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4, 97-111.
- Cebeci, S. (2010). Bir Din Öğretimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma ve Rehberlik. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 8(19): 53-69.
- Cengiz Çamlı, Y. (2019). *Ebû Zeyd el-Belhî'nin ruh sağlığı ve depresyon tedavisiyle ilgili görüşlerinin bilişsel terapiye göre değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Ceylan, İ. (2021). Bağımlılıktan Bağlanmaya: Bağımlılığa Dini ve Manevi Yaklaşımlar. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (3): 107-134.

- Cıralı, O. (1994). *Türk Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 03.03.2022 tarihinde <https://islamansiklopedisi.org.tr/dua> adresinden alındı
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuran ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayınları.
- Coyle, C. T. & Enright, R. D. (1998). Adult Learning And Development: Perspectives From Education Psychology. In Smith, M. C. & Pourchot, T. (Eds.), *Forgiveness Education With Adult Learners*, NY: Routledge, 219-238.
- Çağrııcı, M. (2022, 05 10). TDV İslam Ansiklopedisi: <https://islamansiklopedisi.org.tr/af#1-ahlak> adresinden alındı
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelikel, B. (2013). Dinî Danışmanlık: Psikoterapi ile Din Eğitiminin Buluşma Noktası. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 13(3): 55-68.
- Çelimli, Ç. & Güldal, Ş. (2016). Manevi Yönelimli Danışmanlık İle Psikoterapi Yöntem ve Teknikleri: Doğu ve Batı'dan Örnekler. H. Ekşi. & Ç. Kaya (Der.), *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 99-122.
- Çetinkaya, B., Altundağ, S., ve Azak, A. (2007). Spiritüel Bakım Ve Hemşirelik. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 8(1): 47-50.
- Çınar, N. (2019). *Din eğitiminde bibliyoterapnin bir yöntem olarak imkanı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çivan, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını affetme davranışlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çolak, A. (2011). Hasta Ziyareti İle İlgili Hadisler Bağlamında Bir İnceleme. *EKEV Akademi Dergisi*, 15(48): 161-176.

- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Dağcı, A. (2020). Suç İşlemiş Bireylere Yönelik Manevi ve Dini Hizmetlerle İlişkili Araştırmalar Üzerine Bir İnceleme. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (1): 1-63.
- Davarcı, Y. & Zengin, Z. (2019). Korunma İhtiyacı Olan Çocukların Rehabilitasyonunda Din Eğitiminin Rolü. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 30(2): 255-277.
- Demir, Ö. & Erginsoy Osmanoğlu, D. (2013). Lise Öğrencilerinin Düşünme Stillerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1): 165-184.
- Dilan, H. (2019). *Manevi danışmanlık ve varoluşçu psikoterapi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dilmaç, B., Ekşi, F., & Şimşir, Z. (2016). Psikolojik Danışma Deneyimi Yaşayanların Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Olma Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, 1: 169-186.
- Doğan, D. M. (1996). *Büyük Türkçe Sözlük* (10. Bs., C. 1). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 1-16.
- Dökmen, Ü. (1999). *İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duman, T. N. (2018). Alkol Madde Bağımlılığı Ve Psikolojik Müdahale Yöntemleri. T. Doğan ve Özgür Erdur-Baker (Der.), *Kriz Danışmanlığı*, Ankara: Pegem Akademi, 403-434.
- Düzgüner, S. (2013). Ruh-Beden ve İnsan-Aşkın Varlık İlişkinine Yönelik Psikolojik Yaklaşımın Tarihi Serüveni. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 45(45): 253-284.

- Düzgüner, S. (2016). Psikoloji Literatüründe Maneviyat Kavramı. M. Atak (Der.), *Maneviyat Psikolojisi*, İstanbul: Elit Kültür Yayınları, 1-224.
- Ege, R. (2011). Dini Danışmanlık ve Rehberliğin Bir Bilim Dalı Olarak Gelişmesinin Geçerliliği Üzerine Bazı Düşünceler. *Dini Araştırmalar Dergisi*, 14(39): 104-114.
- Ekşi, H. (2001). *Başaçıkma, dini başaçıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Ekşi, H. (2017). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamaları*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Enright, R. & Fitzgibbons, R. (2000). Helping Clients Forgive: An Empirical Guide For Resolving Anger And Restoring Hope. *American Psychological Association*.
- Enright, R. (1996). Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2): 107-126.
- Enright, R. (2001). *Forgiveness Is A Choice: A Step-By-Step Process For Resolving Anger And Restoring Hope*. United States of Amerika: American Psychological Association.
- Enright, R. D. & Eastin, D. L. (1992). Interpersonal Forgiveness Within The Helping Professions: An Attempt To Resolve Differences Of Opinion. *Counseling and Values*, 36: 84-103.
- Enright, R.D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The Psychology of interpersonal forgiveness. In R.D. Enright, & J. North (Eds), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). Madison: University of Wisconsin Press.
- Eraslan Çapan, B. & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. *e-International Journal of Educational Research*, 5(4): 70-82.
- Ergüner Tekinalp, B. & Terzi, Ş. (2012). Terapötik Bir Araç Olarak Affetme: İyileştirici Etken Olarak Affetme Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı. *Education and Science*, 37(166): 15-27.

- Erkan, A. (2004). *Arapça-Türkçe Büyük Sözlük* (2.bs., C. 2). İstanbul: Huzur Yayınevi.
- Ermumcu, E. (2014). *Evli çiftlerde affetme sürecinin bağlanma, stresle başa çıkma, empati ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ertunç, A. (2021). Sağlık Tesislerinde Yürütülen Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Kafkas Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(16): 556-580.
- Esendir, N. (2016). *Sağlık çalışanlarının maneviyat ve manevi bakım algısı, istanbul örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Everett L. & Worthington , J. (2005). *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge.
- Everett L., Worthington, J. & Sherer, M. (2004). Forgiveness Is An Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks And Promote Health Resilience: Theory, Review, And Hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3): 385–405.
- Everett L., Worthington, J. & Wade, N. (1999). The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4): 385-418.
- Everett L., Worthington, J. & Wade, N. (2005). Handbook of Forgiveness. In J., E. L. Worthington (Eds.), *Initial Questions About the Art and Science of Forgiving*, NY: Routledge, 1-14.
- Everett L., Worthinton, J. (1998). An Empathy-Humility-Commitment Model Of Forgiveness Applied Within Family Dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1): 59-76.
- Exline, J. J., vd. (2003). Forgiveness And Justice: A Research Agenda For Social And Personality Psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4): 337-348.
- Fenell, D. L. (1993). Characteristics Of Long-Term First Marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15(4): 446–460.

- Fincham, F. D., Davila, J. Ve Beach, S. R. H. (2007). Longitudinal Relations Between Forgiveness and Conflict Resolution In Marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(3): 542-545.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The Cognitive And Emotive Uses Of Forgiveness In The Treatment Of Anger. *Psychotherapy. Theory, Research, Practice, Training*, 23(4): 629-644.
- Frankl, V. E. (2018). *Psikoterapi ve Din: Bilinçdışındaki Tanrı* (Z. Taşkın, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Fredman, S., Enright, R. & Knutson, J. (2005). *Handbook of Forgiveness*. In J., E. L. Worthington (Eds.), *A progress Report on the Process Model of Forgiveness*, NY: Routledge, 405.
- Fromm, E. (2006). *Ateist Bir Mistik* (M. Doğan Karacoşkun, Çev.). Samsun: Etüt Yayınları.
- Fromm, E. (2019). *Psikoanaliz ve Din* (E. Erten, Çev.). Isparta: Say Yayınları.
- Gordon, K. & Donald, H. (1998). Understanding Betrayals in Marriage: A Synthesized Model of Forgiveness. *Family Process Journal*, 37(4): 425-449.
- Gordon, K. & Donald, H. (2003). Forgiveness and Marriage: Preliminary Support for a Measure Based on A Model of Recovery From A Marital Betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31(3): 179-199.
- Gögen, R. (2021). Din Görevlilerine Göre Çocuk/Sevgi Evleri'nde Kalan Çocukların Din Eğitimi: Sivas İli Örneği. *Eskiyeni*, 45: 843-873.
- Görmez, M. (2022). *İslam Düşünce Enstitüsü*. <http://www.mehmetgormez.com/ilimhikmetmarifet/tefekkur-1-2-3> adresinden alındı
- Göztepe Gümüş, I. (2015). *Evli bireylerde affetme, tekrarlayıcı düşünme düzeyi ile ruh sağlığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Grof, S. (2002). *Geleceğin Psikolojisi* (S. Soner, Çev.). İzmir: Ege Meta Yayınları.

- Güleç, C. & Köroğlu, E. (1997). Posttravmatik Stres Bozukluğu ve Akut Stres Bozukluğu. S. Battal, & N. Özmenler (Der.), *Psikiyatri Temel Kitabı 1*, Ankara: Esenkal Yayınevi, 505-515.
- Güleç, G., Ay, F., ve Yenilmez, Ç. (2011). Bir Anadolu Şehrinde Psikiyatri Kliniğine Başvuran Hastaların Hastalık Açıklama ve Çare Arama Davranışları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14(3): 131-142.
- Güllü, Ö. (2019). *Kadınlar Hapishanesi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Gürsu, O. (2015). Ergenlik Dönemi Dindarlığı İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 34(34): 49-75.
- Güven, N. & Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal Bir Değerlendirme. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 2(2): 578-607.
- Hacı, Y. (2011). *Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, Algılanan Aile İçi İletişim Ve Çatışma Çözme Stillerine Göre Yordanması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, J. & Fincham, F. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild Of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5): 621-637.
- Haque, A. (2012). Psikoloji ve dinin etkileşimi: trendler ve gelişmeler. (N. Korkmaz, Dü.) *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 53(1): 149-166.
- Hargrave, T. & Sells, J. (1997). The Development Of A Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1(23): 41-62.
- Hayta, A. (2000). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine bir İnceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 9(9): 487-506.
- Hill, E. W. (2001). Understanding Forgiveness As Discovery: Implications For Marital And Family Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 23(4): 369-383.

- Hill, E. W. (2010). Discovering Forgiveness Through Empathy: Implications For Couple And Family Therapy. *Journal Of Family Therapy*, 32(2): 169-185.
- Hill, P. & Pargament, K. (2015). Din Ve Maneviyatın Kavramlaştırılması Ve Ölçülmesindeki Gelişmeler. (M. Ulu, Çev.) *Bilimname Düşünce Platformu*, 343-368.
- Hope, D. (1987). The Healing Paradox Of Forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice Training*, 24(2): 240-244.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitojoloji Araştırmaları Dergisi*, 7(1): 1-209.
- Horwitz, L. (2005). The Capacity To Forgive: Intrapsychic And Developmental Perspectives. *Journal of The American Psychoanalytic Association*, 53(2): 485-511.
- Hökelekli, H. (1998). *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları.
- Hökelekli, H. (2012). *Din Psikolojisine Giriş* İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Işık, H. & Demir, A. (2012). Ceza İnfaz Kurumları Hakkında Genel Bilgiler. H. Işık, & A. Demir (Der.), *Ceza İnfaz Kurumları Din Hizmetleri Rehberi*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 1-72.
- İncir, Z. V. (2019). *Manevi danışmanlıkta naratif terapi ve anlam arayışı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- İsmailoğlu, M. (2016). *İmam-I Gazali'de nefsin mertebeleri* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Jones, L. (1997). *Embodying Forgiveness: A Theological Analysis*. United States of America: Wm. B. Eerdmans Publishing Co.
- Jung, C. G. (2013). *Keşfedilmemiş Benlik*. İstanbul: Barış İlhan Yayınevi.
- Kalgı, M. E. (2021). Koronavirüs Salgını ve Dindarlıkla İlgili Yapılmış Ampirik Çalışmaların Analizleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 53: 111-132.

- Kaplan, H., Sevinç, K., ve İşbilen, N. (2020). Doğal Afetleri Anlamlandırma ve Başa Çıkma: Covid-19 Salgını Üzerine Bir Araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 15(4): 578-598.
- Kara, E. (2009). Dini ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8): 222-230.
- Karaca, F. (2011). *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.
- Karaca, F. (2012). Din Psikolojisinin Kullanım Alanları: Dini Danışmanlık Ve Rehberlik. Ü. Ok (Der.), *Din Psikolojisi*, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, 1-29.
- Karaca, F. (2018). Günümüzde Dinî Tefekkürün Yüzleştiği Temel Problemler. *Diyanet İlmî Dergisi*, 54(4): 107-116.
- Karaçay, G. (2011). *İşsiz bireylerde yaşam doyumu: Eğitim, dini duygulanım ve sistemi meşrulaştırma bakımından bir inceleme* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Karagül, A. (2012). Manevi Bakım, Anlamı, Önemi, Yöntemi ve Eğitimi "Hollanda Örneği". *Dini Araştırmalar Dergisi*, 15(40): 5-27.
- Kararırmak, Ö. (2004). Tinsel Anlayışın Psikolojik Danışmadaki Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22): 45-55.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 129-142.
- Karaman, A., & Görmez, M. (2011, 02 10). *Adalet Bakanlığı*. Adalet Bakanlığı: <https://cte.adalet.gov.tr/Resimler/Dokuman/292019135514p17.pdf> adresinden alındı.
- Karataş, Z. (2011). *Evde bakım hizmeti sunan aile bireyi bakıcıların moral ve manevi değerlerinin başa çıkmadaki etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Rize Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Karremans, J. C., vd. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-being: The Role Of Interpersonal Commitment. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(5): 1011-1026.

- Kartarı, A. (2017). Nitel Düşünce Ve Etnografi: Etnografik Yönteme Düşünsel Bir Yaklaşım. *Hacettepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Kültürel Çalışmalar Dergisi*, 4(1): 207-220.
- Kaval, M. (2011). Mevlânâ'nın Mesnevî'sinde Nefis Kavramı. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2): 149-163.
- Kaymakcan, R. & Şirin, T. (2013). Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımı ile Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli'nin Din Eğitimi Alan Erkek Üniversite Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26): 111-148.
- Kearns, J. & Fincham, F. (2005). Victim and Perpetrator Accounts of Interpersonal Transgressions: Self-Serving or Relationship-Serving Biases. *Sage Journals*, 31(3): 2-11.
- Kimter, N. & Köftegöl, Ö. (2017). Yetişkinlerde Ölüm Kaygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. *Sakarya İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(36): 55-82.
- Kimter, N. (2013). Din Ve Maneviyatı Kavramlaştırma: Birleşme Ve Ayrılma Noktaları. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 0(3): 85-118.
- Koç, M. (2012). Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma - I. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2): 201-237.
- Koç, M. (2016). Türkiye'deki Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Çalışmaları Bağlamında 'I. Uluslararası Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Kongresi' (2016) Üzerine Bibliyometrik Analizler. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(2): 37-94.
- Koç, M. (2020). Türkiye'deki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Çalışmaları Bağlamında 'II. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi' (2018) Üzerine Bibliyometrik Analizler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (2): 29-96.
- Kolbaşı, D. (2012). II. İletişim Dili ve Empati. H. Işık, & A. Demir (Der.), *Ceza İnfaz Kurumları Din Hizmetleri Rehberi*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 94-130.

- Kozan, L. (2012). *Korunmaya muhtaç çocukların din eğitimi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Köylü, M. & Altaş, N. (2017). *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Krause, N. (2004). Religion, Aging, and Health: Exploring New Frontiers in Medical Care. *Southern Medical Journal*, 97(12): 15-22.
- Kula, N. (2002). Depremle Dini Başa Çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1): 234-255.
- Kula, N. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Dem Yayınları.
Metin içinde hiç kaynak gösterilmemiş
- Kula, N. (2017). Mesnevideki Bedensel Engelli Birey Örneklerinin Yer Aldığı Hikayelerin Engellilerin Sorunlarıyla Başetmesindeki Rolü. *Türk-İslam Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi*, 171-192.
- Kurt, F. (2019). Takdim. *Diyanet Yayınları*(338), 1-3.
- Kutluer, İ. (1994). *Türk Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 03.03.2022 tarihinde <https://islamansiklopedisi.org.tr/dusunme> adresinden alındı
- Mahoney A., Rye, M. S. ve Pargament, K. I. (2005). Handbook of Forgiveness. In J., E. L. Worthington (Eds.), *When The Savred Is Violated Desecration As A Unique Challenge To Forgiveness*, Ny: Routledge, 57-72.
- Martı, H. (2019). Din ve Maneviyat Desteği İle Hayatı Yaşanılır Kılmak. *Diyanet Dergisi Yayınları*(332), 6-9.
- Martin, A. (2008). *Exploring Forgiveness: The Relationship Between Feeling Forgiven By God And Self-Forgiveness For An Interpersonal Offense*. Germany: VDM Verlag.
- Maslow, A. (2013). *İnsan Olmanın Psikolojisi* (Okhan Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- McCullough, M. E. & Everett L. Worthington, J. (1999). Religion And The Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 67(6): 1141-1164.

- 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. (2001). Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It? *Current Directions in Psychological Science, 10*(6): 194-197.
- McCullough, M. E., Everett L. Worthington, J., ve Rachal, K. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2): 321-336.
- McCullough, M. E., Fincham, F., ve Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, Forbearance, and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3): 540-557.
- McCullough, M. E., vd. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II.Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(6): 1586-1603.
- Merey, Z. & Şentepe Lokmanoğlu, A. (2019). Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde Bebeği Yatan Annelerin Dini Başa Çıkma Süreçleri. *Bilimname, 2019*(37): 117-1153.
- Mollaoğlu, H. (2013). *Hastane hizmetleri bağlamında manevi bakım ve New York Healthcare Chaplaincy örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mullet, E. vd. (2003). Religious Involvement And The Forgiving Personality. *Journal Of Personality, 71*(1): 1-19.
- Mullet, E., Neto, F. & Riviere, S. (2005). Personality and Its Effects on Resentment, Revenge, Forgiveness, and Self-Forgiveness. J. Everett L. Worthington (Eds.), *Handbook of Forgiveness*, New York: Routledge, 143-159.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler. İstanbul: Nobel Yayınları, 229-230.
- Altunışık, R., Coşun, R. & Yıldırım, E. (2017). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SBSS Uygulamalı. Sakarya: Sakarya Yayıncılık, 70-303.

- North, J. (1987). Wrongdoing and Forgiveness. *Cambridge University Press*, 62(242): 499-508.
- Ok, Ü. (2008, Kasım). İnanç Bakım ve Danışmanlığı: Bir Model Geliştirme Denemesi. *I. Din Hizmetleri Sempozyumu*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara.
- Ok, Ü. (2017). Dini Danışmanlık: Tanımı ve Tarihi. M. Köylü, & N. Altaş (Der.), *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*, İstanbul: Dem Yayınları, 33-54.
- Okumuş, E. (2002). Tabii Afetler, Din ve Toplum-Marmara Depremi Örneği. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 15(3): 339-373.
- Olgun, H. (2005). Katolik Kilisesi'nin Endüljans Uygulaması ve Protestan Reformuna Etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(18-19): 327-346.
- Öngören, R. (2013). *Türk Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 03.03.2022 tarihinde <https://islamansiklopedisi.org.tr/zikir> adresinden alındı
- Özabacı, N. (2011). İlişki Niteliği Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Education and Science*, 36(162): 160-168.
- Özasma, H. İ. (2021). *Eşler Arası İletişim Ve Maneviyat*. İstanbul: Sonçay Akademi.
- Özdemir, S. (2012). Dini Sosyal Hizmetlerin Temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2012(25): 125-138.
- Özdemir, Ş. (2002). Türkiye'de Cezaevlerinde Din Eğitimi Uygulamasının Geçirdiği Aşamalar. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2(3): 65-78.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir yaklaşım: Pastoral Psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(2): 127-141.
- Özen, Y. (2010). Tanrı-sen ve Ben Üçümüzün Yolu-Pastoral Psikoloji Ve Danışmanlığın Gerekliği Üzerine. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(2): 41-57.
- Özen, Y. (2018). *Travmatik Ben*. İstanbul: Çınaraltı Yayın Dağıtım.
- Özkan, A. (2019). *Türkiye'de sağlık hizmetlerinde manevi danışmanlık: Bir karma yöntem araştırması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Öztürk, E. (2019). Abdülvehhâb eş-Şa' rânî (ö. 973/1565) Perspektifinde Zikir. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 30(3): 468-478.
- Pargament, K. I. (2005). Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1): 279-313.
- Parlak, S. (2016). *Manevi Danışmanlığın Gelişimi, Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Peçenek, A. (2019). Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I-II. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi*, 3(1): 104-113.
- Pehlivan, A. (2018). *Manevi bakım ve danışmanlığın imam hatip ortaokul öğrencilerinin ruh sağlığı ve manevi iyi oluşlarına etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Peker, H. (2000). *Din Psikolojisi*. Samsun: Aksiseda Matbaacılık.
- Rahiem, F. T. & Hamid, H. (2015). Ruh Sağlığı Görüşmesi Ve Kültürel Formülasyon. S. Ahmed ve M. M. Amer (Der.), *Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma*, Ankara: Nobel Yayınları, 51-71.
- Rye, M., vd. (2000). Religious Perspectives On Forgiveness, *Research and Practice*, 51(2): 17-40.
- Sampur, B. (2006). Din Ve Psikoloji İlişisini Yeniden Düşünmek. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(3): 423-440.
- Sarıkoç , G., vd. (2015). Ruhsal Hastalıklarda Yardım Arama: Hasta Yakınlarının Tutumlarına Yönelik Bir Çalışma. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1): 32-38.
- Saticı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Scherer, M. & Everett L. Worthington, J. (2004). Forgiveness Is An Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks And Promote Health

- Resilience: Theory, Review, And Hypotheses. *Psychology&Healty*, 19(3): 385-405.
- Scobie, E. & Scobie, G. (1998). Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4): 374-395.
- Seyhan, B. (2013). Dua Tutumu İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2): 157-183.
- Seyyar, A. (2010). *Tıbbi Sosyal Hizmetlerde Manevi Bakım*. İstanbul: Rağbet Yayınevi.
- Sezen, Y. (2004). *İslamın Sosyolojik Yorumu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Smith, H. (2002). A Footnote on Forgiveness. *The Psychoanalytic Quarterly*, 71(2): 327-329.
- Söylev, Ö. F. (2013). Yerleşik İrşat Usullerini Uygulamada Ortaya Çıkan Sorunlar ve Dini Danışma ve Rehberlik Üzerine Bir İnceleme. *Uludağ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 22(1): 179-202.
- Söylev, Ö. F. (2014). *Türkiye'de dini danışma ve rehberlik-alanları, imkanları ve yöntemleri-diyamet işleri başkanlığı örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Szablowinski, Z. (2010). Between Forgiveness And Unforgiveness. *The Heythrop Journal*, 52(3): 471-482.
- Şahin, I. (2019). *Sosyolojik Bir Bilginin Soy Kütüğü: Sekülerleşme Teorileri*. Ankara: Kadim Yayınları.
- Şahin, M. (2015). *Affedicilik*. A. Akın, A. Akın ve Ü. Akın (Ed.). Psikolojide Güncel Kavramlar: Değerler içinde. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şeker, A. (2015). *Sosyal Çalışma ve Sosyal Hizmetler Cep Sözlüğü*. Ankara: Sabev Yayınları.

- 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.
- Şentepe, A. (2016). *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme Ve Dindarlık İlişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şimşek, F. Z. (2019). *Manevi danışmanlık ilkeleri bağlamında mevlâna ve yunus emre düşüncesinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- 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: İ.H.S.A.N. Modeli Ve Vakâ Sunumu*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Şirin, T. (2018). *Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Tangney, J., Boone, A. & Dearing, R. (2005). Forgiveness the Self: Conceptual Issues and Empirical Findings. In J. Everett L. Worthington (Eds.), *Handbook of Forgiveness*, New York: Routledge, 127-143.
- Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Affetme: İlişki Kalitesi Ve Yüklemelerin Rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tekeş, A. (2019). *Manevi Bakım Hizmetlerinin Kaygı, Depresyon ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Tenik, A. & Göktaş, V. (2013). *Allah'la Varolmanın Yolu Zikir*. İstanbul: İlahiyat Yayınları.
- Terakye, G., & Güner, P. (1997). Kriz Potansiyeli Taşıyan Bir Dönem: Yaşlılık. *Kriz Dergisi*, 5(2): 95-101.

- Thompson, L. Y., vd. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others and Situations. *Journal of Personality*, 73(2): 314-344.
- Tınmaz, G. (2019). *Fransa'da Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Çalışmaları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Tok, E. & Sevinç, M. (2010). Düşünme Becerileri Eğitiminin Eleştirel Düşünme Ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27): 67-82.
- Topaloğlu, B. (2012). *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 03.03.2022 tarihinde <https://islamansiklopedisi.org.tr/tovbe> adresinden alındı
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Öfke Ve Affetme: Affetmenin Düzenleyici Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale.
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, Yaşam Amaçları Ve İyi Oluş Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Toussaint, L. & Jon, R. (2005). Theoretical And Empirical Connections Between Forgiveness, Mental Health, And Well-Being. *Handbook of forgiveness*, 349-362.
- Tunca, A., & Durmuş, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumu ile Affetme Düzeylerinin İlişkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16): 524-550.
- Tuncay, T. (2007). Kronik Hastalıklarla Başetme Tinsellik. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 17(2): 13-20.
- Tura, H. (2019). *Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutar, H. (2013). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. (2022, 02 28). Türk Dil Kurumu: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı

- Türkyılmaz, N. (2008). *Davranış Genetiği Bağlamında Dini Ve Manevi Eğilimler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uğurlu, E. S. & Başbakkal, Z. (2013). Yoğun Bakımda Yatan Çocuk Hastaların Annelerinin Manevi Bakım (Spritüel Bakım) Gereksinimleri. *Türk Yoğun Bakım Derneği Dergisi*, 11(1): 17-24.
- Uludağ, S. (2006). *Türk Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 03.03.2022 tarihinde <https://islamansiklopedisi.org.tr/nefis> adresinden alındı
- Usta, Z. (2018). *Türkiye’de Hastanelerde Manevi Destek Hizmetleri (Manevi Destek Görevlileri Üzerinde Bir Araştırma)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Uygur, A.E. (2015). *Din psikolojisi açısından alfred adler psikolojisinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uysal, V. (2015). Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 48(48): 35-56.
- Uzundağ, M. & Ağitoğlu, N. (2019). *İlahiyat Alanında Araştırma Makaleleri*. Ankara: Gece Akademi Birimi.
- Ünal, A. & Yılmaz, S. (2020). Almanya Federal Cumhuriyeti Polis Teşkilatında Manevi Bakımın Tarihi Süreci Ve Uygulama Şekli. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 20(1): 421-452.
- Yaman Akpınar, T. & Altunsu Sönmez, Ö. (2021). Evlilikte Suçu Affetme ve Evlilik Uyumu İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9: 203-210.
- Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitapevi.
- Yazgan, E. Ö. (2014). *Kemoterapi alan kanser hastalarında dini inanç ve maneviyatın depresyon düzeyi ve yaşam kalitesine etkisinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Yeğin, A. (2013). Affedicilik İlişkisel Bir Süreç: Araştırma ve Yansımalar. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 30(30): 211-234.
- Yeniyol, A. (2016). Ortaöğretimde manevi değerler ve eğitimi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma Stilleri İle Affetme Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, B. (2012). Hükümlü-Tutuklu Psikolojisi ve İletişim Dili. H. Işık & A. Demir (Der.), *Ceza İnfaz Kurumları Din Hizmetleri Rehberi*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 73-93.
- Younger, J., Piferi, R., ve Jobe, R. (2004). Dimensions Of Forgiveness: The Views Of Laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships Copyright*, 21(6): 837-855.
- Yumurtacı, A. & Seyyar, A. (2016). Afet Odaklı Acil Manevi Sosyal Hizmet Uygulamaları Bağlamında Türkiye'ye Yönelik Bir Model Önerisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(3): 1-24.
- Yücel Ağargün, M. & Beşiroğlu, L. (2006). The Correlates Of Healthcare Seeking Behavior İn Obsessive-Compulsive Disorder: A Multidimensional Approach. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3): 213-222.
- Zechmeister, J. & Romero, C. (2002). Victim And Offender Accounts Of İnterpersonal Conflict: Autobiographical Narratives Of Forgiveness And Unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4): 675-686.

ÖZGEÇMİŞ

Arzu YILMAZ

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi , Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, Manevi Danışmanlık VE Rehberlik Bilim Dalı
20İstanbul

Lisans: Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 2015 SAKARYA

B. MESLEKİ DENEYİM

2014-2015 Akşemseddin Anadolu İmam Hatip Lisesi Meslek Dersleri Öğretmenliği