



**Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Nefs Psikolojisi ve
Nefs Psikoterapisi: Teorik ve Uygulama Boyutları Üzerine
Nitel Bir Araştırma**

Elif Nihal AKTAY

Yüksek Lisans Tezi

Eskişehir, 2024

**MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE NEFS
PSİKOLOJİSİ VE NEFS PSİKOTERAPİSİ: TEORİK VE
UYGULAMA BOYUTLARI ÜZERİNE NİTEL BİR
ARAŞTIRMA**

Elif Nihal AKTAY

T.C.

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eskişehir, 2024

T.C.

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Elif Nihal AKTAY tarafından hazırlanan Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Nefs Psikolojisi ve Nefs Psikoterapisi: Teorik ve Uygulama Boyutları Üzerine Nitel Bir Araştırma başlıklı bu çalışma 11/10/2024 tarihinde Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddesi uyarınca yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan (Prof. Dr. Abdülatif TÜZER)

Üye (Prof. Dr. Mustafa KOÇ)

(Danışman)

Üye (Doç. Dr. Ömer Faruk SÖYLEV)

ONAY

... / ... / 2024

Prof. Dr. Oytun MEÇİK

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi hükümlerine göre hazırlandığını; bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla taranmasını kabul ettiğimi ve hiçbir şekilde intihal içermediğini beyan ederim. Yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması halinde ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Elif Nihal AKTAY

İmza



ÖZ

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE NEFS PSİKOLOJİSİ VE NEFS PSİKOTERAPİSİ: TEORİK VE UYGULAMA BOYUTLARI ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA

AKTAY, Elif Nihal

Yüksek Lisans, 2024

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Bu nitel araştırma, manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisi ekolü ve nefis psikoterapisi tekniğinin teorik ve pratik boyutlarını kapsamlı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Nitel metodoloji kapsamında nefis psikoterapistleriyle (n=6) yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak açık uçlu sorularla (n=40) toplanan veriler, kategorisel analiz yöntemiyle detaylı bir şekilde incelenmiştir. Teorik çerçevesinde manevi danışmanlık ve rehberliğin yanı sıra nefis psikolojisi ile nefis psikoterapisine ilişkin kavramsal bilgilerin verildiği araştırmanın nitel uygulama kısmında ise çalışmanın metodolojik bilgilerinin yanı sıra elde edilen nitel bulguların analizleri ve yorumları yer almıştır. Bu nitel araştırmada sonuç olarak; (i) nefis psikolojisinin, kültürel ve dinsel bağlamları dikkate alınarak bütüncül bir yaklaşım benimsediği ve kişisel gelişim ile bireysel potansiyel vurgulanarak bireyin manevi ve kültürel kimliğinin kapsamlı bir şekilde ele alındığı; (ii) nefis psikoterapisinde infak ve îsar, niyet, empati ve pro-sosyal davranışlar gibi olguların yanı sıra rüya analizi ve sembollerin kullanımının önemli bir yer tuttuğu; terapi sürecinde danışana derin bir empati ve kişiye özgü bir yaklaşımla müdahale edilerek, danışanın iyileşme sürecinin etkin bir şekilde desteklendiği; (iii) manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi arasında teori ve pratik bütünlüğü, eğitim ve bilgi alanındaki yetkinlik ve süreç odaklı yaklaşım nedeniyle güçlü bir etkileşim bulunduğu; dolayısıyla bu iki alanın, hem teorik temelleri hem de uygulama becerilerini dikkate alarak, bireylerin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarının daha etkin bir şekilde karşılanmasına yardımcı

olduğu; (iv) nefis psikolojisinin, manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde destekleyici ve yol gösterici bir rol üstlenip kültürel perspektiften çatı kavramlar oluşturduğu; dolayısıyla, manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisinin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli faydalar sağlayabilecek potansiyele sahip olduğu; (v) nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik alanına entegrasyonunda, manevi boyutun geliştirilmesi ve pratik uygulamaların standartlarının belirlenmesinin büyük önem taşıdığı saptanmıştır. Nefis psikolojisi ve psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlikte önemli bir yer tuttuğunu gösteren bu araştırmada, adı geçen ekol ile tekniğin özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberlik araştırma ve uygulamalarında etkin bir şekilde kullanılabileceği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Nefis, Nefis psikolojisi, Nefis psikoterapisi

ABSTRACT

NAFS PSYCHOLOGY AND NAFS PSYCHOTHERAPY IN SPIRITUAL COUNSELING AND CARE: A QUALITATIVE RESEARCH ON DIMENSIONS OF THEORETICAL AND PRACTICE

AKTAY, Elif Nihal

Master's Degree, 2024

Department of Philosophy and Religious Sciences

Supervisor: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

This qualitative study aims to comprehensively examine the theoretical and practical dimensions of the nafs psychology school and the nafs psychotherapy technique within spiritual counseling and guidance. Within the scope of qualitative methodology, data collected with open-ended questions (n=40) using structured interview technique with nafs-psychotherapists (n=6) were examined in detail with categorical analysis method. In the theoretical framework, theoretical information regarding spiritual counseling and guidance, as well as nafs psychology and nafs psychotherapy, is provided. The qualitative application part includes methodological details of the study alongside analyses and interpretations of the qualitative findings obtained. The study concludes that: (i) nafs psychology adopts a holistic approach by considering cultural and religious contexts, emphasizing personal development and individual potential, and comprehensively addressing the spiritual and cultural identity of the individual; (ii) in nafs psychotherapy, elements such as infak and îsar, intention, empathy, and prosocial behaviors, as well as the use of dream analysis and symbols, play a significant role; deep empathy and a personalized approach are employed in the therapy process, effectively supporting the client's healing process; (iii) there is a strong interaction between spiritual counseling and guidance and nefs psychology due to the integrity of theory and practice, competence in the field of education and knowledge, and a process-oriented approach; hence, both fields, by considering both theoretical foundations and practical skills, help more effectively meet the spiritual and

psychological needs of individuals; (iv) nafs psychology, by assuming a supportive and guiding role in spiritual counseling and guidance processes, establishes overarching concepts from a cultural perspective, thus having the potential to provide significant benefits at both individual and societal levels; (v) in the integration of nafs psychotherapy into the field of spiritual counseling and guidance, the development of the spiritual dimension and the establishment of standards for practical applications are of great importance. This study, demonstrating the significant role of nafs psychology and psychotherapy in spiritual counseling and guidance, suggests that the mentioned school and technique can be effectively utilized, especially in Turkish spiritual counseling and guidance research and practices.

Keywords: Psychology of Religion, Spiritual Counseling and Care, Nafs, Nafs Psychology, Nafs Psychotherapy

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	iii
ÖZ.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER VE GÖRSELLER LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ	xvii
ÖNSÖZ.....	1
GİRİŞ	4
1. Problem.....	4
2. Amaç	5
3. Önem	6
4. Yöntem	7
5. Temel Kavramlar	8

-KAVRAMSAL ÇERÇEVE-

BİRİNCİ BÖLÜM

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK

1.1. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞİN TANIMI.....	10
1.2. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞİN AMAÇLARI	18
1.3. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞİN TÜRLERİ	27
1.4. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞİN İLKELERİ	35
1.5. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞİN TEKNİKLERİ.....	43

İKİNCİ BÖLÜM

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK EKOLÜ OLARAK

NEFS PSİKOLOJİSİ	53
2.1. NEFS PSİKOLOJİSİNİN TANIMI	53
2.2. NEFS PSİKOLOJİSİNİN AMAÇLARI	61
2.3. NEFS PSİKOLOJİSİNİN TERMİNOLOJİSİ	69
2.4. NEFS PSİKOLOJİSİNİN BAĞLAMI	81
2.5. NEFS PSİKOLOJİSİNİN TARİHÇESİ	89

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK TEKNİĞİ OLARAK

NEFS PSİKOTERAPİSİ⁹⁸

3.1. NEFS PSİKOTERAPİSİNİN TANIMI VE AMAÇLARI.....	98
3.2. NEFS PSİKOTERAPİSİYLE İLİŞKİLİ TERAPİ TÜRLERİ	106
3.3. NEFS PSİKOTERAPİSİNİN PRATİKLERİ.....	116
3.4. NEFS PSİKOTERAPİSİNİN UYGULAMASI VE PROTOKOLÜ	126
3.5. NEFS PSİKOTERAPİSİ İLE BATI PSİKOTERAPİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI	134

-NİTEL UYGULAMA-

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. METODOLOJİ.....	144
1.2. VARSAYIMLAR.....	146

1.3. SINIRLILIKLAR.....	148
1.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	148
1.5. VERİLERİN TOPLANMASI.....	149
1.6. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ VE YORUMLANMASI.....	150
1.7. ÇALIŞMA GRUBU VE SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER.....	151

İKİNCİ BÖLÜM

BULGULAR & ANALİZLER

2.1. NEFS PSİKOLOJİSİ	156
2.1.1. Akademik İlgiler ve Uzmanlık Geçmişine İlişkin Bulgular	156
2.1.2. Nefs Psikolojisi Ekolü ve Amaçlarına İlişkin Bulgular	160
2.1.3. Nefs Psikolojisi Ekolünün Diğer Ekollerle İlişkisine İlişkin Bulgular	163
2.1.4. Sufizm Temelli Nefs Psikolojisi ve Ayırıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular	170
2.1.5. İdeal İnsan Modeli ve Temel Dinamiklerine İlişkin Bulgular	181
2.1.6. Psiko-Ontolojik Benzerlikler ve Farklılıklarına İlişkin Bulgular	198
2.1.7. Nefs Psikolojisi ve İslam Dünyasına İlişkin Bulgular.....	202
2.2. NEFS PSİKOTERAPİSİ.....	205
2.2.1. Nefs Psikoterapisinin Temel Prensiplerine İlişkin Bulgular	205
2.2.2. Manevi Dönüşüm ve Nefs Psikoterapisine İlişkin Bulgular.....	218
2.2.3. Nefs Psikolojisi Yaklaşımının Uygulamasına İlişkin Bulgular	227
2.2.4. Terapötik İttifak ve Uygulama Protokolüne İlişkin Bulgular	235
2.2.5. Terapötik Katkıları ve Önceliklere İlişkin Bulgular.....	240
2.2.6. Nefs Psikoterapisinin İyileşme Etkisine İlişkin Bulgular	247
2.2.7. Nefs Psikoterapistinin Özelliklerine İlişkin Bulgular	252
2.2.8. Nefs Psikoterapisti Olma Süreci ve Özel Eğitimlere İlişkin Bulgular	258

2.2.9. Nefs Psikoterapistinin Mesleki Pratikleri ve Dinamiklerine İlişkin Bulgular	260

2.3. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE NEFS PSİKOLOJİSİ VE PSİKOTERAPİSİ..... 266

2.3.1. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik ile Nefs Psikolojisi İlişkisine İlişkin Bulgular.....	266
2.3.2. Ekol Olarak Nefs Psikolojisine İlişkin Bulgular	269
2.3.3. Teknik Olarak Nefs Psikoterapisine İlişkin Bulgular	271
2.3.4. Gelecekteki Araştırma Önerilerine İlişkin Bulgular	274

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 81

YORUM & TARTIŞMA 4

3.1. NEFS PSİKOLOJİSİ..... 281

3.1.1 Akademik İlgiler ve Uzmanlık Geçmişine İlişkin Yorumlar	281
3.1.2. Nefs Psikolojisi Ekolü ve Amaçlarına İlişkin Yorumlar.....	283
3.1.3. Nefs Psikolojisi Ekolünün Diğer Ekollerle İlişkisine İlişkin Yorumlar	285
3.1.4. Sufizm Temelli Nefs Psikolojisi ve Ayırıcı Özelliklerine İlişkin Yorumlar	288
3.1.5. İdeal İnsan Modeli ve Temel Dinamiklerine İlişkin Yorumlar	293
3.1.6. Psiko-Ontolojik Benzerlikler ve Farklılıklarına İlişkin Yorumlar.....	299
3.1.7. Nefs Psikolojisi ve İslam Dünyasına İlişkin Yorumlar	301
3.1.8. Kelime Bulutu ve İlişki Haritalama Yorumları	303

3.2. NEFS PSİKOTERAPİSİ 321

3.2.1. Nefs Psikoterapisinin Temel Prensiplerine İlişkin Yorumlar.....	321
3.2.2. Manevi Dönüşüm ve Nefs Psikoterapisine İlişkin Yorumlar	329
3.2.3. Nefs Psikolojisi Yaklaşımının Uygulamasına İlişkin Yorumlar	334

3.2.4. Terapötik İttifak ve Uygulama Protokolüne İlişkin Yorumlar	339
3.2.5. Terapötik Katkıları ve Önceliklere İlişkin Yorumlar	342
3.2.6. Nefs Psikoterapisinin İyileşme Etkisine İlişkin Yorumlar	348
3.2.7. Nefs Psikoterapistinin Özelliklerine İlişkin Yorumlar	350
3.2.8. Nefs Psikoterapisti Olma Süreci ve Özel Eğitimlere İlişkin Yorumlar	354
3.2.9. Nefs Psikoterapistinin Mesleki Pratikleri ve Dinamiklerine İlişkin Yorumlar	355
3.2.10. Kelime Bulutu ve İlişki Haritalama Yorumları.....	359
3.3. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE NEFS PSİKOLOJİSİ VE PSİKOTERAPİSİ	377
3.3.1. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik ile Nefs Psikolojisi İlişkisine İlişkin Yorumlar	377
3.3.2. Ekol Olarak Nefs Psikolojisine İlişkin Yorumlar	379
3.3.3. Teknik Olarak Nefs Psikoterapisine İlişkin Yorumlar	380
3.3.4. Gelecekteki Araştırma Önerilerine İlişkin Yorumlar	382
3.3.5. Kelime Bulutu ve İlişki Haritalama Yorumları.....	386
SONUÇ.....	394
KAYNAKÇA.....	405
EKLER.....	421
EK 1. ARAŞTIRMA MODELİ	421
EK 2. ARAŞTIRMA PROJESİ.....	422
EK 3. RÖPORTAJ SORULARI	427
EK 4. ETİK İZİN BELGESİ	432

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri.....	152
Tablo 2. Çalışma Grubunun Mesleki Yeterlilik Özellikleri	153
Tablo 3. Nefs Psikoterapistlerine Göre Nefs Psikolojisi Ve Psikoterapisine Yönelik İlgi Ve Bağlılıkların Nedenleri.....	159
Tablo 4. Nefs Psikoterapistlerine Göre Nefs Psikolojisinin Tanımı, Amaçları Ve Önemi.....	163
Tablo 5. Nefs Psikoterapistlerine Göre Nefs Psikolojisinin Sağladığı Yenilikler	166
Tablo 6. Nefs Psikoterapistlerine Göre Nefs Psikolojisini Batılı Ekollerden Ayıran Yönler	169
Tablo 7. Nefs Psikoterapistlerine Göre Nefs Psikolojisi İle Transpersonel Psikoloji Arasındaki Farklılıklar	172
Tablo 8. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikolojisinin Teknik Terminolojisi.....	176
Tablo 9. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikolojisindeki Hallerin Özellikleri	180
Tablo 10. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikolojisinin İdeal İnsan Modeli Ve Özellikleri.....	183
Tablo 11. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikolojisindeki Çok Katmanlı Nefs Yapısının Etkileri.....	188
Tablo 12. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikolojisinde Akıl, Ruh Ve Kalp Kavramlarının İşlevi	193
Tablo 13. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikolojisinde Bodrum Katlardan Kurtulmanın Yolları.....	197
Tablo 14. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikolojisi İle Modern Psikolojinin İnsan Tanımlarındaki Farklılıklar.....	201
Tablo 15. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikolojisi İle İslam Psikolojisi Arasındaki Farklılıklar	204

Tablo 16. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapisinin Temel Prensipleri	207
Tablo 17. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapisinin Amaçları ..	210
Tablo 18. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapisinin Diğer Terapi Türleriyle Entegrasyonu	214
Tablo 19. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapisi İle İslam Psikoterapisi Arasındaki Farklılıklar	217
Tablo 20. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapisinin Manevi Gelişim Ve Dönüşümdeki Rolü	220
Tablo 21. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapisiyle Seyr-İ Sülûk Arasındaki Farklılıklar.....	223
Tablo 22. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Danışanlara Sunulan Katkı Ve Prensiplerin Entegrasyonu	226
Tablo 23. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikolojisinin Uygulanış Biçimi Ve Temel Prensipleri	229
Tablo 24. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapisinde Dua, Zikir Vb. Pratiklerin Kullanımı	231
Tablo 25. Nefs Psikoterapistlerine Göre Psikopatolojilerin Kök Sebepleri ..	234
Tablo 26. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapisinin Terapi Sürecine Katkısı.....	237
Tablo 27. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Anamneze Göre Terapötik Yaklaşımların Değişimi	239
Tablo 28. Nefs Psikoterapistlerine Göre Danışana Sağlanan Terapötik Katkıları	242
Tablo 29. Nefs Psikoterapistlerine Göre Terapistin Terapötik Sürece Katkıları	244
Tablo 30. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapisinin Batılı Psikoterapilere Göre Güçlü Yönleri	246
Tablo 31. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapisinin Terapötik	

İyileşmeye Etkisi.....	249
Tablo 32. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapisinin Başarılı Olduğu Psikopatolojiler	251
Tablo 33. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapistine Özel Yetkinlikler	254
Tablo 34. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapistinin Bireylerin Başa Çıkmasındaki Rolü.....	257
Tablo 35. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapistinin Aldığı Özel Eğitimler	260
Tablo 36. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapistinin Temel Dinamikleri Ve Sınırları.....	262
Tablo 37. Nefs Psikoterapistlerine Göre İlgilenilen Psikopatolojiler	265
Tablo 38. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik İle Nefs Psikolojisi Etkileşimi	268
Tablo 39. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikolojisinin Manevi Danışmanlık Ve Rehberlikteki Rolü	270
Tablo 40. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikoterapisinin Manevi Danışmanlık Ve Rehberliğe Entegrasyonu	273
Tablo 41. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikolojisine Dair Çalışılması Önerilen Konular	275
Tablo 42. Nefs Psikoterapistlerine Göre, Nefs Psikolojisi Ve Psikoterapisinin Vizyonu Ve Misyonu	279

ŞEKİLLER VE GÖRSELLER LİSTESİ

Şekil 1. Farklı Bilinç Durumu ve Halleri.....	59
Şekil 2. Bilinç Düzeyleri Şeması.....	63
Şekil 3. İslami Psikoterapinin Klinik Kapsamına İlişkin Bir Model.....	78
Şekil 4. Ego/Ben, Benlik, Gölge ve Can.....	79
Şekil 5. İlahi Referans Sistemi	85
Şekil 6. İslami Psikoterapinin Buzdağı Modeli	87
Şekil 7. Nefs Psikolojisi Ekolünün İçeriği Ve Diğer Ekollerle Etkileşimi ...	305
Şekil 8. Nefs Psikolojisi Ve Transpersonel Psikoloji İlişkisi: Terminoloji Ve Haller	312
Şekil 9. Nefs Psikolojisinin Bileşenleri Ve İslami/Modern Psikoloji İlişkisi	318
Şekil 10. Nefs Psikoterapisi: Amaçlar Ve Prensipler- Kök Sebepler Ve Terapi Türleri	361
Şekil 11. Nefs Psikoterapisinin Güçlü Yönleri: Başarı Alanları Ve Terapötik Katkıları	366
Şekil 12. Nefs Psikoterapisti: Yetkinlikler Ve Psikopatoloji Dinamikleri ...	373
Şekil 13. Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik İle Nefs Psikolojisi/Psikoterapisi Etkileşimi	388
Görsel 1. Nefs Psikolojisi Ekolünün İçeriği Ve Diğer Ekollerle Etkileşimi.	303
Görsel 2. Nefs Psikolojisi Ve Transpersonel Psikoloji İlişkisi: Terminoloji Ve Haller.	310
Görsel 3. Nefs Psikolojisinin Bileşenleri Ve İslami/Modern Psikoloji İlişkisi	316
Görsel 4. Nefs Psikoterapisi: Amaçlar Ve Prensipler- Kök Sebepler Ve Terapi Türleri	359

Görsel 5. Nefs Psikoterapisinin Güçlü Yönleri: Başarı Alanları Ve Terapötik Katkıları	365
Görsel 6. Nefs Psikoterapisti: Yetkinlikler Ve Psikopatoloji Dinamikleri. .	371
Görsel 7. Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik İle Nefs Psikolojisi/Psikoterapisi Etkileşimi.....	386



KISALTMALAR LİSTESİ

akt. : aktaran

bd. : bilişsel davranışçı terapi

bkz. : bakınız

çev. : çeviren

ed. : editör/ler

hz. : hazreti

krş. : karşılaştırınız

myö. : mesleki yeterlilik özellikleri

s. : sayfa

sav. : sallahu aleyhi ve sellem

sdö. : sosyo-demografik özellikleri

ss. : sayfadan sayfaya

vb. : ve benzeri

vd. : ve diğerleri

% : yüzde

n : katılımcı sayısı

ÖNSÖZ

Manevi danışmanlık ve rehberlik, modern dünyanın seküler kültürünün etkisi altında giderek daha fazla önem kazanan bir alan haline gelmiştir. Modern yaşam süren bireyler, sadece fiziksel ve zihinsel sağlıklarını değil, aynı zamanda manevi ve kültürel kimliklerini de anlamaya ve geliştirmeye yönelik yoğun bir arayış içerisindeyler. Bu bağlamda, teolojik ve mistik materyal arka planı dikkate alındığında, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi, özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları içinde kendine has bir konuma sahiptir. Nefis psikolojisi, bireylerin iç dünyalarını derinlemesine anlamaya yönelik bütüncül bir yaklaşım sunarken; nefis psikoterapisi kişisel gelişim ve manevi iyileşme süreçlerini desteklemektedir.

Bu nitel araştırma, manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisi ekolü ve nefis psikoterapisi tekniğinin teorik ve pratik boyutlarını kapsamlı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Nitel metodoloji kapsamında gerçekleştirilen bu araştırma, nefis psikoterapistleriyle yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanan verilerin kategorisel analiz yöntemiyle incelenmesini içermektedir. Bu süreçte, teorik bilgi ile pratik uygulamaların nasıl bir bütün oluşturduğuna dair derinlemesine bir anlayış geliştirilmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın teorik çerçevesinde, manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi ve psikoterapisinin tarihçesi ve gelişimi detaylı bir şekilde incelenmiştir. Nefis psikolojisinin tarihsel kökenleri ve çağdaş uygulamaları arasındaki bağlantılar ortaya konulmuş, teorik temellerin nasıl pratik uygulamalara dönüştürüldüğü incelenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın ilk aşamasında, nefis psikolojisinin ve nefis psikoterapisinin kavramsal temelleri incelenmiştir. Nefis psikolojisinin, kültürel ve dinsel bağlamları dikkate alarak bütüncül bir yaklaşım benimsediği; kişisel gelişim ve bireysel potansiyelin önemine vurgu yaparak bireyin manevi ve kültürel kimliğini kapsamlı bir şekilde ele aldığı tespit edilmiştir.

Nefis psikoterapisinde ise infak ve îsar, niyet, empati ve pro-sosyal davranışlar gibi olguların yanı sıra rüya analizi ve sembollerin kullanımı önemli bir yer tutmaktadır. Terapi sürecinde danışana derin bir empati ve kişiye özgü bir yaklaşımla müdahale edilerek, danışanın iyileşme süreci etkin bir şekilde desteklenmektedir. Bu bulgular, nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde nasıl uygulandığını ve danışanlar üzerindeki olumlu etkilerini göstermektedir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi arasında teori ve pratik bütünlüğü, eğitim ve bilgi alanındaki yetkinlik ve süreç odaklı yaklaşım nedeniyle güçlü bir etkileşim olduğu belirlenmiştir. Bu iki alan, bireylerin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde karşılayabilmek için hem teorik temelleri hem de uygulama becerilerini dikkate almaktadır. Dolayısıyla, özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberliğinin yerli bir ekolü olarak nefis psikolojisi, bireysel ve toplumsal düzeyde önemli faydalar sağlayabilecek potansiyele sahiptir.

Araştırma, nefis psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde destekleyici ve yol gösterici bir rol üstlendiğini, kültürel perspektiften çatı kavramlar oluşturduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, nefis psikolojisinin yalnızca bireylerin ruhsal iyilik hallerini değil, aynı zamanda onların kültürel ve manevi kimliklerini de desteklediğini göstermektedir. Nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik alanına entegrasyonunda, manevi boyutun geliştirilmesi ve pratik uygulamaların standartlarının belirlenmesi büyük önem taşımaktadır.

Bu bağlamda, araştırmanın sonuçları, nefis psikolojisi ve psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlikte önemli bir yer tuttuğunu vurgulamaktadır. Adı geçen ekol ile tekniğin özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberlik araştırma ve uygulamalarında etkin bir şekilde kullanılabileceği önerilmektedir. Araştırmanın bulguları, nefis psikolojisinin ve psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik alanında nasıl uygulanabileceğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Nitel veri analizleri sonucunda, bireylerin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarının daha iyi anlaşılması ve karşılanması için bu iki alanın bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasının gerekliliği vurgulanmaktadır.

Bu çalışmanın sonuçları, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik alanında daha yaygın bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir. Nefis psikolojisinin bireylerin manevi ve kültürel kimliklerini anlamalarına ve geliştirmelerine yönelik katkıları vurgulanmıştır. Araştırma, bu ekolün teorik ve pratik boyutlarının daha geniş bir perspektiften ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu araştırma, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında çalışan profesyoneller için önemli bir kaynak olmayı hedeflemektedir.

Aynı zamanda bu tez çalışmasının gerçekleştirilmesinde emeği geçen ve bu çalışmanın her aşamasında ihtiyaç duyduğumda ulaşabildiğim, bana rehberlik eden

akademik danışmanım din psikoloğu sayın Prof. Dr. Mustafa Koç'a özel minnettarlığımı ifade etmek isterim. Ayrıca sevgi ve desteklerini her daim hissettiğim, her koşulda güvenip yanımda olan anneme, babama ve ablama sonsuz teşekkür ederim. Elbette ki çalışmamın nitel verilerine kaynaklık eden başta nefis psikolojisi ekolünün kurucusu olan sufi psikiyatr Dr. Mustafa Merter'e ve çalışma grubumdaki tüm nefis psikoterapistlerine, değerli katkıları ve görüşleri için teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak araştırmanın bulguları ve sonuçları, bu alanda çalışan profesyonellerin bilgi ve becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, tez, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yeni araştırma konuları ve yöntemleri için bir referans noktası olacaktır. Nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin, bireylerin bütünsel iyilik hallerine katkıda bulunacak şekilde daha geniş bir kitle tarafından benimsenmesi ve uygulanması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu kapsamda tezimin, manevi danışmanlık ve rehberlik alanındaki nefis psikolojisi üzerine yeni araştırmalara ve uygulamalara ilham vermesini umut ediyorum.

İstanbul- 2024

GİRİŞ

Manevi danışmanlık ve rehberlik, modern dünyanın karmaşık yapısı içinde bireylerin manevi ve kültürel kimliklerini anlamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olan önemli bir alan haline gelmiştir. Bireylerin yalnızca fiziksel ve zihinsel sağlıklarını değil, aynı zamanda manevi ve kültürel bütünlüklerini koruma ve geliştirme ihtiyacı, bu alanda derinlemesine bir bilgi birikimi ve uygulama becerisi gerektirmektedir. Bu bağlamda, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında kullanılan çeşitli ekoller ve teknikler, bireylerin bütünsel iyilik hallerine katkıda bulunmak amacıyla geliştirilmiştir. Bu çalışmada, manevi danışmanlık ve rehberlikte önemli bir yere sahip olan nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi ekollerinin teorik ve pratik boyutları incelenmiştir.

1. Problem

Modern dünyanın karmaşık yapısı, bireylerin sadece fiziksel ve zihinsel sağlıklarını değil, aynı zamanda manevi ve kültürel kimliklerini de derinlemesine anlamalarını ve geliştirmelerini gerektirmektedir. Manevi danışmanlık ve rehberlik bu bağlamda önemli bir rol üstlenmektedir. Ancak, bu alanda kullanılacak etkin ve bütüncül yaklaşımların eksikliği, bireylerin manevi ihtiyaçlarının tam olarak karşılanamamasına neden olmaktadır (Koenig, 2013). Özellikle manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında kullanılabilecek yerli ve özgün ekoller ve teknikler konusunda ciddi bir boşluk bulunmaktadır. Bu boşluğu doldurmak amacıyla, Sufi psikolojisinden türeyen nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi gibi yaklaşımların teorik ve pratik olarak incelenmesi gerekmektedir.

Nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi, bireyin manevi gelişimini ve içsel yolculuğunu merkezine alan bütüncül yaklaşımlar sunmaktadır. Ancak, bu yaklaşımların manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde ne şekilde etkili bir biçimde uygulanabileceğine dair yeterli akademik araştırma bulunmamaktadır. Nefis psikolojisi, bireyin nefisini anlama ve kontrol altına alma sürecine odaklanırken, nefis psikoterapisi bireyin içsel çatışmalarını ve manevi sorunlarını çözme sürecinde derin empati ve kişiye özgü yaklaşımlar kullanmaktadır (Merter, 2014). Bu tekniklerin etkinliğinin bilimsel olarak değerlendirilmesi, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır.

Nefs psikolojisi ve nefis psikoterapisi gibi derinlemesine ve bütüncül yaklaşımların, danışanların manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada ne derece etkili olduğunu belirlemek, bu alandaki profesyonellerin yetkinliklerini artırmada kritik bir rol oynayacaktır. Dolayısıyla, bu araştırma, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına entegrasyonunu inceleyerek, bu alandaki pratik uygulamaların standartlarının belirlenmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Bu araştırmanın problem cümlesi, “Manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin teorik ve pratik boyutlarının yeterince araştırılmamış olması, bu yaklaşımların etkinliğinin bilimsel temellere dayandırılmasını ve bu alandaki profesyonellerin bilgi eksikliklerinin giderilmesi için gerekli olan bütüncül yöntemlerin geliştirilmesini zorlaştırmaktadır” şeklinde betimlenmiştir. Bu bağlamda manevi danışmanlık ve rehberlikte kullanılan yaklaşımların çeşitliliği ve etkinliği, bireylerin bütünsel iyilik hallerini doğrudan etkilemektedir (Söylev, 2014). Nefs psikolojisi ve nefis psikoterapisi, bu alanda güçlü bir potansiyele sahip olmasına rağmen, uygulamalarının bilimsel temellere dayandırılması gerekmektedir. Bu araştırma, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin teorik ve pratik boyutlarını derinlemesine inceleyerek, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yenilikçi ve etkin yaklaşımlar geliştirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

2. Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisi ekolü ve nefis psikoterapisi tekniğinin teorik ve pratik boyutlarını kapsamlı bir şekilde incelemektir. Nefs psikolojisi ve nefis psikoterapisi, İslam sufi psikolojisinin derinlemesine yaklaşımlarını içermekte olup bireylerin manevi gelişimlerini ve içsel yolculuklarını desteklemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışma, nefis psikolojisi ekolünün ve nefis psikoterapisi tekniğinin, özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde nasıl etkin bir şekilde kullanılabileceğini belirlemeyi hedeflemektedir.

Araştırmanın ikinci amacı, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına entegrasyonunu sağlamak için gerekli olan teorik temelleri ve pratik uygulamaları ortaya koymaktır. Bu bağlamda, nefis

psikolojisi ve nefis psikoterapisi yöntemlerinin bireylerin manevi ve kültürel kimliklerini nasıl desteklediği, kişisel gelişimlerine nasıl katkıda bulunduğı ve ruhsal iyilik hallerini nasıl artırdığı incelenmiştir. Böylece, bu yaklaşımların manevi danışmanlık ve rehberlik alanındaki etkinliği bilimsel olarak değerlendirilmiştir.

Üçüncü olarak, bu araştırma, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında çalışan profesyonellerin bilgi ve beceri düzeylerini artırmayı amaçlamaktadır. Nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi gibi bütüncül yaklaşımların, danışanların manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamadaki etkisini ortaya koyarak, bu alandaki profesyonellerin yetkinliklerini geliştirmeye yönelik öneriler sunulmuştur (ayrıca bkz. Merter, 2023). Böylece, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin kalitesi artırılacaktır.

Son olarak, bu çalışma, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik alanındaki uygulamalarının standartlarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda, bu yaklaşımların teorik ve pratik boyutları detaylı bir şekilde incelenerek, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yenilikçi ve etkin yöntemlerin geliştirilmesine katkı sağlanacaktır. Araştırma hem akademik literatüre katkı sunmayı hem de klinik pratikteki uygulamada fayda sağlamayı hedeflemektedir.

3. Önem

Manevi danışmanlık ve rehberlik, modern dünyada bireylerin sadece fiziksel ve zihinsel sağlıklarını değil, aynı zamanda manevi ve kültürel kimliklerini de anlamalarını ve geliştirmelerini sağlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi, bireylerin manevi gelişimlerini destekleyerek onların içsel yolculuklarına rehberlik etmektedir. Nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin teorik ve pratik boyutlarının kapsamlı bir şekilde incelenmesi, bu alanın daha iyi anlaşılmasını ve etkin bir şekilde uygulanmasını sağlayacaktır.

Bu araştırmanın önemi, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde kullanılabilirliğini değerlendirmesinden kaynaklanmaktadır. Bu yaklaşımlar, bireylerin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını bütüncül bir perspektiften ele alarak, onların ruhsal iyilik hallerini artırmayı hedeflemektedir. Nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin uygulamalarının etkinliğini belirlemek, bu alanda çalışan profesyonellerin bilgi ve becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacaktır. Böylece, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin kalitesi artırılacak ve bireylere daha kapsamlı ve etkili destek sunulacaktır.

Bu araştırmanın bir diğer önemli yanı, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına entegrasyonunu sağlamaktır. Nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi, bireyin manevi ve kültürel kimliğini merkeze alarak kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır (Merter, 2014). Bu çalışmanın bulguları, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında kullanılabilecek yenilikçi ve etkili yöntemlerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, bu araştırma, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yakın gelecekte etkin kullanımı amaçlanan nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisindeki yeni yaklaşımlar ve teknikler için bilimsel bir temel oluşturacaktır.

Son olarak, bu çalışma, manevi danışmanlık ve rehberlik alanındaki mevcut literatüre önemli bir katkı sunmayı amaçlamaktadır. Nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi üzerine yapılan bu araştırma hem akademik hem de pratik düzeyde değerli bilgiler sağlayarak, bu alanda çalışan araştırmacılar ve uygulayıcılar için bir referans noktası olacaktır. Araştırmanın sonuçları, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin daha bütüncül ve etkili bir şekilde sunulmasına yönelik önemli ipuçları sunacak ve bu alandaki çalışmaların ilerlemesine katkıda bulunacaktır.

4. Yöntem

Bu araştırmanın amacı, manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin teorik ve pratik boyutlarını kapsamlı bir şekilde incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, araştırmanın kavramsal çerçevesi dokümantasyon metot ve tekniklerle oluşturulmuştur.

Araştırmanın nitel verileri, yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Yapılandırılmış görüşmeler, katılımcıların belirli bir konu hakkında derinlemesine bilgi ve deneyimlerini paylaşmalarını sağlayan sistematik bir yaklaşımdır (Patton, 2015). Bu çalışmada, nitel veri toplama süreci, nefis psikoterapistleri ile gerçekleştirilen görüşmeler aracılığıyla yürütülmüştür. Görüşmelerde, açık uçlu sorular kullanılarak katılımcıların görüş ve deneyimlerinin detaylı bir şekilde ele alınması hedeflenmiştir. Bu yöntem, katılımcıların kişisel ve profesyonel deneyimlerini özgürce ifade etmelerine olanak tanımaktadır (Kvale & Brinkmann, 2009).

Toplanan verilerin analizi için içerik analizi yöntemlerinden kategorisel analiz kullanılmıştır. Kategorisel analiz, nitel verilerin belirli temalar ve kategoriler altında

sınıflandırılarak analiz edilmesini sağlayan bir tekniktir (Ültay vd., 2021). Bu analiz yöntemi, görüşme verilerinin sistematik bir şekilde incelenmesini ve ana temaların belirlenmesini mümkün kılmaktadır. Bu bağlamda, görüşmelerden elde edilen veriler, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerindeki rolünü ve etkisini ortaya koyacak şekilde analiz edilmiştir.

Sonuç olarak, bu araştırma, manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin teorik ve pratik boyutlarını derinlemesine incelemek için nitel metodolojiyi etkin bir şekilde kullanmaktadır. Yapılandırılmış görüşme tekniği ve kategorisel analiz yöntemi, araştırmanın amacına ulaşmasında ve manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yenilikçi ve etkili yaklaşımların geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

5. Temel Kavramlar

Din Psikolojisi: Bireylerin dini inançlarını, duygularını, davranışlarını ve deneyimlerini inceleyen bir bilim dalıdır. Bu alan, dini inançların ve pratiklerin bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkilerini araştırır (Köse & Ayten, 2016). Din psikolojisi, bireylerin manevi yaşamlarını ve bu yaşamların onların genel iyilik halleri üzerindeki etkilerini anlamaya çalışır. Bu disiplin, dini inançların kişisel ve sosyal işlevlerini, dini deneyimlerin doğasını ve dini bağlılığın psikolojik temellerini araştırır (Pargament, 1997). Din psikolojisinin bulguları, manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde önemli bir rol oynamakta ve bu süreçlerin etkinliğini artırmada kullanılmaktadır.

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Bireylerin manevi ve dini ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlayan bir yardım sürecidir. Bu süreç, bireylerin manevi yaşamlarını anlamalarına, dini inançlarını ve pratiklerini geliştirmelerine yardımcı olur (Söylev, 2014). Manevi danışmanlık, bireylerin ruhsal krizlerle başa çıkmalarını, manevi büyüme ve olgunlaşma süreçlerini desteklemeyi hedefler. Rehberlik sürecinde, danışmanlar bireylerin manevi değerlerine ve inançlarına saygı göstererek onlara rehberlik ederler (ayrıca bkz. Cebeci, 2010). Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireylerin manevi iyilik hallerini artırmayı ve yaşamlarının anlamını keşfetmelerine yardımcı olmayı amaçlar.

Nefis Psikolojisi: İslam sufi psikolojisi içerisinde önemli bir yer tutan bir yaklaşımdır. Nefis psikolojisi, bireyin nefisini yani ego ve benlik yapısını anlaması ve

kontrol altına alması sürecine odaklanır (Merter, 2014). Bu psikolojik ekol, bireyin içsel dünyasını derinlemesine inceleyerek, onun manevi gelişimini ve olgunlaşmasını destekler. Nefs psikolojisi, kişinin manevi yolculuğunda kendini keşfetmesini, kişisel potansiyelini gerçekleştirmesini ve ruhsal olgunluğa ulaşmasını hedefler (Atak, 2023). Nefs psikolojisi, manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde bireylerin içsel çatışmalarını anlamalarına ve çözmelerine yardımcı olur.

Nefs Psikoterapisi: Nefs psikolojisinin teorik temellerine dayanan bir terapi tekniğidir. Bu terapi tekniği, bireylerin içsel çatışmalarını ve manevi sorunlarını çözmelerine yardımcı olmayı amaçlar (Atak, 2021a). Nefs psikoterapisi, derin empati ve kişiye özgü yaklaşımlar kullanarak danışanların iyileşme süreçlerini destekler. Bu terapi yöntemi, bireylerin manevi ve psikolojik iyilik hallerini artırmayı hedefler. Nefs psikoterapisi, bireylerin kendilerini anlamalarına, ruhsal dengeyi sağlamalarına ve kişisel gelişimlerini sürdürmelerine yardımcı olur (Merter, 2023).

Nefs: Sufi terminolojisinde bireyin ego ve benlik yapısını ifade eden bir kavramdır. Nefs, insanın içsel arzularını, dürtülerini ve benliğini temsil eder (Haque, 2004). Sufi psikolojisinde nefis, manevi gelişim sürecinde kontrol altına alınması gereken bir unsur olarak görülür. Nefs, bireyin manevi yolculuğunda karşılaştığı içsel engelleri ve çatışmaları ifade eder (Frager, 2021). Nefs psikolojisi ve nefis psikoterapisi, bireyin nefisini anlaması, kontrol altına alması ve ruhsal olgunluğa ulaşması sürecine odaklanır.

Nitel Metodoloji: Sosyal bilimlerde kullanılan ve bireylerin deneyimlerini, algılarını ve duygularını derinlemesine incelemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir (Creswell & Poth: 2018). Nitel araştırmalar, katılımcıların anlam dünyalarını ve deneyimlerini anlamaya yönelik veri toplama ve analiz tekniklerini içerir. Bu yöntem; görüşmeler, gözlemler ve doküman analizleri gibi veri toplama tekniklerini kullanarak derinlemesine bilgi elde etmeyi sağlar (Patton, 2015). Nitel metodoloji, manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde kullanılan yaklaşımların etkinliğini değerlendirmede ve bireylerin deneyimlerini anlamada önemli bir araçtır.

-KAVRAMSAL ÇERÇEVE-

BİRİNCİ BÖLÜM

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK

1.1. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞİN TANIMI

Manevi danışmanlık ve rehberlik, Batı dünyasında bir disiplin olarak çeşitli kavram ve ifadelerle kullanılmaktadır. Bu ifadelerden bazıları “*pastoral care and counseling*”, “*pastoral care*”, “*pastoral counseling*” şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bu bilgidен hareketle ana kavramlardan olan “pastoral” papaza, çobana özgü; “care” bireye karşı gösterilen ilgi, alaka, bakım; “counseling” kelimesi danışma, danışmanlık olarak Türkçeye çevrilmektedir. “*Pastoral care*” kavramı ise bir din sorumlusu tarafından gerçekleştirilen manevi içerikli destek ve öğütler şeklinde tanımlanmaktadır (Doğan, 2017: 1274-1275). Aynı zamanda “*pastoral care*” kavramı, rahip veya papazların bireylere sundukları dini danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini de ifade etmektedir. Din görevlileri aracılığıyla sunulan bu manevi içerikli yardım hizmetleri, günümüz manevi danışmanlık ve rehberliğinin temelini oluşturmaktadır. Bu sebeple, bu kavramlar için hem psikanalizin ortaya çıkması kadar yeni hem de kilise tarihi kadar eski denilebilmektedir (Söylev, 2014: 52).

Manevi danışmanlık hizmetleri Batı’da “*pastoral care*”, “*spiritual care*”, “*pastoral counselling*”, “*religious counselling*”, “*seelsorge*” şeklinde çeşitli isimlerle bilinmektedir. Bu farklı isimlendirmeler, manevi danışmanlığın uygulama alanlarında da kendini göstermektedir. Ülkemizde ise bu kavramlar “dini danışmanlık”, “dinsel danışmanlık”, “manevi (psikolojik) danışmanlık”, “manevi destek”, “pastoral danışmanlık” vb. terimlerle karşılık bulmaktadır. Temel olarak aynı eksen de birleşen bu kavramlardan bazıları, içerik olarak birbirlerinden farklılık arz etmektedir (Özkan, 2019: 19).

Belirgin ortak özelliklere sahip olmakla beraber, bu kavramların kendi içlerinde birtakım farklılıkları da bulunmaktadır. Manevi danışmanlık ve rehberliği doğru bir şekilde anlamak için, bu kavramlar arasındaki ilişkiye de dikkat etmek gerekmektedir. “*Pastoral care and counseling*”, bir danışan ile alanda uzman psikoterapistin bireysel görüşmelerini kapsamaktadır. Aynı zamanda bireyin yedi yaşam alanında bütünsellik oluşturmayı amaçlamaktadır. Bu alanlar; zihinsel, fiziksel,

iş, ilişkisel, oyun, toplum, manevî alan şeklinde ayrılmaktadır (Doğan, 2017: 1276). Bu tanımlamaya göre, bireyin hayatın güçlükleri karşısında ihtiyaç duyduğu destek de ön plana çıkmaktadır.

“*Pastoral care*” ifadesi, manevi danışmanlık ve rehberlik alanının ana kavramlarından biri olup, çoğunlukla Batı’da din adamları tarafından bireylere sunulan danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine işaret etmektedir. Bu tanımdan da yola çıkılarak, papaz ve rahipler aracılığıyla sunulan manevi içerikli yardımlar anlamına gelen bu ifadenin, günümüz şartlarındaki manevi danışma ve rehberliğin özünü oluşturduğu söylenebilmektedir (Söylev, 2014: 52). Bireylerin karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesinde dinin önemli bir yeri olduğu bilinmektedir. Bu noktada pastoral danışma, yaşanan olayların bir üst bakış açısıyla incelenmesi olarak değerlendirilebilir. Bu doğrultuda, bireylerin anlam sürecine katkıda bulunurken manevi değerlerden de yararlanılmaktadır (Özen, 2010: 55).

Bir diğer yönüyle “*pastoral care*” ifadesi, dini aktörler aracılığıyla ihtiyaç duyan bireylere yardım etmek, yaşadıkları sorunların çözümü için katkıda bulunmak ve onlara destek olmak şeklindeki faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Bu faaliyetlerin insani amaçlara yöneldiği iddia edilmektedir. Buna göre, bireylerin dini ve ruhsal sıkıntılarının çözümü için yardım etmek amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda, bu danışmanlık faaliyetinin çeşitli fonksiyonlarının bulunduğu bilinmektedir. Bunlar; iyileştirme, destekleme, yönlendirme, uzlaştırma ve geliştirme olarak ifade edilmektedir (Cebeci, 2010: 55).

Dini danışmanlık, bir diğer ifadeyle “*pastoral counseling*”, dini aktörler tarafından bireylere terapi hizmeti sağlayan bir psikolojik danışma hizmetidir. Dini danışmanlar bu hizmeti sürdürürken yalnızca geleneksel dini eğitim modelini temele almayıp, modern düşünce ve yöntemleri de bir arada uygulamaktadırlar. Dini danışmanlığı diğer danışmanlık türlerinden ayıran en önemli özellik, danışmanın rolü ve bu iletişimde üstlendiği sorumluluktur. Dini danışmanlar, bulundukları kurumlar tarafından onaylanmış, çeşitli niteliklere sahip temsil tarafı bulunan kişilerdir (Altaş, 2012: 28). Manevi açıdan yetişmiş bilge bir kişinin verdiği öğüt olarak da anlaşılabilen manevi danışmanlık ilişkisindeki rol dağılımına bakıldığında zaman zaman manevi danışmanın öğüt veren, danışanın ise öğüt alan bir konumda bulunduğu dikkat çekmektedir (Ok, 1997: 97).

Bu kavramlar arasında son yıllarda “manevi danışmanlık ve rehberlik” ismi daha sık kullanılmaktadır. Manevi danışmanlık ve rehberlik, din ve insan bilimlerini birleştiren bir disiplin olduğundan, teolojik ve din psikolojisi yaklaşımlarını da birbirine bağlamaktadır (Kaymakcan & Şirin, 2013: 112). Manevi danışmanlık, geçmişten günümüze kadar ulaşmış ve ihtiyaç duyan bireyler için destek hizmeti sağlayan bir disiplin olarak bilinmektedir. Dolayısıyla gelişmekte olan bir araştırma ve uygulama alanı bulunan manevi danışmanlığın anlaşılabilmesi için seküler psikolojik danışmanlığın da bilinmesi gerekmektedir. Bu bağlamda sosyal bilimlerin uygulamalı alanlarından biri olarak, psikolojik rahatsızlıkların çeşitli tekniklerle tedavi edilmesi şeklinde tanımlanan psikolojik danışmanlık, çağdaş bilgi ve uzmanlığın bilimde uygulanması olarak da değerlendirilmektedir (Ok, 2012b, 2). Bu sebeple, manevi danışmanlık ve rehberliğin, bağımsız bir disiplin olmayıp diğer bilim dallarıyla da bağlantı içerisinde olması dikkate değer bir husustur.

Manevi danışmanlık ve rehberliğe yönelik ilgili literatür incelendiğinde, yerli ve yabancı kaynaklı pek çok tanımla karşılaşmaktadır. Schlauch, manevi danışmanlığı, ‘dini içerikli kavramlar yardımıyla bireye sosyal, psikolojik ve etik sınırlar içerisinde beden, zihin ve ruh bütünlüğünü kazandırmak adına yapılan çeşitli destek aktiviteleri’ şeklinde tanımlamıştır. Başka bir ifadeyle, bir danışmanlık hizmeti olarak, danışanın kendi doğrularını bulması konusunda kişiye yardımcı olma süreci olarak ifade edilebilir. Manevi danışmanlığı, farklı dinsel aktörler tarafından danışanlarının sorunlarına bir çıkış yolu bulmaya yönelik uygulanan yöntemler şeklinde betimleyen Clebsch ve Jaekle, bu danışmanlık türünün birtakım temel boyutlarının da bulunduğunu söylemektedir. Bunları; iyileştirme, destekleme, yönlendirme, arabuluculuk/ uzlaştırıcılık olarak sıralamak mümkündür. Bununla birlikte Clinebell, konuyla ilgili olarak manevi danışmanlık literatürüne “geliştirme” ismiyle bir başka boyut daha eklemiştir (Koç, 2012: 202-205). Çeşitli durumlar karşısında farklı boyutlarla kendini gösteren manevi danışmanlık, temelde bir yardım etme davranışı olarak da açıklanabilir.

Modern dini danışmanlığın öncülerinden Clinebell, ‘pastoral counseling’ kavramını, bireylerin problemlerini ve sıkıntılarını inceleyen terapötik anlamda destek olma yöntemlerinin bir çeşidi olarak görmektedir. Bu fonksiyonu benimseyen bir danışma, herhangi bir sebeple sıkıntı yaşayan veya zor durumda kalan kişilere gerekli gördükleri desteği sağlayarak, iyileştirmeye yönelik çeşitli çalışmalar yapmaktadır.

Bir başka açıdan bakıldığında ise bireyler, hayatları boyunca pastoral care faaliyetlerine ihtiyaç duymaktadır (Söylev, 2014: 56).

Alanın önemli isimlerinden biri olan Lartey, manevi danışmanlığı çeşitli yönlerden özel bir danışmanlık türü şeklinde ifade etmektedir. O'na göre bu danışmanlıkta öne çıkan birtakım noktalar bulunmaktadır. Bireyin aşkınlığına vurgu yapan, kendine has yöntem ve teknikleri kullanarak danışanların yaşadıkları zorluklarla başa çıkmalarına yönelik alan uzmanları tarafından yardım ve destek hizmetlerini sunan bir danışmanlık olduğuna dikkat çekilmektedir. Bu tanım doğrultusunda manevi danışmanlık, sosyal ve psikolojik anlamda çeşitli açılardan bireyin kendini gerçekleştirmesine yönelik bütüncül bir yaklaşım sergilemektedir. Aynı zamanda bireylerin huzurlu bir yaşam sürdürebilmeleri ve kişisel anlamda duygu, düşünce ve davranış bütünlüğünü yakalayabilmeleri noktasında ayrışan bir uzmanlık alanı olarak karşımıza çıkmaktadır (Koç, 2012: 203).

Lartey'in tanımında manevi danışmanlık, çok çeşitli boyutlardan oluşan özel bir alan olarak ele alınmaktadır. O'na göre manevi danışmanlık, bireylerin hayatında yer alan aşkın boyutu kabul eden uzmanların, çeşitli yöntemler kullanarak kişinin içinde bulunduğu rahatsız edici durumla başa çıkmasını sağlayacak yardım faaliyetlerini içermektedir. Aynı zamanda manevi danışmanlığın hedeflediği profilin, bireylerin yaşam bütünlüğünü sürdürebileceği kapsamlı bir gelişimi içerdiğini de ortaya koymaktadır (Özkan, 2019: 29).

Bu alanda yaptığı çalışmalarıyla bilinen isimlerden biri olan Liddel'e göre ise manevi danışmanlık, danışmanlık alanını kapsayan tüm problemlerle, dini veya din dışı olmasına bakılmaksızın ilgilenmelidir. Dini danışmanlığın farklılığının, danışmanın rolünden kaynaklandığını ve danışmanın, bu rolü dinden aldığını belirtmektedir. Clinebell ise dini danışmanlığın teori ve pratikle birlikte oluştuğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle, bu danışmanlığın teolojik derinliğini artırarak, yöntem ve tekniklerini geliştirip insanlığa katkı sağlayacak bir olgunluğa getirilebileceğini ifade etmektedir (Altaş, 2000: 340).

Toplum içerisinde veya özel hayatında baş edemediği bazı sıkıntılarla karşılaşan bireyler, dini ve manevi değerlere yönelerek kutsal olana karşı bir güven oluşturup, yaşadığı bu karmaşadan uzaklaşmak istemektedir (Peker, 2019: 79). Dini olana karşı kişide oluşan bu ilgi, yaşadığı sorunla başa çıkmasında ona bir dayanak

niteliğindedir. Bu nedenle manevi danışmanlık ve rehberlik faaliyetinin, aynı zamanda bireyde bir özdenetim mekanizması oluşturduğu da söylenebilir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik, ülkemizde din psikolojisi alanında çalışmalar yapan akademisyenler tarafından farklı şekillerde tasvir edilmektedir. Dini danışmanlık, dinsel danışmanlık, pastoral yaklaşım, inanç bakım ve danışmanlığı, manevi danışmanlık bu isimlendirmelerden bazılarıdır. Bu isimlendirmeler yapılırken birtakım farklılıklara da dikkat çekilmiştir. Örneğin, bazı araştırmacılar manevi danışmanlığın dini danışmanlıktan daha geniş bir kapsamı olduğunu düşündüğünden bu iki kavramı da birbirinden ayırmaktadır (Acar, 2018: 33).

Batılı kaynaklardan bize ulaşan ve yeni yeni sistemleşmeye başlayan bu disiplin için kullanılan kavramların çeşitlilik arz etmesinden dolayı, araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımların yapıldığı görülmektedir. Örneğin, yapılacak olan danışmanlık hizmetinin bireyin bir dine mensup olup olmamasına bakılmaksızın herkes için geçerli olması gerektiği ifade edilmektedir. Bu nedenle manevi danışmanlık ve rehberlikte ‘dini’ yerine ‘manevi’ kelimesinin daha sık kullanıldığı belirtilmektedir (Altaş & Köylü: 2017: 36).

Çeşitli tanımlamalar arasında, alanda çalışmalar yapmış isimlerden biri olan Ağılkeya Şahin’e göre manevi danışmanlık, bireye hem iyi hem kötü anlarında eşlik etmenin değerini vurgulamaktadır. Kişi zor zamanlar yaşadığında da mutlu olduğu anlarda da manevi danışmanlık hizmetlerinden faydalanabilmektedir. Bu sebeple manevi danışmanlıkta zorlama ve dayatmanın bulunmadığını ifade eder (Ağılkeya Şahin, 2021). Amerikan Pastoral Danışmanlar Derneği ise manevi danışmanlığı “‘danışanın yaşamında henüz fark edemediği özelliklerine dikkat çekerek potansiyelini ortaya çıkarma ve bunu yaparken gerek bireysel gerek grup olarak uygulanacak bir yöntem sergileyip dini bir bakış açısını göz önünde bulunduran bir rehberlik faaliyeti” şeklinde tanımlamaktadır (Coşkunsever, 2018: 167).

Din psikoloğu Ok’a (2008) göre ise manevi danışmanlık, alanında gerekli yetkinlik ve donanıma sahip olan din adamı ya da genel anlamda inanç meselelerine karşı bilgi sahibi bir kişi tarafından sunulmaktadır. Bu anlamda manevi danışmanlığa başvuran bireylerin gerek inanç gerek kültürel dayanaklarından yararlanarak danışanı ilgilendiren problemler karşısında çeşitli çözüm yolları bulmayı hedeflemektedir. Bu tanımla Ok, manevi danışmanlığın bütüncül yaklaşımına da dikkat çekmektedir (Ok,

2008: 560).

Genellikle Hristiyanlık eksenli yapılan manevi danışmanlık hizmetlerinin temel amacı, danışanların günahlarından arınarak ruhsal açıdan iyileşmelerini sağlamaktır. Bundan dolayı manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin herhangi bir din ya da dinsel alanla kısıtlı kalmaması gerekmektedir. Bununla birlikte bireylerin yaşadığı dini ve ruhsal birtakım sorunların çözülmesinde etkili olan uygulamalı bir terapötik danışma sürecini ifade etmektedir (Koç, 2012: 203). Bu açıklamalara bakıldığında manevi danışmanlığın, bireylerdeki içsel sağlığı dengede tutmaya yöneldiği ve psikolojik bir iyi olma halini sağladığı söylenebilir.

Manevi danışmanlık çalışmaları, teoloji ile davranış bilimlerinin kesişim noktasında yer almaktadır. Danışanlarına karşı fiziksel ve zihinsel yönde bir dinamizm sunan manevi danışmanlık, aynı zamanda manevi bir boyutu da bu ilişkiye dahil etmektedir. Bu sayede danışanlarının manevi ve ruhsal anlamda bütünlüğünü sağlamayı amaçlamaktadır. Dolayısıyla böyle bir yaklaşım, bireydeki içsel çatışmaların düzeyini azaltmayı hedefleyerek danışanın bütünlük duygusunu güçlendirebilir (Ok, 2008: 556).

Çeşitli sebeplerden ötürü bu alanın ismi, işlevleri, amacı, sınırları gibi konularda fikir birliğine varılamamış olması, manevi danışmanlık ve rehberliğin tanımlanmasını zorlaştırmaktadır. Keskin çizgilerle ayrılamayan görüşlerin varlığı, beraberinde birbirinden farklı tanımları da ortaya çıkarmaktadır. Birbirinden farklı isim ve tanımların ortaya çıkmasında, “din-maneviyat-danışma-rehberlik” gibi alana ait temel kavramların kendi içlerinde geniş anlamlara sahip olmasının da etkili olduğu söylenebilir (Acar, 2018: 35).

Psikolojik danışma ve rehberlik yaklaşımı çizgisinde meydana gelen ve bu bilim dalının teorik yönleri bakımından bağımsız bir varlık kazanabilen dini danışma ve rehberlik, bireylerin problemlerine çözüm bulma noktasında ilgili diğer disiplinlerden de yararlanarak kendine özgü bir alan, çalışma amacı, problem ve bilgi toplama teknikleri oluşturmuştur. Dini/manevi danışma ve rehberlik gibi kavramlar Batı literatüründen bize geçtiği için bu alandaki ilk çalışmaların da Hristiyanlık kültürüyle ilgili olduğu görülmektedir (Doğan, 2008: 609).

Hayatın içinde karşılaşılan zorluklara karşı bireylere yardımcı olmak, dinlerin doğasında var olan bir eğilimdir. Bu eğilim, zamanla şahsi problemlerin çözülmesi

ve onlara destek sunulmasını amaçlayan, çeşitli tekniklerin de kullanıldığı bir dini danışmanlık olarak kendini göstermiştir. Bir disiplin olarak oluşmasında etkili olan akımlara bakıldığında, ilk dönemlerde psikanalitik yaklaşımın etkili olduğu görülmektedir. Bir diğer akım ise Carl Rogers'ın geliştirdiği birey merkezli yaklaşımdır. Bu akımlara olan yönelim, pastoral danışmanlık yaklaşımına da yansımıştır. Böylelikle bu danışmanlığın gelişerek bir disiplin haline gelmesine yardımcı olmuştur (Acar, 2018: 38).

Manevi danışmanlık, bireyin inandığı dini değerler doğrultusunda yaşadıkları problemlerle ilişki kurarak onlara çözüm yolu bulmaktadır. Bu amaçla kendi teorik altyapısını ve bağımsızlığını sağlayan bir disiplin olarak bilinmektedir. Kendine özgü alanını oluştururken, ilgili diğer bilim dallarından da faydalanmaktan geri durmamıştır (Doğan, 2008: 609). Bu açıdan manevi danışmanlık ve rehberlik alanının disiplinler arası ve bütüncül bir yaklaşıma sahip olduğu ifade edilebilir.

Dini danışmanlık, kendi yöntemlerini uygularken danışmanlığın kapsadığı alanları da göz ardı etmemektedir. Ortaya çıkan problemleri sadece dini bir problem olduğu için ele almamakta, ayrıca kaynağı dini alanın dışında kalan problemleri de dikkate almaktadır. Bu nedenle William V. Arnold, dini danışma ortamının bireyin doğası içerisinde meydana geldiğini belirtmiştir. Böylelikle manevi danışma ve rehberliğin her şeyden önce bireyin kendi doğasını, değerini ve potansiyellerini belirleyebilmesi adına sunulan profesyonel düzeyde bir hizmet olduğunu ifade etmiştir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, zaman zaman dini danışmanlıkla aynı anlamda kullanılmış ve çeşitli uygulamalarla kendini göstermiştir. Ancak süreç içerisinde kendi çizgisi ve sınırlarını oluşturarak bir disiplin haline gelmiştir (Söylev, 2014: 59-60).

Bu bakımdan bir disiplin olarak “*Manevi Danışmanlık*” ifadesine bakılacak olursa, “danışmanlık” kavramı psikolojik içeriğe sahip bir danışmanlık aktivitesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Temelinde psikolojik danışmanlık olan bir uygulama söz konusudur. “Manevi” kavramı ise bu danışmanlığın teolojik kaynaklar ve unsurlar göz önünde bulundurularak uygulandığını vurgulamaktadır. Bu ifadede “manevi” kelimesi alanın teoloji boyutunu, “danışmanlık” kelimesi de psikoloji boyutunu kapsamaktadır. Bu nedenle esas itibarıyla birbiriyle ilişkisi bulunmayan bu alanların ortak çalışmasıyla oluşan bir alandan söz edilmektedir (Ok, 2012a: 39).

Manevi danışmanlığın seküler danışmanlık türlerinden ayrılan birtakım önemli özellikleri bulunmaktadır. Bunlardan ilki, manevi danışmanlığın temsil gücü bulunan bir din adamı veya yetkin bir kişi tarafından sunulmuş olmasıdır. Bir diğer özellik, danışma konularının hayatın nihai anlamı ve önemi üzerine yoğunlaşmasıdır. Aynı zamanda rehberlik, uzlaştırma ve destekleme gibi türleriyle diğer psikolojik danışmanlık alanlarından daha geniş bir alanı kapsamaktadır. Bir başka özellik ise danışmanlık sürecinde dinsel ve kültürel değerleri bir kaynak olarak kullanabilmesidir (Ok, 2008: 558).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, zor zamanlar geçiren ve birtakım olumsuzluklarla mücadele eden bireylerin hayata yeniden tutunarak bir anlam kazanmasına yardımcı olma süreci olarak da ifade edilebilir. Hayatın içerisinde gerek dini gerek kişisel problemlerden doğan sorunları çözerken, yine dinden ve hayatın içinden çeşitli kaynaklardan faydalanan danışmanlarına destek olmaktadır (Gül & Şentürk: 2021: 119). Bu süreçte manevi danışmanlık, genel anlamda danışmanlık alanına da önemli katkılarda bulunmaktadır. Danışmanlar, bireylerin hayatında önemli bir rolü bulunan dinden yararlanırken aynı zamanda psikolojiye dair teorik bilgileri de teolojik formasyonlarına ekleyerek, danışmanlarına karşı holistik bir yaklaşım sunmaktadır. Dolayısıyla manevi danışmanlar sundukları hizmeti yalnızca teolojik bir bakış açısıyla değerlendirmeyip, psikoloji alanındaki gelişme ve yöntemlerden de istifade etmektedir (Özdoğan, 2006: 132).

Manevi danışmanlık hizmetleri, yalnızca dini veya metafizik bir danışmanlık türünden ibaret değildir. Bu bağlamda bireyin yaşam tarzı bir bütünlük içerisinde olduğu için bu alanda yapılacak çalışmalarda da bir bütünlük gözetilmelidir. Bu çalışmalardaki bütünlük iki şekilde ifade edilmektedir. Bunlardan birincisi, bireyin bir aile ve sosyal üitenin parçası olmasının getirdiği bir bütünlüktür. Diğerisi ise ilgili etkinlikler sonucunda oluşan beden ve zihin bütünlüğü şeklinde açıklanmaktadır (Ok, 2008: 561).

Manevi danışmanlık ve rehberliğin Mesleki Yeterlilik Kurumu tarafından yapılan güncel tanımı ise danışmanların inanç dünyalarının yaşamlarına yansıyan izlerini öğrenmelerine destek olma sürecini; danışmanların dini ya da manevi kaynaklı olarak ilişki kurdukları problemlerinin üstesinden gelme noktasında dini ve modern danışma tekniklerini bir arada kullanarak bütüncül bir yaklaşım sunan bir danışmanlık hizmeti şeklindedir (Mesleki Yeterlilik Kurumu, 2019: 3).

İlgili literatüre bakıldığında manevi danışmanlık ve rehberlik ile ilgili farklı kaynaklarda farklı tanımların bulunduğu fark edilmektedir. Bu tanımların her biri farklı noktalara vurgu yapmış olsa da birtakım belirgin ortak noktaları da bulunmaktadır. Bunlardan bazıları kısaca şu şekilde belirtilebilir:

(i)- Bu kavramların çıkış noktaları Hristiyan kökenli olsa da günümüzde belirli bir din ve inanç fark etmeksizin manevi desteğe ihtiyaç duyan kişilere, o konuda uzman olanlar aracılığıyla sağlanan yardımları kapsamaktadır.

(ii)- Tanımda geçen “danışma” ve “rehberlik” kavramları anlam açısından benzer olduklarından birbirlerinin yerine de kullanılabilir.

(iii)- “Danışma” kelimesi psikolojik danışmayı ifade etmektedir. Bu nedenle “dini danışma” kavramıyla “dini psikolojik danışma” anlaşılmaktadır.

(iv)- “Danışma” kişinin, hayatında zorluk çektiği durumlar karşısında başvurduğu bir durum iken “rehberlik” süreklilik arz etmektedir.

(v)- Manevi danışmanlık ve rehberlik bir süreci ifade eder. Bu yüzden klasik bir vaaz irşat hizmeti değildir.

(vi)- Manevi danışma sürecinde danışana yardım etme görevi, alanda kendini yetiştirmiş uzmanlar tarafından yapılmaktadır.

(vii)- Manevi danışma, temelde sözel bir iletişim yolu olmasına rağmen danışmanlık süreci içerisinde bireyi tanımak için çeşitli tekniklerden de yararlanmaktadır.

(viii)- Manevi danışmanlık ve rehberlik çeşitli disiplinlerle ortaklaşa çalışabilen, bilimsel ve profesyonel bir yardımdır. Danışma faaliyetini sürdürürken çeşitli ilke ve tekniklerden yararlanmaktadır (Söylev, 2014: 62-63).

1.2. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞİN AMAÇLARI

Manevi danışmanlık ve rehberliğin ne olduğuyla ilgili ana hatlarıyla bilgi verildikten sonra alana dair bir diğer önemli husus olan amaç ve işlevlerin ele alınması faydalı olacaktır. Amacın belirlenmesi, ilgili konuda uygulanacak yöntem ve tekniklerin sağlıklı bir şekilde oluşturulması ve hedefe ulaşılmasında etkin bir rol oynamaktadır.

Hayatın olağan seyri içerisinde bireyler, zaman zaman manevi açıdan

zorlandıkları birtakım olaylarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu olaylar, bireyi çaresiz bırakarak ona mücadele etme cesaretini veren anlam duygusunun kaybolmasına neden olabilmektedir (Ayten, 2015a: 65). Her birey, içine düştüğü bu tür durumlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkarak kendisine sıkıntı veren sorunu bir an önce çözmek istemektedir.

Bireyin iç dünyasında din, önemli bir yer edinmektedir. Bu nedenle yapılacak olan rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinde dinin, bireyin psikolojik olarak rahatlığa kavuşmasında önemli bir etken olduğu bilinmektedir (Cebeci, 2010: 57). Bundan dolayı arayış içerisindeki bireyin manevi danışmanlığa ihtiyaç duyabileceği durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bu durumu yaşayan bireyler için manevi danışmanlık ve rehberlik, dışarıdan bir yardım hizmeti olarak kendini göstermektedir.

İçeriği itibarıyla din psikolojisinin uygulama alanına giren manevi danışmanlık ve rehberlik, kapsamlı bir çalışma alanına ve çeşitli amaçlara sahiptir. Manevi danışmanlığın bireylere sağladığı manevi desteğin yanı sıra, bu süreçte onlara manevi olgunluğa erişmelerini sağlamak adına rehberlik edici bir misyon da üstlenmektedir. Bu durum aynı zamanda bireyin kişilik ve karakter gelişimi sürecinde ona yardımcı olmayı da beraberinde getirmektedir (Ayten, 2015a: 65).

Manevi danışmanlık ve rehberliğin hedeflerinden biri, bireyin karşılaştığı zorlayıcı durumlarda dini referansları kaynak olarak kullanarak danışanın daha iyi hissetmesini sağlamaktır (Özkan, 2019: 36). Bu alanda eğitim görmüş din adamları tarafından hizmet verdiği kişilerin karşılaştıkları duygusal problemleri çözmeyi kendisine amaç edinen manevi danışmanlık, bireysel veya grup olarak da danışmanlık hizmeti sağlayabilmektedir. Danışanın inanç dünyasını iyi tanıyan bir danışman, bu sayede kişinin yaşadıklarını daha rahat bir şekilde anlayarak etkili bir rehberlik yapabilecektir (Koç, 2016a: 27).

Sadece maddeden ibaret olmayan birey, fiziksel olarak yaşadığı bir problemin ruhsal açıdan da kendisini sıkıntıya sokabileceğini unutmamalıdır. Bu bakımdan manevi desteğin önemini göz ardı etmemek gerekir. Danışanın moral ve motivasyonunu yüksek tutarak ona ümit aşılacak, manevi destek hizmetlerinin birincil hedeflerinden birini oluşturmaktadır (Aydın, 2016: 258).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, psikolojik danışma ekollerine benzer şekilde yaklaşım ve teknikleri bulunan, maneviyat ve dini temel bir kaynak olarak kullanan

profesyonel bir psikolojik yardım ilişkisi şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Modern psikolojiyle büyük oranda ilişki içerisinde olan danışmanlık hizmeti, manevi danışmanlık ve rehberlikte, dini kaynaklar ve veriler doğrultusunda verilen yardım ve hizmetleri içermektedir (Doğan, 2017: 1277).

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, benimsediği ilkeleri uygularken kendi sınırları dışına çıkmamaktadır. Örneğin, bireye karşı acıma duygusu hissederek kişinin yaşadığı sorunları onun yerine çözmek şeklinde bir davranışta bulunmamaktadır. Özellikle, danışma hizmetini verirken manevi içerikli destekle, danışanın karşılaştığı güçlüklerle kendisinin başa çıkabilmesini hedeflemektedir. Dinin destekleyici ve rehberlik edici işlevlerinden yararlanarak yönlendirici her türlü ifadeden uzak duran bir yardım hizmeti sunmak amaçlanmaktadır (Söylev, 2014: 211). Bu şekilde verilen danışma ve rehberlik, klasik bir vaaz-irşat hizmetinden farklı olarak, manevi danışmanlık ve rehberliğin özgünlüğüne dikkat çekmektedir.

Pastoral psikolojiye dair araştırmalar yapan Özdoğan (2006), manevi danışmanlığın da temelini oluşturan pastoral danışmayı, yaşanan olayların daha üst bir bakış açısıyla değerlendirilmesi şeklinde ifade etmektedir. Bu nedenle, bu danışmanlık türünün, hayatın içerisinde tecrübe edilen yaşantıları anlamlandırırken psikolojik danışmayla beraber manevi değerlerden de güç aldığını belirtir. Dolayısıyla dini danışmanlar, ortaya koydukları çalışmalarda psikolojiye dair gerekli teorik bilgi ve teknikleri kullanarak, aynı zamanda bireyin hayatında önemli bir yer edinen manevi alanı da göz ardı etmeden hizmet vermeyi amaçlamaktadır (Özdoğan, 2006: 139).

Pastoral danışmanlık, klinik psikoloji ile manevi danışmanlık ve rehberlik arasında bir çizgi oluşturan din psikolojisi alanlarındandır. Bu sebeple din psikolojisindeki yaklaşımlarla teolojik yaklaşımları bir arada tutarak, danışanları için faydalı olabilecek bir süreç oluşturmayı hedeflemektedir. Karşılaşılan sosyal, kişisel, dini her türlü problemle ilgilenerek danışanlarının hayatlarındaki anlamı bulmalarına yardımcı olmaktadır. Pastoral psikolojinin sağladığı kazanımlardan biri de bireyin, destek ve sevgiye gereksinim duyan bir aile, toplum ve yaşamın bir parçası olduğunu fark etmesini sağlamaktır (Özen, 2010: 52-53).

Dini danışmanlar, görevlerini yerine getirirken kendi sınırlarının dışına çıkmaz ve karşılaştığı sorunu ilgili disiplinin uzmanlığına bırakır. Örneğin, ağır ruhsal hastalıkların tedavisini alanda uzmanlaşmış psikiyatr ve terapistlere yönlendirirler

(Holm, 2007: 152). Dini danışmanlar daha ziyade ahlaki sorunlar ya da inanç meselelerinden kaynaklanan değer problemleriyle ilgilenmektedir. Bu sebeple dini mekanlar, bu işlevlerini daha etkin bir şekilde yerine getirebilmeleri adına din adamlarının farklı disiplinlerde de kendilerini geliştirmesine önem vermiştir (Tan, 2000: 14). Birçok disiplinle iç içe olan manevi danışmanlığın teoloji, psikoloji ve din psikolojisi ile daha yakın bir temas halinde olduğu görülmektedir.

Danışmanlarına karşı yaklaşımında kapsamlı bir bakış açısını dikkate alan manevi danışmanlar, danışmanlarının maruz kaldığı hayat karmaşası içerisinde sahip oldukları örtük problemleri inceleme ve bu problemlere psiko-teolojik açıdan çözüm üretme konusunda çalışmaktadır. Aynı zamanda danışmanların içsel süreçleri ve diğer bireylerle olan ilişkilerindeki başarı ve başarısızlıklarıyla da ilgilenmektedirler. Bu bakımdan danışmanlarının yaşam amaçlarına ulaşmalarını etkileyecek potansiyelleriyle de ilgilenerek, bu bireylerin sahip oldukları aşkın arzu ve duygulara etki etmektedirler (Özdoğan, 2006: 129-130).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin hem kendine hem çevresine karşı olan tutum ve davranışlarında tutarlı, uyumlu ve mutlu olmasını hedeflemektedir. Bu durum, danışanın kendini daha iyi tanıması, benlik duygusunu geliştirmesi ve potansiyelinin farkına varmasıyla gelişecektir. Bu konuyla ilgili olarak Armaner, yeterli düzeyde dini bilgi birikimi ve telkinine sahip olan bir kişinin, buna sahip olmayan bir kişiye kıyasla çevresine ve hayata karşı daha uyumlu olacağını belirtmiştir (Armaner, 1973: 199). Zorluklar karşısında nasıl davranacağını bilen bir birey, zamanla karşılaştığı sorunlara karşı çözüm yolları üreterek kendi kişisel gelişimini de hızlandırmış olacaktır.

Clinebell'e göre manevi danışmanlık, bireyin sağlıklı bir iletişim kurma yeteneğini iyileştirmesine yardımcı olabiliyorsa etkisini göstermektedir. Buna göre, manevi danışmanlık bireye; karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmesi, kişisel olarak kendini geliştirmesi, sağlam ilişkiler kurması, hayatın içerisinde bir anlam oluşturabilmesi gibi konularda fayda sağlayabilecektir (Clinebell, 1971: 14-17'den akt. Ağıkaya Şahin, 2014: 84).

Birey, temeli dine dayanan sorunlarını çözümlendiremediği takdirde, kendi iç dünyasında düşünce veya manevi temelli çeşitli ikilemlerle karşılaşabilir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin yaşadığı bu ikilemleri aşmaya yönelik etkili çözüm

yolları geliştirebilmektedir (Bulut, 2011: 52-58). Bu sayede bireye, ihtiyaç duyduğu anlarda gerekli rehberlik hizmetini sağlayabilmektedir.

Karag l (2012), bireye verilen bu hizmetlerin danışmanlık ve rehberlik tarafına vurgu yapmaktadır. O'na göre manevi danışmanlık; hastalık, yaşıllık, afet vb. durumlarda bireyi zorlayan ve hayatının çeşitli aşamalarında bir anlam arayışı hisseden bireylere, inançları doğrultusunda sunulan resmi ve profesyonel bir hizmet olarak tanımlanmaktadır. Bu sebeple bu hizmetin amacı, beklenmedik şekilde ortaya çıkan korku, üzüntü, ümitsizlik gibi duygular yaşayan bireylere destek olarak, anlam arayışlarında onlara eşlik edebilmektir (Karag l, 2012: 7).

Altaş (2016), bu tanımları incelediğinde temelde üç farklı anlam şekli bulunabileceğinden bahsetmiştir. Bunların ilki, dini danışmanlığın geleneksel danışma yöntemlerinin bir yönü olduğu konusundadır. Bu bağlamda ele aldığı sorunları dini içerikli bir problem bakışıyla ele aldığı ifade edilmektedir. İkinci olarak, dini danışmanlığın dini temsille ilişkili olduğuna dikkat çekilir. Burada danışman, din görevlisi rolü üstlenerek süreci yönetmektedir. Aynı zamanda bu noktada söz edilen problemin dini nitelikli olup olmaması da  nemslenmemektedir. Son olarak ise bireyin dini inancının merkeze alındığı bir anlama biçimine vurgu yapılmaktadır. Bu bağlamda danışman ve danışan aynı inanç ve değerlere sahip olmaktadır ve ortaya çıkan problemlerle başa çıkma noktasında din ile ilişki kurulmaktadır (Altaş, 2016: 108).

Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında süreç, her kültürün kendi manevi değerlerini uygulamasıyla sürdürülmektedir. Bu konuya ilişkin farklı kültürler üzerinde yapılan çalışmalarda, danışanların başa çıkma süreçlerinde din ve maneviyatın büyük bir katkı sağladığı görülmektedir (Ekşi & Keçeci, 2022: 72). Bu  zellikler dikkate alındığında manevi danışmanlık ve rehberlikteki amacın, danışanın dinsel içerikli olan veya olmayan tüm psikolojik kaynaklı sorunlarıyla başa çıkmasına yardımcı olmak ve bireyin dini veya ruhsal gelişimini engelleyebilecek herhangi bir sorunu ortadan kaldırmak olduğu söylenbilir. Aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme süreci içerisinde karşısına çıkan dinsel sorunları   z mlendirmesi de bu amaçlar içerisinde sayılabilir (Ok, 1997: 103).

Alana yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında, bir manevi danışmana başvurmanın geçerli sebepleri arasında, bireyin dinsel açıdan hata yapması ve bundan

ötürü sorumlu bir duruma düşmesi ya da bireyin iç huzuru yakalayabilmesi gibi yaşamsal anlamda önemli nedenlerin ön planda olduğu söylenebilir. Dolayısıyla böyle bir durumda sadece bilginin kaynağına ulaşmak yeterli olmamaktadır. Aynı zamanda bireye yol gösterecek otoritenin yönlendirici faaliyetleri sonucu oluşan manevi aktarıma da ihtiyaç duyulmaktadır. Bu durum aynı zamanda manevi danışmanlık ve rehberliğin işlevselliğine de dikkat çekmektedir (Cebeci, 2010: 60).

Manevi danışmanlık ve rehberliğin “danışma” yönü, çeşitli psikolojik konularda (kaygı, stres vb.) sorun yaşayan bireyleri, birtakım iletişim tekniklerini kullanarak rahatlatmayı hedeflemektedir. Bu nedenle danışmanın da değişen durumlar karşısında yaklaşım biçimini ayarlaması gerekmektedir. Bir danışmanın destek veya rehberlik hizmeti yapması gereken durumlar birbirinden farklıdır. Örneğin aralarında bir çatışma olan kişileri uzlaştırmaya yönelik rehberlik yapılabilirken, engelli bir kimsenin alabileceği yardım için destek hizmeti sunulabilmektedir (Ok, 2017: 42- 43).

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri bir süreç olarak bireyde kaybedilen kontrol duygusunu oluşturmayı hedeflemektedir. Aynı zamanda bireyin yeniden bir anlam kazanması ve bunu sağlıklı bir biçimde dönüştürebilmesi için onu destekleyerek bu süreç içerisinde yaşanan zorlukların bir olgunlaşma vesilesi olarak değerlendirilmesine katkıda bulunur (Ayten, 2015a: 65).

Manevi danışmanlık ve rehberliğin amaçları, kullanılan kuram ve yaklaşımların çeşitliliğine göre farklılık göstermektedir. Genel olarak destek, anlam kazandırma, kriz müdahalesi, iyileştirme, kendini gerçekleştirme, karar verme gibi birçok ifade bu amaçlar arasında sayılabilir (Ok, 2012b: 3).

Manevi danışmanlık ve rehberlik çok boyutlu bir hizmeti içinde barındırmaktadır. Bu bağlamda manevi danışmanlık uygulamalarında amaç; bireyin yaşantısını düzenlemesi için salt bir öğüt verme değil, onun manevi yaşamı içerisinde karşı karşıya kaldığı sorunları çözebilmesi ve kendisi için en doğru kararları vermesine yardımcı olmak ve yaşadığı benzer sorunlar karşısında da uygun bir çözüm yolu bulabilme yeteneğini artırmaktır (Coşkunsever, 2018: 170-171).

Koç (2016a), alana dair yapılan literatür çalışmalarına bakıldığında seküler psikolojik danışmanlık için geçerli olan amaç ve işlevlerin, manevi danışmanlık alanında da geçerliliğinin bulunduğunu ifade etmiştir (Koç, 2016a: 67). Manevi danışmanlığın amaçlarının çok sınırlı bir alandan çok geniş bir yelpazeye kadar

yayılabilirdi görölmektedir. Bu çeşitlilik içerisinde ayrıntılı bir dökümün yapılması yerine amaçlar ve bunlara ulaşma noktasındaki işlerin hiyerarşisine yönelik yakın, orta ve nihai/sonal amaçlar şeklinde bir sınıflandırma yapılmıştır (Cebeci, 2016: 38).

Yakın amaçlar; Danışan ve danışman arasındaki ilişkinin ilk aşamasından itibaren her aşamada dikkate alınması ve öncelikli olarak gerçekleştirilmesi gereken eylemlerin başarılmasını ifade etmektedir. Yakın amaçların gerçekleştirilmesi, rehberlik sürecinde güzel bir başlangıç yapıp olumlu bir yola girebilmek için önemli bir etkidir. Yakın amaçlar olarak belirtilen işler genel olarak;

- (i) danışanla ilişki kurma ve sürdürme,
- (ii) danışanın boşalma/deşarj olmasını sağlama,
- (iii) danışana problem oluşturan semptomların azalma veya kaybolmasını sağlama,
- (iv) danışanın yaşadığı sorunu ifade edebilmesine yardımcı olma,
- (v) danışanın kendisine ve yaşadığı probleme dışarıdan bakabilmesine yardımcı olma,
- (vi) danışana karşı anlayışlı, duyarlı ve saygılı bir yaklaşım gösterme şeklinde ifade edilebilir (Cebeci, 2016: 38-40).

Orta amaçlar; Manevi danışmanlığa konu olan sebeplerin her birisinin açığa çıkarılarak ortadan kaldırılmasıdır. Yakın amaçlar dikkate alınmadan orta amaçlara ulaşamayacağı gibi, orta amaçlara ulaşmadan da nihai amaçları gerçekleştirebilmek mümkün değildir. Bu bağlamda orta amaçların;

- (i) danışanın yaşadığı problemle yüzleşerek kendi gücü ve imkanının farkına varması ve bununla başa çıkma iradesini oluşturarak yardım gerektiren sebeplerin ortadan kaldırılması,
- (ii) danışanın istenmedik davranışları bırakarak yeni davranımlar kazanması şeklinde iki aşamalı bir düzeni bulunmaktadır (Cebeci, 2016: 40-41).

Nihai/sonal amaçlar; Yakın ve orta amaçlara kıyasla manevi danışmanlıktaki daha genel ve uzun vadeli amaçlara denir. Bireyin, hayatın içerisinde bir benlik oluşturarak değerlerini ve hedeflerini belirleyebilmesi, zorluklar karşısında psikolojik açıdan yeterliliğe ve güce sahip olması bu amaçların temelini oluşturmaktadır.

Buradaki nihai amaçlar;

(i) kendini gerçekleştirme,

(ii) kendini oluşturma,

(iii) var olma kavramlarıyla ifade edilmektedir (Cebeci, 2016: 41-42).

Manevi danışmanlık ve rehberliğin nihai amaçlarından olan kendini gerçekleştirme ve var olma kavramları dikkate alındığında, bu alana kişisel büyüme ve gelişim etkinlikleri de dahil edilmektedir. Bu anlamda bireyin karşılaştığı çeşitli sorunlara karşı holistik bir yaklaşım sergileyerek, bireyin kendi anlam arayışı sürecinde kendisiyle ilişki kurmasına yardımcı olmaktadır. Bu bütüncül anlayış kendi içerisinde, sosyal çevreyle bütünleşme ve beden-ruh bütünlüğü şeklinde de ifade edilmektedir (Ok, 2012b: 7).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, dini veya seküler bir içeriğe sahip birtakım sorunlar yaşayan ve klasik yöntemlerden ziyade birebir ilgilenme ve destek hizmeti sunan profesyonel bir yaklaşım olarak da belirtilmektedir. Bu bağlamda alanın, hedeflediği amaçlara ulaşabilmek ve işlevselliğini artırmak adına alanında uzman kişiler tarafından uygulanmasının önemli olduğu ifade edilmektedir (Aşıkoğlu, 2008: 546).

Günümüzde manevi danışmanlık, uygulama ve eğitim alanı olarak çeşitli şekillerde karşımıza çıkmaktadır. Bu hizmetler doğrultusunda gerçekleşen danışmanlığın birtakım boyutları bulunmaktadır. Bunları sıralayacak olursak;

(i)-Bireyin psikolojik veya psikiyatrik yardım gerektiren bir sorununda, ona inandığı dinin değerlerini kaynak olarak yardımda bulunma,

(ii)-Bireyin dini anlama ve yaşama noktasında ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıkların tanımlanmasında ilgili yardım mesleklerine destek olma,

(iii)-Psikiyatri veya ilgili diğer yardım mesleklerinin müdahale etmesi gereken durumlar karşısında bireyi yönlendirme,

(iv)-Bakım ve hizmetle ilgili konularda gerektiği zaman ilgili birimlerle iş birliği içerisinde hareket etme söylenebilir (Altaş, 2012: 30).

Alana yönelik etkili çalışmalar yapan Clebsh ve Jaekle, manevi danışmanlığın temel işlevlerini de sıralamıştır. O'na göre bu işlevler; iyileştirme, destekleme,

rehberlik ve uzlaştırma olmak üzere dörde ayrılmaktadır: İyileştirme; fiziksel, psikolojik, manevi pek çok yönden iyileşme ihtiyacı hisseden kişilere yardımcı olarak, kişinin içinde bulunduğu sıkıntılı süreci kendisi adına olumlu anlamda geliştirmesine yönelik bir dönüşüm haline getirmektir (Özkan, 2019: 37). Genel olarak bireysel ilişkilerde sorun yaşayan bireylere destek olma amacıyla, uzun süreli danışma seanslarıyla yürütölmektedir. Bu sayede birey, yaşadığı sıkıntılı durumun tamamen bir olumsuzluk içermediğinin de bilincine varacaktır (Altaş, 2012: 30).

Destekleme; bireyin, kendi başına baş edemediğı veya katlanmakta güçlük çektiğı bir durumu aşmasına yardımcı olmayı içermektedir. Özellikle uzun süreli bakım ve yas gibi kriz anlarında yapılan müdahale destekleyici bir işlev görmektedir (Özkan, 2019: 37). Manevi danışmanlığın destekleme işlevi, destek danışmanlığı, hastalar ve aileler, meslek tanıtımı amacıyla gençlere yönelik bir şekilde destek gruplarında görölmektedir (Altaş, 2012: 30).

Rehberlik; danışanın karar vermesine yardımcı olmak ve yaşanılan manevi sıkıntılarla baş etmeye çalışmasında ona destek olmayı içermektedir. Bu noktada rehberlik işlevi sadece danışma, tavsiye verme anlamında değıl, karşılaşılan süreç boyunca bireye yol gösterme şeklinde de karşımıza çıkmaktadır (Özkan, 2019: 37).

Uzlaştırma; ayrılmış ya da uzaklaşmış tarafları yeniden bir arada tutmayı içirir. Bir nevi bozulmuş ilişkilerin tekrar düzenlenmesi hedeflenmektedir (Özkan, 2019: 38). Genellikle eş terapilerinde, grup terapilerinde ve aile danışmanlığında kullanılmaktadır (Altaş, 2012: 30).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, bu işlevlerin her birini etkin bir şekilde kullanmaktadır. Bununla birlikte bu dört fonksiyona ek olarak Clinebell tarafından ‘geliştirme’ adı altında bir işlevin daha eklendiğı görölmektedir. Temelinde kişisel gelişim ve büyüme olan bu fonksiyon, bireyin benliğini kavramasına yardımcı olarak sahip olduğu potansiyeli en üst derecede kullanmasını sağılamaya çalışmaktadır. Bu özellik ne kadar çok gelişirse, kişinin karşılaştığı engellerle başa çıkma gücü de bir o kadar artmış olacaktır (Özkan, 2019: 38).

Manevi danışmanlık ve rehberliğin fonksiyonelliğine bakılacak olursa, sosyal hayatın içerisinde pek çok alanda önemli bir yere sahip olduğu görölmektedir. Bu sebeple din hizmeti sunan bireylerin cami ve çevresiyle sınırlı kalmayıp, kitle iletişim araçlarını da kullanarak, çeşitli aktivitelerin yapıldığı salon vb. mekanlarda gerekli

özveri ve gayret içerisinde gerçekleştirmeleri, bu alanın işlevselliğine de katkı sağlayacaktır (Söylev, 2013: 193).

Manevi danışmanlığın amaç ve işlevlerine bakıldığında temel olarak bireyin, kendi hayatının gidişatına yön verebilecek olgunluğa erişip bu sorumluluğu alması için cesaretlendirilmesi gerektiği görülmektedir. Profesyonel bir yardım ilişkisi olarak görülen manevi danışmanlık, bireyin her yönden gelişip kendini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktadır (Ağılkaya Şahin, 2014: 85).

1.3. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞİN TÜRLERİ

Birey, sosyal hayat içerisinde çok çeşitli sebeplerden ötürü manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine ihtiyaç duyabilmektedir. Bu sebeple, sunulacak hizmetin de farklı alanlara hitap edebilecek şekilde çok yönlü olması gerekmektedir. Bu hizmetler, uygulanacak rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin daha sistemli ve organize bir şekilde yürütülebilmesi için birtakım sınıflandırılmalarla daha net bir çizgide kendini göstermektedir. Alana ilişkin literatür göz önüne alındığında manevi danışmanlık ve rehberlik türlerinin üç farklı perspektif dikkate alınarak sınıflandırıldığı görülmektedir. Bu sınıflandırma; *Danışan* açısından, *manevi danışman* açısından ve *fonksiyonellik* açısından olmak üzere üç kısma ayrılır. Bu kısımlar da kendi aralarında (a)- danışan açısından (i) bilgi isteme, (ii) görüş isteme, (iii) hüküm isteme, (iv) delil isteme; (b)- manevi danışman açısından (i) kişiye yönelik danışmanlık, (ii) gruba yönelik danışmanlık, (iii) topluma yönelik danışmanlık; (c)- fonksiyonellik açısından (i) iyileştirme, (ii) destekleme, (iii) yönlendirme, (iv) uzlaştırma, (v) geliştirme şeklinde alt başlıklara ayrılmaktadır (Koç, 2016a: 75).

Bu alt başlıklar hakkında kısaca bilgi vermek gerekirse *danışan* açısından;

(i)-*Bilgi isteme*: Dini bilgileri danışanlara, açık, net ve doğru bilgiler içerecek şekilde aktararak bilgi eksikliğinden kaynaklanan yanlışların düzeltilmesi hedeflenmektedir.

(ii)-*Görüş isteme*: Bilgi eksikliğinden kaynaklanmasa da birtakım yaşamsal konular hakkındaki kararsızlıktan ötürü danışanların sorularını cevaplamak amacıyla yapılan danışmanlık hizmetidir.

(iii)-*Hüküm isteme*: Gelişen hayat koşulları doğrultusunda meydana gelen dini problemlerin nasıl çözümlenebileceği konusunda veya bu gibi durumlarda nasıl bir tavır takınılacağı ile ilgili verilen hükümlere yönelik danışmanlıktır.

(iv)-*Delil isteme*: Danışanların mantıki olarak aklileştiremedikleri bazı teolojik konuları bireye kanıtlamak ve ikna edebilmek amacıyla yapılan aktivitelerdir (Cebeci, 2016: 86-89).

Manevi danışman açısından;

(i)-*Kişiyeye yönelik danışmanlık*: Manevi danışmanlık sürecinin bire bir veya yüz yüze olduğu her danışan için özel olarak yapılan danışmanlıktır.

(ii)-*Gruba yönelik danışmanlık*: Ortak problemlerin ön plana çıktığı genel bir amaç doğrultusunda bir araya gelen grup için yapılan danışmanlıktır.

(iii)-*Topluma yönelik danışmanlık*: İçinde bulunulan toplumun ortak sorunlarına psiko-teolojik bir yaklaşımla bir danışmanlık hizmeti üzerinden çözüm bulabilmek amacıyla yapılan uygulamalardır (Cebeci, 2016: 90-92).

Fonksiyonellik açısından;

(i)-*İyileştirme*: Genellikle danışanların depresyon ve kaygı bozukluğu sorunlarının çözömlenmesinde, birtakım dini kaynaklardan yararlanılarak gerçekleştirilen danışmanlık faaliyetidir.

(ii)-*Destekleme*: Danışanların, sosyal hayatın akışında karşı karşıya kaldıkları zorluklar ve uyum güçlükleri gibi sorunlarla başa çıkmalarında onlara yardımcı olmayı hedefleyen danışmanlık aktiviteleridir.

(iii)-*Yönlendirme*: Bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak, danışanlarını hayatın içerisinde farklı konularda geliştirip dönüştürecek bir yönlendirmeyi amaçlayan etkili bir süreçtir.

(iv)-*Uzlaştırma*: Birtakım farklı sebeplerle danışanlar arasındaki veya danışan-Tanrı arasındaki ilişkiyi tekrar kurabilmeyi hedefleyen bir işlevidir (Cebeci, 2016: 93-96).

(v)-*Geliştirme*: Manevi danışmanlık alan literatürüne Clinebell tarafından sonradan eklenen bir türdür. Bir danışanın veya bir grubun çeşitli konularda gelişmesini hedefleyen bir danışmanlık çeşididir (Koç, 2016a: 78).

Bu danışmanlık türlerindeki görüşmelerin içeriğini; durumsal ikilemler, krizler, derin ve uzun soluklu danışan sorunları, kriz anlarında destek, ruhsal sağaltım, rehberlik, gelişimsel ihtiyaçlar ve bireyin potansiyellerinin gerçekleşmesi gibi tematik

konular oluşturmaktadır. Fiziksel müdahale ya da ilaç olmadan yapılan psikoterapiler yalnızca ruh sağlığıyla ilgili değil, aynı zamanda hayatın manevi yönleriyle de ilgilidir. Özelde ise danışma, danışanı tatmin eden ve daha konforlu bir şekilde yaşamının yollarını sunan bir fırsat olarak ifade edilebilir. Bununla birlikte bireyin aldığı kararlarda anlamlı ve iyi yapılmış seçenekler sunarak, kişinin duygusal ya da sosyal sorunlarına yönelik çözümler kazandırabilir. Bu sayede bireylerin belirledikleri amaçlara ulaşabilmelerinde kolaylık sağlayabilir (Ok, 2012b: 3).

Manevi danışmanlık ve rehberliğin temelinde olan ihtiyaçlar doğrultusunda sunulan hizmetlerin, problem-amaç ve yöntem ilişkisi göz önünde bulundurularak ve bir uyum içerisinde yürütülmesine dikkat edilmelidir. Problemlerle ilişkili olarak bir amaca yönelmeyen ve o amacın uygulanmasına yönelik uygun manevi danışmanlık türünü ve tekniklerini kullanmayan pratiklerin etkili sonuçlar alması mümkün görülmemektedir (Söylev, 2014: 214).

Manevi danışmanlık, sadece dindar veya manevi açıdan kendisini derinleştiren kişiler için değil, gerek duyulması ve talep edilmesi halinde herhangi bir inanca bağlı olmayan bireyler için de hizmet sunmaktadır (Söylev, 2014: 195). Bu durum manevi danışmanlığın erişilebilirlik noktasında geniş bir kitleye hizmet sunabildiğine de işaret etmektedir. Kavram olarak dini danışmanlık, çıkış noktası olan Hristiyan kültüründe çok yaygın bir uygulama alanına sahiptir. Bireyin akıl ve ruh sağlığını dengelemede dini, tıbbi, eğitim vb. farklı alanlar birbirlerinden bağımsız olarak kurumsallaşmışlardır. Bu bakımdan manevi danışmanlık, klinik psikoloji ile iş birliği içerisinde hizmet şekillerine göre hastaneler, bakımevleri veya sosyal kurumlarda çalışmalarını sürdürebilmektedir (Altaş, 2000: 343).

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, eğitim kurumlarında çok çeşitli amaçlarla gerçekleştirilmektedir. Bu amaçlar; değer kazanımlarının sağlanması, adalet ve değerler sisteminin oluşturulması, insani ilişkilerin düzenlenmesi, gelecek hedeflerinin belirlenerek geleceğe dair olumlu bir bakış açısının oluşturulması, stres ve çeşitli zorlamalar karşısında başa çıkma mekanizmalarının güçlendirilmesi, sosyal becerilerin geliştirilmesi, topluma faydalı vatandaşlar yetiştirilmesi, sorumluluk, dürüstlük, güven gibi kök değerlerin sunulması şeklinde belirtilmektedir. Bu kazanımlarda öğrencilerin her yönden desteklenmesine yönelik bir gereklilik dikkat çekmektedir. Dolayısıyla manevi danışmanlık ve rehberliğin, öğrencilerin bütüncül gelişimini destekleyen çağdaş bir rehberlik anlayışına sahip olduğu ifade edilebilir

(Ekşi & Çelebi & Yaman, 2022: 272-273).

Ok (2008), inanç bakım ve danışmanlığı şeklinde ifade ettiği bu alanın, seküler danışmanlık türlerinde olduğu gibi yalnızca birebir danışmanlık uygulamalarını değil, bununla birlikte günlük hayattaki doğum, ölüm, hastalık veya önemli günlerde yaşanan zorluklarla da düzenli bir şekilde ilgilenme yaklaşımını içermesine vurgu yapmaktadır (Ok, 2008: 561). Benzer şekilde Lartey (2003), manevi bakım ve danışmanlığı, bireyin hayatında aşkın bir yönün bulunduğunu onaylayan ve alanında uzman olan kişiler tarafından gerçekleştirilen bir hizmet olarak ifade etmektedir. Bu hizmet çeşitli modeller yardımıyla, danışanlarda karşılaşılan sorunlarla başa çıkma noktasında iyileştirici veya önleyici amaç taşıyan bir destek hizmeti olarak betimlenebilir. Bu doğrultuda yapılan destek hizmetleri, danışanların daha kaliteli bir yaşam sürmelerine ve kişisel gelişimlerine olumlu yönde katkı sağlamalarına teşvik edici bir süreci hedeflemektedir (Lartey, 2003: 30-31).

Maneviyat kavramı, kişinin kendisini çeşitli yönleriyle bir bütün şeklinde algılamasına vurgu yapmaktadır. Aynı zamanda, kişinin sahip olduğu anlama ilişkin özlem şeklinde de ifade edilmektedir. Bu bağlamda din, maneviyatın geniş alanına dahil olan bu özleme hizmet ettiği düşünülen duygu, düşünce ve deneyimlerin kendine has bir terminolojiyle formüle edilmesidir. Bundan dolayı kurumsallaşmış dinler, bir bakıma maneviyatın en yaygın biçimde yaşanma şekillerini oluşturmaktadır (Ok, 2012b: 6).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, dinin ana problemi oluşturmadığı durumlarda da bir destek kaynağı olarak kullanılmaktadır. Burada din dışı problemler ifadesiyle fiziksel sorunlara işaret edilmektedir. Bunlara örnek olarak hastalık, yaşlılık, hapis, ölüm gibi durumlar söylenebilmektedir. Bu gibi durumlarla karşı karşıya kalan her bireyin, kendine has başa çıkma yöntemleri bulunmaktadır. Manevi danışmanlık ve rehberlik, karşılaşılan problemlerin üstesinden gelme ve bu sorunları aşma konusunda etkin bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda sunulan hizmetlerle birey, yaşadığı duruma karşı olumlu bir dini başa çıkma gerçekleştirebilir. Bu sayede birey hem benlik olgusunu geliştirme hem de içinde bulunduğu şartları iyileştirme bakımından mesafe katedebilecektir (Altaş, 2000: 349).

Yaşlıların din ve maneviyat alanına olan ilgilerinin zaman içerisinde artması sebebiyle ve onların hayatın anlam ve amaçlarını gözden geçirebilmeleri, yaşadıkları

sorunlar karşısında başa çıkma mekanizmalarını güçlendirebilmeleri, geleceğe dair umut ve isteklerinin artması, dayanıklılıklarını artırarak bir bütünlük hissi kazanmaları, aidiyet hissinin oluşması ve huzurlu hissetmeleri gibi çeşitli amaçlarla manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sunulmaktadır. Bu tarz bir yaklaşımla yaşlı sağlığının da bütüncül bir şekilde destekleneceği belirtilmektedir (Ekşi & Çelebi & Yaman, 2022: 278).

Özellikle travmatik deneyimler yaşayan bireyler, çaresizlik hissi yaşadıklarında dini inançlarına yönelmektedirler. Hastalık ve ölüm gibi başa çıkması zor durumlar karşısında birey, sahip olduğu dini inanç ve yaşantıya daha fazla ihtiyaç duymaktadır. Bu açıdan dinin başa çıkma kaynakları arasındaki yeri düşünüldüğünde, hastaların içinde bulundukları koşulların imkân verdiği ölçüde dini gerekleri de yerine getirebilmelerini sağlamak, manevi danışmanlığın sağladığı hizmetlerdendir. Bu durumda olan bir birey, inandığı dinin gereklerini yeterli ölçüde gerçekleştirebildiği düşüncesiyle tutunduğu amaca daha fazla sarılabilmektedir. Bu da bireyin hem fiziksel hem ruhsal sağlığına olumlu manada yansıyacaktır (Altaş, 1999: 622).

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, hayatın içerisinde çeşitli alanlara temas etmektedir. Bu hizmetlerin kendi içerisinde farklı uygulama alanlarına ayrılması, her alanın kendine has problem ve arayışlara sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Bazı alanlarda bireyin kişisel yaşam sorunları ön plana çıkarken, bazı alanlarda daha çok bilişsel sorunlar kendini göstermektedir. Bunun yanı sıra ilişki ve uzlaşma konusunda da birtakım sorunlarla karşılaşmaktadır. Bu sorunlara karşı doğru bir yaklaşım sergileyerek süreci etkili yönetebilmek de alanın uzmanları tarafından üstlenilmelidir (Söylev, 2014: 116).

Ülkemizde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, Diyanet İşleri Başkanlığı'nın bu alanda ilgili toplulukları ve akademinin iş birliği çerçevesinde gelişmektedir. Bu bağlamda aile ve dini rehberlik çalışmaları; huzurevleri, çocuk sevgi evleri, cezaevleri, kadın konukevleri, hastaneler, öğrenci yurtları ve çeşitli rehabilitasyon merkezlerinde sürdürülmektedir (Ayten & Düzgüner, 2020: 13).

Türkiye'de bu alana yönelik hizmetler temelde dört ana başlık altında toplanmaktadır. Bunlar; din hizmetleri alanı, aile ve sosyal hizmetler alanı, sağlık hizmetleri alanı ve adalet hizmetleri alanı olarak sıralanmaktadır (Gül & Şentürk, 2021: 123).

Din hizmetleri alanında sunulan faaliyetler, Aile ve Dini Rehberlik bürosu yapısında verilmektedir. Burada en belirgin amaç, aile kurumunun saygınlığını ve birliğini korumaktır (Keskin & Erdem, 2018: 86). Bu bağlamda temelde dini bilgi, duygu, düşünce ve davranışların doğru bir şekilde anlaşılabilir olarak pratiğe geçirilmesi hedeflenmektedir. Bu sebeple bu alanda yapılan çalışmalarda rehberlik edici bir yöntem uygulanması önemlidir (Söylev, 2014: 117).

Dini sosyal hizmetler, muhatap olduğu hedef kitlenin hem maddi hem de manevi açıdan huzurlu olmasını, sorunlarına çözüm bulabilmeyi ve manevi rehabilitasyonu amaçlamaktadır. Bireyin iç dünyasında meydana gelen çözülme onarması ve toplumla barışık yaşayabilmesi için destek sunmaktadır (Seyyar, 2007: 136).

Manevi danışmanlık ve rehberlikte sosyal hizmet, çeşitli alanlara ve alt dallara ayrılmaktadır. Bu şekilde bir ayrım, verilen hizmetin daha etkili ve profesyonel bir şekilde yürütülmesini sağlamaktır. Sosyal hizmet alanları, mevcut problemlerin çözümüne uğraşırken bir yandan da ileride ortaya çıkması muhtemel sorunlar için hazırlık yapmaktadır. Maddi ve manevi sorunların çözümü, sosyal haklar, iş imkanları gibi konular bu sorunlar arasında yer almaktadır. Dini sosyal hizmet alanı da bu kategorilerin içerisinde bulunmaktadır. Dini sosyal hizmetler de kendi içerisinde; müftülükler, cezaevleri, hastaneler, huzurevleri gibi kurumlarda faaliyetlerini sürdürmektedir (Özdemir, 2012: 232).

Aile ve sosyal hizmetler bölümü, geniş bir alana hitap etmektedir. Sosyal bir varlık olan birey, günlük hayatta birtakım çatışmalar yaşayabilmektedir. İkili ilişkilerde güvensizlik, yalnız hissetme, yargılayıcı ifadeler kullanma gibi çeşitli sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Söylev, 2014: 146). Ortaya çıkan bu psikolojik ve sosyal sorunların çözülmesinde modern bakım hizmetlerinin yetersiz kalabildiği durumlar oluşabilmektedir. Bu gibi durumlarda bireyler, maddi destekle birlikte güvenlik, saygı, aitlik gibi temel gereksinimlerini de karşılayabilmelidir. Tüm bireyler için özel ve biricik olan bu ihtiyaçların karşılanmasında manevi danışmanlık etkin bir rol oynamaktadır (Keskin & Erdem, 2018: 71-72). Bireyin temel ihtiyaçlarına olan gereksinimi doğru zamanda ve uygun bir şekilde gerçekleşmediğinde, ileride daha farklı sorunlarla da karşı karşıya kalılabilmektedir.

Sağlık hizmetleri alanı, bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını bir bütün halinde

ele almaktadır. Birey, kendisine sıkıntı veren bir durum veya bir hastalık halinde, dini inanç ve maneviyat faktörünü bir başa çıkma yolu olarak görebilmektedir. Kişinin ihtiyaç duyduğu manevi desteğin bir alan uzmanı tarafından sunulması da önem arz etmektedir (Keskin & Erdem, 2018: 80). Hastanelerdeki manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, hastanın istek ve talepleri doğrultusunda içinde bulundukları durumlar dikkate alınarak sunulmaktadır. Bireyin, benimsediği inanç ve değerler ölçüsünde dini gerekleri yerine getirebilmesi, hastalıktan kaynaklanan sıkıntılarını giderebilmesi ve bu süreç içerisindeki psikolojik desteği sağlaması, bu hizmetlerin genel anlamdaki hedefini oluşturmaktadır (Altaş, 1999: 628).

Son yıllarda sağlık alanındaki gelişmeler göz önüne alındığında bireyin fiziki sağlığının yanı sıra psikososyal ve manevi sağlığının da önemsendiği görülmektedir. Bu alandaki bütüncül yaklaşım, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerindeki uygulamaların çeşitliliğine de yansımaktadır. Bu bakımdan maneviyat, bireylerin duygusal sağlığına ve ruhsal iyi oluşuna katkısı açısından faydalanılabilecek bir alan olarak görülmektedir. Bireyler, hastalıkların fiziksel kısmıyla mücadele ederken bir taraftan da manevi ve düşünsel açıdan zorluk yaşayabilirler. Bu noktada manevi danışmanlık ve rehberliğin, bilimsel teknik ve etik unsurlar göz önünde bulundurularak danışana sunacağı hizmetin, olumlu anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Ekşi & Çelebi & Yaman, 2022: 288-289).

Maneviyat duygusu, bireye yönelik sağlık hizmetlerinde hastanın yaşadığı durumu kabullenip hayata bağlılığının devamı adına önemli bir etkiye sahiptir. Bu hizmeti sağlarken bütüncül ve birleştirici bir tutum sergileyerek kişinin olumlu başa çıkma sürecine yardımcı olmaktadır (Seyyar, 2010: 201). Buradan hareketle maneviyatı da kapsayan bir tedavinin, manevi danışmanlık ve rehberliğin uygulama alanlarındaki süreçlere olumlu anlamda katkı sağladığı söylenebilir.

Batı dünyasına bakıldığında 20. yüzyılın başından bu yana hastanelerde hizmet alan hastaların ihtiyaç duyduğu manevi gereksinimleri gidermek, imkanlar ölçüsünde din hizmetleri sunmak, süregelen bir uygulama şeklinde kendini göstermektedir. Günümüzde bu ülkeler, dini veya manevi hizmetlerin sunulmasını esas amaçlarından biri şeklinde gördüğünden bu hizmetleri temel hasta hakları olarak da kabul etmektedir (Çerik, 2007: 147). Manevi danışmanın iletişim becerilerinin kuvvetli olması, danışmanlık sürecinin başarılı geçmesi için de önemlidir. Bu nedenle hastalarla iletişim kurarken kısa, net ifadeler kullanılması ve bireyle olumlu etkileşimler

kurmanın önemli görüldüğü belirtilmektedir (Koç, 2016b: 326).

Batı'daki şekliyle manevi danışmanlıkta papazlar veya din görevlileri, sundukları hizmetleri kilise dışına da taşıyarak çeşitli sosyal alanları da içine alacak biçimde genişletmişlerdir. Dolayısıyla bu hizmetler daha geniş çaplı ve profesyonel bir boyut kazanmıştır. Aynı zamanda manevi danışmanlık hizmetleri, ihtiyaç duyulabilecek her ortamda kendini gösterebilme imkânı da elde etmiştir (Cebeci, 2010: 54). Ayrıca adalet hizmetlerine yönelik manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları, ceza infaz kurumlarındaki bireylere sunulan destek çalışmalarını kapsamaktadır (Keskin & Erdem, 2018: 74).

Ceza infaz kurumlarında sunulan hizmetler, tutuklu ve hükümlü olarak yargılanan bireylerin hem ceza infaz kurumlarında bulunulan zaman içerisinde şartlara uyumu ve rehabilitasyonu adına hem de tahliye sonrasında topluma tekrar uyum sürecinde karşılaşılabilecekleri zorluklarla baş etmelerinde başvurulacak bir hizmet alanıdır. Bununla birlikte ceza infaz kurumları, dini ve manevi yönden de bireye destek sağlamaktadır. Bu bağlamda dini değerler referans alınarak dinleme, destek olma, problem çözme, danışmanlık yapma şeklinde tanımlanabilir (Ekşi & Çelebi & Yaman, 2022: 284).

Manevi danışmanlığın temelinde, zor zamanlar yaşayan bireylere bir çıkış yolu göstererek, hayatın içerisinde tutunacak bir anlam bulabilmelerine yardımcı olmak da bulunmaktadır. Bu nedenle gerek hedef kitle gerek uygulama alanları bakımından manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri büyük bir öneme sahiptir. Hastalar, mahkumlar, bağımlılar, hayatın anlamını sorgulama sürecinde olan gençler, kritik bir dönemin eşiğinde olan bireyler vb. kişiler için sunulan danışmanlık ve rehberlik hizmetleri geniş bir etki alanına sahiptir (Ayten & Düzgüner, 2020: 41).

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, hedef kitlesinin çeşitliliğine göre farklılık göstermektedir. Hedef kitlesinin sahip olduğu bedensel ve ruhsal durumlar, cinsiyet ve yaş farklılıkları, manevi danışmanlık ve rehberliğin içeriğini etkileyen faktörlerdendir. Örnek göstermek gerekirse, her yaş grubu (çocuk, yetişkin, yaşlı), içinde bulunduğu yaşam şartları doğrultusunda manevi danışmanlığa konu olabilecek çeşitli durumlarla karşılaşabilmektedir. Bu kriz anlarında bireyin ihtiyaç duyduğu yardımı ulaştırabilmek önem arz etmektedir. Bu noktada manevi danışmanın da gerekli donanıma sahip olması, muhatabın içinde bulunduğu durumu daha rahat bir

şekilde anlayıp yorumlayabilmesine yardımcı olacaktır (Ağılkaya Şahin, 2021: 332).

1.4. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞİN İLKELERİ

Alanda varlığını koruyarak gerek tanımı gerek amacıyla kendi sınırlarını oluşturabilen her disiplin gibi manevi danışmanlık ve rehberliğin de hizmetlerini sunarken uymakta olduğu birtakım ilkeler bulunmaktadır. Bu ilkeler, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında danışmanların bireylere destek olurken dikkate almaları gereken hususlar, sunulacak rehberlik hizmetlerinde ön plana çıkan özellikler vb. konularda yol gösterici nitelik taşımaktadır. Bu ilkelerden genel hatlarıyla bahsetmek faydalı olacaktır.

Manevi danışmanlık ve rehberlik, disiplin olarak ilahiyat ile psikoloji birlikteliğini ve karşılıklı iletişimini gerektirmektedir. Bireye karşı yaklaşımında bütüncül bir tavır sergileyen manevi danışmanlıkta, bireyin kendi doğrularını oluşturabilmesine yardımcı olunmaktadır. Klasik danışmanlık ekollerinden farklı olarak manevi danışmanlık, psikolojik tekniklerle birlikte teolojiden de yararlanmaktadır (Yaman, 2016: 88). Hayatının önemli bir parçasında dinin yer aldığı kişilere karşı dini danışmanlar, meseleye sadece dini açıdan yaklaşmayıp bunun yanı sıra gerekli psikolojik teorilerden de faydalanarak süreci yürütmektedirler (Çelimli & Tozlu Güldal, 2016: 110). Bu doğrultuda bir danışma süreci içerisine maneviyatın nasıl dahil edileceğine yönelik bilginin danışmanlar tarafından bilinmesi gerekmektedir. Danışanın benimsediği dini ve manevi değerlere karşı anlayışlı olma ve gerekli teknikleri uygulama noktasındaki hassasiyet de danışmanın dikkat etmesi gereken bir özelliktir (Yaman, 2016: 94).

Tüm danışmanlık türleri için geçerli olan çeşitli ilkeler bulunmaktadır. Örneğin, rehberlik ve psikolojik danışmanlık için belirtilen ilkeler arasında; öğrenci odaklı olma, özerklik, kendini gerçekleştirme hedefi, öğretimle bütünleştirilmesi, takım çalışmasının gerekliliği, esnek uygulama, bireye özgü olma, bireyin gücüne güven, sistemli ve etik kurallara sahip olma gibi faktörler sayılmaktadır (Yeşilyaprak, 2004: 15-19). Manevi danışmanlık ve rehberliğin de kendine özgü ilkeleri bulunmaktadır.

Manevi danışmanlıkta bütüncül bir yaklaşım esastır. Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyi maddeye indirgeyen bir yaklaşımın aksine onun manevi bir yönünün de bulunduğu ve bu yönün geliştirilmesi gerektiği düşüncesiyle ortaya çıkmıştır. Bu

düşünceden hareketle hem fiziki hem ruhsal açıdan bireyin beslenmesi gerektiğini ve ancak bu sayede sosyal ve psikolojik olarak iyileşme gösterebileceğini savunmaktadır (Karagül, 2012: 16). Bireye bütüncül bir açıdan bakabilmek için kişinin fiziksel, psikososyal ve manevi yönden desteklenmesi gerekmektedir. Bu sayede var olan sorunun çözülmesi bir kenara, kişinin sahip olduğu iyilik halinde de iyileşmeler meydana gelecektir (Ayten & Düzgüner, 2020: 9).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, danışan temelli yardımı esas almaktadır. Manevi danışmanlıkta kişinin tecrübe ettiği durumların farklılığı göz önünde bulundurulduğundan, bireye özel bir yaklaşım ön plandadır. Bu noktada manevi danışmanların, bireyin yaşamının biricikliğini göz önünde bulundurarak, farklı yetiştirme ortamları, eğitim durumları, kültürel farklılıkları dikkate alarak hizmetlerini sunması önemlidir (Ayten & Özkan, 2020: 24).

Manevi danışmanlık ve rehberliğin gelişiminde, bir toplumun sahip olduğu kültürel ve dini unsurlarının da etkisi bulunmaktadır. Bu sebeple manevi danışmanların, içinde bulundukları toplumun dini ve kültürel değerlerine karşı ilgili olmaları gerekmektedir. Tüm inanç ve kültürler konusunda bilgi sahibi olmak mümkün olmasa da muhatap olunan kitlenin ve yaşanan toplumun benimsediği değerlere karşı farkındalığın yüksek olması önemlidir. Pek çok kültürde, hayatın içerisinde bir noktada yer alan dini inanç ve uygulamaların ortak kabule dayandığı bilinmektedir (Koç, 2016a: 89). Manevi danışmanın sahip olunan dini ve kültürel unsurların bilincinde olması, bireyin içinde bulunduğu sıkıntılı süreçte danışanıya daha etkili bir iletişim kurmasında etkili olacaktır. Böylece bireyin anlam arayışında etkin bir rol oynayarak daha sağlıklı bir danışmanlık hizmeti sağlanabilecektir (Ayten, 2015a: 66).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, klasik din ve yardım hizmetlerinden farklı olarak özgün bir yapıdadır. Manevi danışmanların, görevlerini yerine getirirken uymaları gereken birtakım kurallar bulunmaktadır. Klasik dini hizmetlerden farklı olarak bireye fetva verme veya kişi adına karar alma gibi durumlar manevi danışmanlıkta yeri olmayan uygulamalardır. Benzer şekilde manevi danışmanlar, bireyin içinde bulunduğu duruma karşı onaylama içeren ifadelerden kaçınarak, bireyin rızası olmadan duruma müdahale edecek yönlendirmelerden de uzak durmaktadırlar. Dini konularda gerekli bilgiyi danışanına ulaştırmak, manevi danışmanın bir görevi olsa da bunu sadece dini bilgilendirmeden ibaret görmeyip, bireyin ihtiyaç duyduğu

desteği sağlayabilecek donanım ve bilince sahip olmak da gerekmektedir (Ayten & Özkan, 2020: 33-34).

Manevi danışmanlık, hizmetlerini sürdürürken diğer alanların sınırına girmeden kendi çizgisinde ilerlemelidir. Burada öncelikli olarak manevi danışmanların, kendi alanlarına dair bilgi birikimine önem vererek iyi bir donanıma sahip olmaları gerekmektedir. Böylece daha hassas ve verimli bir çalışma yürütebileceklerdir. Örneğin, sağlık alanında çalışan bir danışmanın, hastanın paylaştığı bilginin fazlasını söyleyip yorumda bulunması doğru değildir. Tıbbi bir konuda bilinmesi gereken bir mesele olursa, bunu ilgili kişiye bırakarak kendi uzmanlık çizgisinden çıkmaması gerekir. Kısaca alanına hâkim olan bir danışmanın, nerede ne şekilde davranacağının ve hangi durumlarda müdahale edeceğinin bilincinde olması gerektiği ifade edilebilir. (Özkan, 2019: 43).

Manevi danışmanlık ve rehberlikte, disiplinlerarası iş birliği içerisinde çalışılarak gerekli durumlarda uzmanlara yönlendirme yapılmaktadır. Bireyin manevi ihtiyaçları haricinde fiziksel veya sosyal birtakım gereksinimleri de bulunmaktadır. Bu sebeple manevi danışmanların, görevlendirilen kurumlar (Hastane, Çocuk Evleri, Huzurevi vb.) ve görevlendiren kurumdaki (Diyanet İşleri Başkanlığı, İl ve İlçe Müftülükleri) sorumlularla koordineli bir şekilde çalışarak güçlü bir iletişim kurması gerekmektedir (Ayten & Düzgüner, 2020: 19).

Manevi danışmanlıkta objektif bir şekilde ve ahlaki ilkelere uygun davranılmalıdır. Burada manevi danışmanlar, danışanlarının sosyal statü ile seviyeleri arasındaki farkları gözetmeksizin tarafsızlık ilkesine uygun davranmalıdır. İnsan haklarına saygılı, eşitlikten yana bir duruş sergilenmelidir. Aynı zamanda bireylerin sosyal, kültürel, ekonomik, etnik kimlik ve farklılıklarına karşı duyarlı bir yaklaşım içerisinde görüşmelerine ve hizmetlerine devam etmelidirler. Bu ilkelere uygun bir danışmanlık hizmeti verilirken danışanın dünya görüşü, dini veya ahlaki herhangi bir düşüncesini değiştirmesi üzerine bir zorlamada kesinlikle bulunulmamalıdır. Muhatabı damgalayacak her türlü ifadeden kaçınılmalıdır. Manevi danışmanlık ve rehberlikte her bireyin başlı başına bir değere sahip olduğu ve kişiler arasında ayrıcalıklı bir konum bulunmadığı unutulmamalıdır (Ayten & Özkan, 2020: 26-27).

Manevi danışmanlıkta, danışanın inanç ve ihtiyacı doğrultusunda dini söylemlere yer verilir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanın ihtiyacına göre

şekillenen bir anlayışa sahiptir. Terapötik sürecin merkezinde, danışanın kimliği belirleyicidir. Bu nedenle manevi danışmanların, kullanacakları dini argümanları, danışan açıkça istemediği sürece dolaylı yoldan ifade etmesi gerekmektedir (Özkan, 2019: 45). Bununla birlikte, dini açıdan kendisine rehberlik edilen danışanın zor ve sıkıntılı bir süreçten geçtiği de dikkate alınarak, manevi danışmanların bu sürece hassasiyetle yaklaşması gerekmektedir (Ayten & Özkan, 2020: 34).

Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında danışmanlar, inançlarını danışanlarına dayatmazlar. Manevi danışmanların, bireyin sorunlarını veya düşüncelerini bir yoruma indirgememesi gerekmektedir. Sahip oldukları inancı, danışanının benimsediği dini anlayışla karıştırmadan, herhangi bir inancı zorlamadan bireyin ihtiyaç duyduğu desteği sağlamalıdır. Danışanın, rehberlik süreci içerisinde manevi değerleri de dahil etmeyi istemesi durumunda danışmana düşen birtakım görevler bulunmaktadır. Öncelikle manevi danışman, böyle bir durum karşısında oluşması muhtemel her türlü önyargı ve yönlendirmeden kendini arındırmalıdır. Aynı zamanda danışanlarının sahip olduğu manevi değerlere karşı yönlendirici bir tutuma girmemek adına kendini kontrol edebilmesi oldukça önemlidir (Yaman, 2016: 89). İşaret edilen bu hususlar, manevi danışmanların, kendi dini inanç ve düşüncelerini danışanlarına dayatmamaları için gerekli görülen prensiplerden sayılmaktadır. Bu açıdan manevi danışman, danışanın istediği ve ihtiyacı olduğu konularda bilgilendirme yapmalı ve bu noktada son kararın danışana ait olduğunu unutmamalıdır (Ayten & Özkan, 2020: 34).

Manevi danışmanlıkta, danışana karşı yargılayıcı, suçlayıcı veya kınayıcı her türlü davranıştan kaçınılmalıdır. Danışman ve danışan ilişkisinin mümkün olduğunca birbiriyle uyumlu olması gerekmektedir. Burada manevi danışmanın özellikle ikili ilişkileri kolaylaştırıcı bir tavır takınması oldukça önemlidir. Bireye karşı samimi, içten ve açık bir üslupla yaklaşarak muhatabına karşı destekleyici bir duruş sergilemelidir. Özellikle danışanın kendisini kötü hissedeceği ve yargılayıcı ifadelerden uzak durulmalıdır. Bireyin, yaşadığı zorlukları kendi kişisel gelişimi için birer basamak olarak görmesine imkân sağlayacak bir rehberlik anlayışı içerisinde olunmalıdır (Özkan, 2019: 46).

Ayten ve Düzgüner (2020), manevi danışmanlık ve rehberlik ilkelerinden olan *bireye saygının* önemine dikkat çekmektedir. Bunun dışında danışmanlık sürecinde *yeni fikirlerle karşı açıklık, mahremiyete özen gösterme, kendini koruma* gibi ilkeler de

öne çıkmaktadır. Ayrıca meslek standartlarında belirtilen sınırlara mutlaka uyulması gerektiği ve bu sınırların dışına çıkmama konusunda özen gösterilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Danışmanın yetkisini aşan durumlar karşısında ise ilgili kurum ya da uzmana yönlendirilmelidir. Dolayısıyla danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde *kurum çalışanlarıyla olan uyum ve koordinasyonun önemi* de belirtilmektedir (Ayten & Düzgüner, 2020).

Bu ilkelerle birlikte Amerika Dini Danışmanlar Kurumunun (AAPC) manevi danışmanlık ve rehberliğe yönelik önemli gördüğü birtakım ilkeler bulunmaktadır. Bu ilkeler şu şekilde ifade edilebilir:

- (i) Gelenek yönünden benimsenmiş prensiplere ve dini ilkelere yönelik saygı,
- (ii) Psikolojik ve dini bilgiye değer verme,
- (iii) Sosyal hayatın içerisinde bulunan çeşitli dini gruplara yönelik gereken hususlarda sorumluluk hissi,
- (iv) Din, dil, ırk veya meslek gruplarına yönelik her türlü ayrımcılıktan kaçınma,
- (v) Toplumdan izole olmama, her kesime açık bir tavır sergileme,
- (vi) Çok kültürlülüğü geliştirme ve ırksal adaleti sağlama,
- (vii) Sunulan dini danışmanlık hizmetlerini şeffaf ve profesyonel bir düzeyde tutma,
- (viii) Danışanların kişisel haklarına saygı duyma ve paylaşılan bilgilerin gizliliğine dikkat etme (Gürsu, 2022: 48).

Bu maddelerin yanı sıra manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde öne çıkan ilkeler arasında *saydamlık, saygınlık, empatik anlayış, somutluk* gibi özellikler de sayılabilir. Saydamlık, bireyin danışma ilişkilerinde kendisini olduğu gibi ifade edebilmesi, hissettiği duygu ve düşünceleri doğal bir şekilde aktarabilmesine denilmektedir. Özellikle danışmanlık esnasında yapılacak bilgi paylaşımının sağlıklı bir yol izleyebilmesi için bireyin, danışmanını yanıltmayacak şekilde duygularını paylaşması gerekmektedir (Özgüven, 2007: 181).

Danışan ile danışman ilişkisinin saydam olması, terapi sürecini de olumlu etkileyecek ve bireyin kendisini daha rahat ifade edebilme imkanını artıracaktır.

Buradaki saydamlıktan kasıt, danışma esnasında tarafların farklı biri gibi görünme endişesinden uzak olmalarıdır. Rogers, danışma ilişkisindeki saydamlığı, bireyin savunma mekanizmalarını ortadan kaldırdığı, değişime açık anlamlı bir öğrenme olarak ifade etmiştir (Rogers, 2013: 400-401).

Saygınlık ilkesi, danışmanlık ve rehberlik sürecindeki danışman ve danışan uyumunu destekleyen bir diğer ilkedir. Manevi danışmanın, danışanını olduğu gibi kabullenmesi ve birey olarak her koşulda ona saygı duyması önemlidir. Terapi süreci içerisinde danışana gösterilen saygı, sonrasında gerçekleştirilecek destek hizmetlerinin de temelini oluşturmaktadır. Saygınlık ilkesinde bireyin benimsediği değerler ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle kişiye fiziksel görünüşü, kültürel seviyesi, dini algılayış biçimi vb. konularda saygı duyularak, önyargı içerebilecek her türlü tavır ve davranıştan kaçınılmalıdır (Egan, 2011: 92). Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde, danışana en uygun yolun belirlenerek sürecin ilerletilmesi önemsenmektedir. Bu süreçteki en temel unsurlardan birinin, danışana bir bilgiyi öğretmek değil, onlara kendi yollarını bulmalarında eşlik edici bir konumda bulunmak olduğu belirtilmektedir (Ekşi & Çelebi & Yaman, 2022: 295).

Carl Rogers (2013), danışmanlık hizmetlerinde bireyin kişiliğine saygı duyulan bu ortamı ifade etmek için “kabullenme” kavramını kullanmıştır. Bireyin iyi duygulara sahip olduğu kadar kötü olan ya da nötr hissettiği duygular ve anlar da bulunmaktadır. İnsan olmanın gerekliliğine dayanarak, hayatın akışı içerisinde bireyin duyguları da inişli çıkışlı bir hal almaktadır. Bu noktada danışana değer vermek ve onu önemsemek, kişinin tecrübe ettiği duyguları anlamlandırarak kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olacaktır. Saygınlık, danışmanlığın temel noktalarından birini oluşturmaktadır. Bununla birlikte kurulan danışmanlık ilişkisinin dengeli olmasının gerekliliği de dikkate değer bir husustur (Rogers, 2013: 401).

Empatik anlayış, manevi danışmanlık ve rehberlik sürecini destekleyici bir unsurdur. Bireyin, kendisini karşısındakinin yerine koyarak, o kişinin bakış açısıyla olaylara bakmasıdır. Bununla birlikte bireyin üstesinden gelmeye çalıştığı sıkıntılı hali ve yaşadığı duyguları açık bir şekilde anlayarak bunu karşısındakine iletme sürecine denilmektedir. Empatik anlayışın bilişsel bir yönü olduğu gibi duygusal bir boyutu da bulunmaktadır. Karşısındaki kişinin durumunu anlama bilişsel bir yönü gösterirken, o durumu hissetme ve şefkat gösterme empatik anlayışın duygusal yönüne işaret etmektedir (Kızılgeçit, 2021a: 327).

Danışman ve danışan arasında gerçekleşen görüşmelerde danışmanın, içinde bulunulan anı doğru bir biçimde okuyarak anlayabilmesi esastır. Bu anlayışa sahip olan bir danışman için terapi süreci daha kolay ilerleyebilecektir. Danışanın yaşadığı duyguları hissederek bu duyguları paylaşabilen bir danışman, sorunu daha sağlıklı bir biçimde tanımlayabilecektir. Bu noktada danışmanın empatik anlayışı, kendi objektifliğini kaybettiği anlamına da gelmemektedir. Danışman, karşısındaki bireyin duygularına eşlik etmekle birlikte danışanıya arasındaki çizgiyi de korumalıdır (Aşıkoğlu, 2012: 443).

Terapi esnasında bireyi tedirgin edecek ya da şüphe uyandıracak durumlardan uzak durmak gerekmektedir. Empatik yaklaşımla hareket eden bir danışman, bireyi eleştiren veya yargılayan ifadelerden uzak durmalıdır. Karşısındaki kişiyi destekler ya da suçlar bir tavırla değil, onu anladığını belirten davranışlarla iletişimini devam ettirir (Kolbaşı, 2012: 127). Danışmanın kültürel faktörlere değer vermesi hem danışanla kurulacak olan iletişimin şekil ve içeriği açısından hem de danışma sürecindeki beklentileri karşılama bakımından önemsenmektedir. Bu bakımdan danışmanın empatik bir anlayışı benimsemesi, danışanla kurulan iletişime olumlu bir katkı sağlayarak terapötik ilişkinin kurulmasında anahtar rolü üstlenecektir (Erdur Baker, 2007: 115).

Somutluk ise anlatımın açık ve anlaşılır olması şeklinde tanımlanabilir. Danışanın, üstü kapalı ve genelleme içeren ifadelerden sıyrılarak daha belirgin ve net ifadeler kullanması gerekmektedir. Bu yüzden danışman, bireyin daha somut bir şekilde kendini ifade edebilmesine yardımcı olmalıdır. Karşılaşılan sorunların mümkün olduğunca somut bir halde dile getirilmesi, danışmanın terapi sürecinde ilerleme kaydetmesine de yardımcı olacaktır (Söylev, 2014: 226).

Özgür bir iradeyle seçim yapabilen her birey, bu seçimlerinin sonucunda sorumluluk alabilmelidir. Bireydeki bu seçim yapabilme özgürlüğü, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin de önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bu aşamada manevi danışmanlık, bireyin tercihte bulunurken yerinde ve doğru seçimler yapabilmesine yardımcı olmayı hedeflemektedir. Kendi yeteneklerinin ve potansiyelinin farkında olan kişi, daha isabetli kararlar alabilecektir. Bu noktada dinin sunduğu imkanları bilmek de danışan için faydalı olacaktır. Bireylerin var olan özelliklerini kabul edip geliştirmek, manevi danışmanlık ve rehberliğin önemsedığı hususlardandır (Palancı, 2009: 28).

Birey, yaratılış itibariyle üstün bir donanıma sahiptir. Ancak davranışları çeşitli durumlara göre iyi veya kötü olarak değerlendirilebilir. Bu durum bireyin özünde bir kötülük olduğunu göstermez. Zaman içerisinde bireyin benlik ve kişilik algısı birtakım etkenlere bağlı olarak şekillenir. Bu etkenlere bağlı olarak birey, hatalı düşünce veya davranışlarda bulunabilir. Bu süreçte, kişinin çocukluk ve gençlik dönemlerinin de etkili olduğu bilinmektedir. Manevi danışmanlıkta bireye karşı hoşgörülü ve insancıl bir yaklaşım ön plandadır. Bu nedenle bireyin sahip olduğu saygınlık ve değerini farkına varılması önemsenmektedir (Fırat, 2002: 169).

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde, bireysel farklılıklara saygı gösterilmektedir. Her bireyin özgün bir karakteri ve kişiliği bulunmaktadır. Bireysel farklılıklar, kişinin gelişimi ve potansiyelini görmesi adına önemli bir role sahiptir. Bu amaçla danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, merkezinde bireyin olduğu, farklılıklara karşı saygılı bir yaklaşımı benimsemektedir (Palancı, 2009: 29). Bireyin ihtiyaç duyduğu desteği alması noktasında istekli olması da önemli bir koşuldur. Karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmek ve bireyin anlam arayışında destek olmak, manevi danışmanlığın bir hedefi olsa da bu sorunları kabullenerek çözümleyecek kişi yine bireyin kendisidir. Burada manevi danışmanlık, dini kaynaklardan yararlanarak bireye yardımcı olacak danışmanlık ve rehberlik hizmetini sunar. Bu sürecin etkin bir hale dönüşerek olumlu bir şekilde ilerlemesi, danışanın isteği ve danışmanın iş birliğiyle mümkün olacaktır (Söylev, 2014: 228).

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin belirli bir zamanı yoktur. Hayat boyu gelişim ilkesi gereğince birey, hayatının çeşitli aşamalarında zorluklarla karşı karşıya kalabilir. Bu gibi durumlarda manevi danışmanlık hizmetlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Bireyin normal gelişimine destek olan bu danışmanlık ve rehberlik sürecini belirli bir zamana indirgeyerek kısıtlamak doğru değildir. Bu nedenle birey, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinden ihtiyaç duyduğu zaman istifade edebilmelidir. Dolayısıyla dezavantajlı olsun ya da olmasın her birey bu hizmetlerden yararlanabilmektedir (Özgüven, 2007: 198).

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, gizlilik esasına dayanmaktadır. Bireye sunulan hizmetlerde mahremiyete saygı duyularak, kişinin şahsi bilgilerini saklamaya özen gösterilmelidir. Karşılıklı güven ortamının oluşturulduğu bir terapi sürecinde danışan kendisini daha rahat ifade edecek ve daha etkili bir sonuç alabilecektir. Bu sebeple danışmanların, manevi danışmanlığın temel bir ilkesi olan

gizlilik konusunda son derece tedbirli davranmaları gerekmektedir (Söylev, 2014: 230).

Danışmanlık psikolojisinde bir meslek uzmanının da dikkat etmesi, uyması gereken temel etik ilkeler bulunmaktadır. Bu ilkeler, sahada çalışan tüm uzmanlar için geçerlidir. Bu etik ilkelere uyulmadığı takdirde, yapılan danışmanlık ve rehberlik hizmetleri istenilen düzeyde bir fayda sağlayamayacaktır. Alan uzmanları tarafından belirlenmiş etik ilkeler şu şekilde sıralanmaktadır:

(i) Manevi danışmanlar, danışanla olan iletişimlerinde ince ve hassas bir çizginin bulunduğu bilincinde olmak durumundadır.

(ii) Dini bir meselede, danışanla görüşmeden önce bilgilendirilmiş onay almak durumundadır.

(iii) Bu alanda hizmet edecek manevi danışman, mesleğin gerektirdiği yeterli düzeyde eğitim, donanım, beceri ve ilkelere sahip olmalıdır.

(iv) Hem kendisinin hem de danışanın değerlerinin farkında olmalıdır.

(v) Manevi danışman, mesleki anlamda kendi yetkinliklerini net olarak bilmeli ve bu sınırları aşmamalıdır.

(vi) Gizlilik ve gönüllülük ilkelerine bağlı kalmalıdır.

(vii) Dürüst ve saydam olmalıdır.

(viii) Mesleki gelişiminde sürekli ve gelişime açık olmalıdır.

(ix) Konsültasyon ve süpervizyona açık olmalıdır.

(x) Yasal konularda gerekli hassasiyeti göstererek hukukun üstünlüğü ilkesine uygun hareket etmelidir (Gürsu, 2022: 52-53).

1.5. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞİN TEKNİKLERİ

Manevi danışmanlık ve rehberlik, bir disiplin olarak teoloji ve psikoloji entegrasyonu içerisinde çalışmaktadır. Bu nedenle manevi danışmanlar, uygulama sürecine geçildiğinde alanın ilkelerine olduğu kadar tekniklerine de hâkim olmak durumundadır. Manevi danışmanlık ve rehberlik tanımında, danışanlara yardımcı olup bireylerin başa çıkma sürecinde destekleyici ve yönlendirici çalışmalarda bulunma gibi faaliyetlerin öne çıktığı görülmektedir. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları, diğer danışmanlık türlerindeki yöntem ve teknikler bakımından benzer

süreçler izlemektedir. Manevi danışmanları normal bir danışmanlık formatından ayıran ana unsur, temel anlamda teoloji ve psikoloji eğitime sahip olmalarıdır. Bu nedenle danışmanlık sürecinde uygulanacak yöntem ve teknikleri belirlerken psikolojik yöntemlerle birlikte kutsal alana ilişkin dini motiflerden de yararlanmaktadırlar (Koç, 2012: 204).

Psikolojinin erken dönemlerine bakıldığında, zamanın da etkisinde kalınarak pozitivist ve materyalist bir anlayışın benimsendiği ve dini ve manevi unsurların göz ardı edildiği görülmektedir. 20. yüzyılın ikinci yarısına kadar bu durum devam ederken, sonrasında yeni psikoloji akımları (hümanist psikoloji, transpersonel psikoloji) dini ve manevi unsurları ön plana çıkarmıştır. Bu bağlamda, teoloji ve psikoloji formasyonunun ortaklığı sonucunda bir disiplin olarak manevi danışmanlık ve rehberlik alanı gelişim göstermiştir. Bu alanın teknik anlamda modern danışma türleriyle bir farkı bulunmamakla birlikte, bireyin sahip olduğu ve benimsediği dini değerleri danışmanlık sürecine adapte etme süreci şeklinde betimlenmektedir (Aka, 2020: 204).

Alandaki bu iş birliği, kullanılan tekniklerde de kendisini göstermektedir. Manevi danışmanlığın aynı zamanda bir psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti olduğu da göz önüne alındığında kullanılan bazı tekniklerin de ortak olacağı ifade edilebilir. Psikolojik danışma hizmetlerinde uygulanan teknikler, bireyi tanıma ve hizmet sunma şeklinde ayrılmaktadır. Bireyi tanıma teknikleri psikanalitik olarak da isimlendirilmektedir. Hizmet sunma teknikleri ise terapötik teknikler şeklinde bilinmektedir (Söylev, 2020: 176).

Bu teknikler kendi içerisinde bir bütünlük oluşturması açısından birtakım sınıflandırmalara tabi tutulmuştur. *Psikanalitik teknikler*; görüşme ve gözlem teknikleri, otobiyografi, çeşitli test uygulamaları, olay kaydı, sosyometri vb. tekniklerdir. Hizmet sunma teknikleri olarak bilinen *terapötik yöntemler*; empati kurma, mülakat, yansıtma, bilgilendirme, özetleme, etkin dinleme, konuşmayı özendirme, yapılandırma, katılıma teşvik, yüzleştirme, susma, kişiselleştirme vb. tekniklerdir. Bununla birlikte *teolojik teknikler* ise zikir, sistematik düşünme deneyimi, dua ve niyaz, bibliyoterapi, hikayeleme, kendini denetleme vb. şeklinde ifade edilebilir (Cebeci, 2016: 102-117).

Psikanalitik teknikler, önleyici tedbirleri uygulamadan önce bireyin karşılaştığı

sorunu her yönüyle tespit edip tanımlamaya çalışmaktadır (Söylev, 2020: 176). Manevi danışmanlık ve rehberlikte bireyin kendi benliğinin farkına varması, potansiyelini açığa çıkarabilmesi için önemli bir etkidir. Bireyin, sorunlarıyla başa çıkma becerisi kazanması ve kendisi için en doğru tercihi yapabilmesi, manevi danışmanlığın temel hedeflerindendir. Her birey için farklı bir şekilde ilerleyen bu süreç içerisinde, karşılaşılan durumların çeşitliliğine göre terapi tekniğinin de değişmesi gerekmektedir. Terapi tekniğinin ilgilenilen duruma uygun olarak seçilip uygulanması, sorunun daha hızlı bir şekilde çözülmesinde etkili olmaktadır. Bu noktada danışanın sahip olduğu dini anlayış hakkında bilgi sahibi olmak da önemli bir husustur. Birey, yanlış bir din algısına sahipse öncelikle bu alana yönelerek bunun değiştirilmesi gerekmektedir. Bu durum danışma esnasında kullanılacak dini materyal ve tekniğin beklenen etkiyi gösterebilmesi adına önemli bir husustur (Karaca & Acar, 2018: 166).

Terapötik teknikler, bireyin karşılaştığı sorunun tespit ve teşhisinin ardından danışma sürecindeki iyileştirmeye yönelik becerileri içermektedir. Bir diğer ifadeyle, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin uygulanmasıyla ilgili teknikler olarak da ifade edilebilir. Sunulan danışmanlık hizmetini iletişim ve eylem boyutu olmak üzere iki grup altında da incelemek mümkündür. Herhangi bir ayırım yapmaksızın belli başlı terapötik teknikleri yansıtmak, mülakat, katılıma teşvik, kişiselleştirme, yöneltme, paylaşırma şeklinde sıralanabilir. Bu teknikler, bireylerin yaşadıkları sorunların türlerine göre çeşitlilik arz etmektedir. Her bireyin sorunu aynı olmadığı gibi her teknik de danışmanlarda aynı sonucu vermeyecektir. Bu sebeple başa çıkmaya çalışılan sorunların çözüm yolları da farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Cebeci, 2016: 103).

Manevi danışmanların terapötik becerileri kazanabilmeleri için gerekli eğitim ve bilgiye sahip olmaları gerekmektedir. Bu sebeple manevi danışmanın danışmanlık sürecinde uygulaması gereken birtakım temel yardım becerileri bulunmaktadır. Bu beceriler; danışanı konuşmaya çağrı, gözlem ve etkin dinleme, empatik yaklaşım, yüzleştirme, şimdi ve burada yaklaşımı, problem çözümüne dair öneriler sunma vb. şeklinde sıralanabilir. Manevi danışmanların sözü edilen bu teknik tutum ve becerilere sahip olmaları, danışmanlık sürecini de olumlu yönde etkilemektedir. Bunun aksine danışana karşı sorgulayıcı ve yargılama içeren ifade ve yaklaşımlarda bulunulması da danışmanın kaçınması gereken davranışlar arasındadır (Söylev, 2020: 17).

Şirin tarafından geliştirilen İHSAN modelinde, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında kullanılabilecek ilke ve tekniklerin bulunduğu ve bilişsel davranışçı terapiyle bütünleştirilmiş bir yaklaşım sunulmaktadır. Bu modeli oluşturan harflerin açılımı şu şekilde ifade edilmektedir:

- İlk iletişim ve ihtiyaçların tespiti,
- Hedefleri belirleme,
- Stratejik eylem planı yapma,
- Adımlama,
- Neticelendirmek.

Bu modelde kullanılan teknikler; zikir, tefekkür, imanın bütünleştirilmesi, tövbe, nefis muhasebesi, Kur'an okumaları, dini tebliğ ve telkinler, olumsuz dini inanç ve tutumların tartışılması ve dini bilgi verilmesi, olumlu dini başa çıkmanın güçlendirilmesi, dini hikâye anlatma, dua, ibadet ve grup çalışmaları şeklinde sıralanabilir (Gürsu, 2022: 114-118).

Bahsi geçen tekniklerin yanı sıra dini içeriğe sahip bazı teknikler de bulunmaktadır. Temelinde Kur'an-ı Kerim ve sahih hadislerin olduğu bu teknikler, bireyin iç dünyasında manevi açıdan bir güven ortamı oluşturabilmesinde önemli bir konuma sahiptir. Bu tekniklere Allah'ı anma, tefekkür, dua, hikayeleme, bibliyoterapi ve nefis muhasebesi örnek olarak gösterilebilir. Aynı zamanda bu tekniklerle danışanın olumlu dini duygu ve düşünceler oluşturabilmesi ve öz denetimini sağlamasına yardımcı olmak hedeflenmektedir (Cebeci, 2016: 104-117).

Dini /manevi yönelimli teknikleri biraz açmak gerekirse zikir; kişinin Allah'ı anarak O'nun yakınlığını, desteğini, yakınlığını derinlerde hissetmesidir. Kişi, yaratıcının kendisine olan yakınlığının bilincinde ve idrakinde olursa, kendisine karşı koruyucu ve destekleyici olmasından dolayı bir minnet duygusu yaşayacaktır. Bu duygu, manevi danışmanlık ve rehberlikte rahatlatıcı, teskin edici bir hali yansıtan şükran duygusudur. Birey bu duyguyu ne kadar içten ve yoğun olarak hissederse, korku ve endişelerinden sıyrılıp uzaklaşması da o oranda artacaktır. Bu teknikten sağlıklı bir sonuç alınabilmesi için bilinçli, dikkatli bir çaba gerekmektedir. Gerekli ön hazırlıkların yapılarak doğru bilgilerle uygulamaya geçilmesi yerinde olacaktır (Cebeci, 2016: 104-106).

Tefekkür, kişinin çaresiz kalıp güç yetiremediği durumlar karşısında kendisine güven verecek ve sığınılacak sonsuz güç sahibi bir varlığa yönelme ve ondan yardım isteme ihtiyacı olarak bilinmektedir. Danışman, danışanın ihtiyaçlarını belirledikten sonra bu tekniği kullanabilir. Danışanın destek hissettiği konuda ona sorular sorarak düşünmesi için ona yardımcı olur (Ekşi & Keskinoglu, 2022: 259).

Dua, inanan bir bireyin Allah'a yönelip bağlanmasını ifade eden her türlü duygu, dilek, tutum ve yakarışın bir yansıması olarak bilinmektedir (Hökelekli, 2009: 65). Dua, meydana gelen olayların tekrar yorumlanması ve durumların kabullenmesine katkı sağlamaktadır. Bu sebeple, bilişsel açıdan başa çıkma yöntemlerinden biri olarak görülmektedir. Bu sayede birey duygularını, tepkilerini ve isteklerini de açığa çıkarmaktadır. Karşılaştığı bir zorluk karşısında kendi zayıflığını fark ederek yaratıcının güç ve kudretine yönelmek, kişinin yaşadığı umutsuzluk ve çaresizlik halinden uzaklaşmasına da yardımcı olacaktır (Arıcı, 2005: 84).

Bir terapi tekniği olarak bakıldığında danışmanın, bireyin kendisine fayda sağlayacak olan dua inanç ve uygulamalarını desteklemesi ve inanç sistemini değiştirmeye çalışmadan bireye çeşitli alternatifler sunması beklenmektedir. Duanın aynı zamanda bilişsel terapinin amaçlarıyla da uyum sağladığı bilinmektedir. (Ekşi & Keskinoglu, 2022: 251-252). Duanın bilişsel yönünün incelendiği bir araştırmada duaların içsel, dışa dönük ve yukarıya dönük olmak üzere üç farklı gruba ayrıldığı belirtilmiştir. İçsel duaların, bireyin kusurlarının ifadesi şeklinde ortaya çıktığı ifade edilmektedir. İçsel duaların, bireydeki psikolojik sorunların bir göstergesi olduğu düşünüldüğünden, danışanın benlik oluşumu hakkında da danışmana bilgi sağlayacağı belirtilmiştir. Dışa dönük dualarda fiziksel dünya ve diğer bireyler ön plandadır. Bu tür duaları anlamak, danışanın dış dünyaya olan ilgi ve bağlantısını anlama noktasında danışmana yardımcı olmaktadır. Yukarıya dönük dualar ise ibadet, meditasyon, tefekkür gibi uygulamaları içermektedir. Danışmanın yukarıya doğru olan duaları keşfetmesi, bireyin Allah ile olan bağını derinlemesine incelemede yardımcı olacaktır (Yavuz & Keskinoglu, 2022: 77-78).

Hikâye anlatma/Hikayeleme, sosyal bir varlık olan bireyin, kültürel bir çevre edinerek bulunduğu ortama uyum sağlamasına yardımcı olur. Hikâye, kıssa, mesel gibi adlarla yayılan bu anlatılar, karşılaştığı durumları anlamlandırma ve ders çıkarma noktasında bireye rehberlik etmektedir. Çocuklar için hayatın içerisinde bir yol rehberi olmanın yanı sıra, benimseyeceği temel değerleri belirleme açısından da dikkat

çekicidir. Sadece küçük yaşlarda değil sonrasında yetişkinler için de olayları çözümü ve zihinsel hazırlık yapma bakımından rehberlik edici bir etkiye sahiptir. Kişinin benzer sorunları başkalarının da yaşadığını bilmesi, olaya bakış açısını ve katlanma gücünü geliştirecektir. Günümüzde hikâye anlatımı, sarsıcı olaylarla baş etmede çözümsüzlük ve anlamsızlık sorunlarını aşabilmek için alternatif bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Hikayelerin bir başka terapötik yönü de danışanın yaşamakta olduğu sorunları hikâye ederek kendi düşüncelerini ve beklentilerini anlatabilmesidir. Bu durum bireyin içgörü oluşturabilmesini sağlar. Bu da psikolojik rahatlama adına önemli bir adımdır (Cebeci, 2016: 111-113).

Bibliyoterapi, kitapla tedavi anlamına gelmekte olup, bireyin sorunlarını gidermesinde kitap okuma yöntemini kullanarak yürütülen bir iyileştirme sürecini ifade etmektedir. Kitap okuma, bireyin zihnini rahatsız edici duygu ve düşüncelerden uzaklaştırarak onu farklı bir atmosfere iter. Böylece rahatsız edici konulardan uzaklaşarak dinginleşmesini sağlar (Cebeci, 2016: 114-116). Bibliyoterapide, bireylerin problemlerinin çözümlenmesi veya kendilerini daha iyi tanımaları için çeşitli eserlerden yararlanılan bir sürecin veya etkinliğin düzenlenmesi söz konusudur. Bu teknikle yapılan bir yardımda amaç, bireye doğru zamanda doğru kitabı ulaştırmaktır. Böylelikle bireyin arınmasına destek olmaktadır (Öner, 2007). Bir psikoterapi tekniği olarak depresyon, stres, kayıp, yas tedavisi vb. pek çok durumda bibliyoterapinin uygulandığı ve çeşitli araştırmaların yapıldığı bilinmektedir (Ekşi & Keskinoglu, 2022: 245).

Kendini denetleme (nefs muhasebesi), manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında kullanılabilecek bir diğer tekniktir. Bu teknikte amaç, danışanın kendi nefis denetimini yapmasına yardımcı olmaktır. Bu sayede birey iç dünyasını gözden geçirerek kendisini sorgulayabilme imkanını yakalar. Nefs muhasebesi yaparak kendini denetleyebilme becerisine sahip bir birey, ruhsal ve duygusal çöküşler yaşamaktan da uzaklaşacaktır. Bu sayede meydana gelen olumsuzluklar karşısında daha güçlü bir tavır ortaya koyabilecektir. Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde danışanın böyle bir özdenetim ortaya koyması, sürecin ilerlemesi adına da önemli bir adım oluşturmaktadır (Cebeci, 2016: 116-117).

Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında kullanılan tekniklerin bir diğer sınıflandırılma şekli ise (i)-kabul ve anlayış merkezli teknikler, (ii)-destek ve teşvik merkezli teknikler, (iii)-teşhis ve anlama merkezli teknikler ve (iv)-telkin ve

öğretme merkezli teknikler şeklindedir. Kabul ve anlayış merkezli tekniklere susma, basit kabul, tekrarlama, özetleme gibi yöntemler örnek gösterilebilir. Destek ve teşvik merkezli yöntemler için tasvip, teşvik, cesaretlendirme, güvence verme gibi yöntemler sayılabilir. Teşhis ve anlama merkezli teknikler için yansıtma, tahlil ve yorum, telkin ve öğretme merkezli tekniklerde ise bilgi verme, tavsiye ve telkin gibi yöntemlere başvurulmaktadır (Aşıkoğlu, 2008: 547).

Dini birtakım hassasiyetlere sahip danışanlarla iletişim kurulurken danışmanın bireye yaklaşım tarzı da önemli bir etkiye sahiptir. Zaman içerisinde bireyin daha iyi anlaşılması ve sorunlarının çözümlenebilmesi amacıyla pek çok danışma kuramı ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımların her biri bireyin doğasına, kişisel gelişimine, kullanılan tekniklere göre farklılık göstermektedir. Manevi danışmanların da danışmanlık sürecinde fikir sahibi olmalarının faydalı olacağı birtakım kuramlar bulunmaktadır. Bu noktada logoterapi, bilişsel terapi, pozitif psikoterapi vb. kuramlar ve bu kuramların teknikleri manevi danışmanlık uygulamalarında önemli bir etkiye sahiptir (Gürsu, 2022: 89).

Manevi danışmanlık ve rehberlikte pozitif psikolojinin karakter güçleri doğrultusunda uygulanabilecek çeşitli uygulamalar bulunmaktadır. Bu karakter güçleri;

- (i)- iyimserlik,
- (ii)- bazen bir şey yapmamak daha iyi olabilir,
- (iii)- hoşnutluk,
- (iv)- ruh halinizi gözlemleyin,
- (v)- şükran duygusunu geliştirin,
- (vi)- ölümlülük ve kayıp hakkında uzun uzun düşünün,
- (vii)- umudu arayın ve büyütün,
- (viii)- merhameti geliştirin,

(ix)- akışı yaşayın şeklinde ifade edilebilir. Manevi danışmanlık ve rehberlikte fiziksel ve ruhsal hayatı olumlu yönde etkileyen bu pratiklere yoğunlaşmanın, danışana süreç içerisinde pozitif bir etki sağlayacağına da dikkat çekilmektedir (Gürsu, 2022: 149-157).

Manevi danışmanlık ve rehberlik alanı, sahip olduğu teorik sınırlar ve uygulama bakımından benimsediği yöntemler göz önünde bulundurulduğunda, tek boyutlu bir yönelimi bulunmadığı için teknik ve teorik anlamda modern danışmanlık türlerinden ayrı modellere sahip değildir. Bununla birlikte alandaki danışmanlara, dini değerlerinin ya da uyguladıkları kuramların kısıtlayıcı yönlerine bağlı kalmamaları tavsiye edilmektedir. Ayrıca bu alana yönelik çalışmalarının, hedeflediği noktalardan uzaklaşarak psikolojik kaynaklı danışmanlık iddialarıyla da kuşatılmamasına özen gösterilmelidir (Ok, 2012a: 43).

Manevi danışmanlık ve rehberlikte kullanılabilecek birtakım danışma kuramları ve teknikleri bulunmaktadır. Logoterapinin kullandığı ve genellikle diğer psikoterapi ekollerinden alınan tekniklerin dışında, manevi yönelimli bir model için kullanılması tavsiye edilen teknikler de mevcuttur. Bu bağlamda örnekleri sunulabilecek teknikler arasında *merkeze alma/manevi yönünü keşfetme, kendi duasını seçme, manevi gücü uyandırma, maneviyat ve duayı birleştirmek ve yaratmayı keşfetme* sayılabilir.

-Merkeze almada danışana çeşitli sorular sorularak, kişinin sahip olduğu en güçlü manevi yönlerinin açığa çıkarılması hedeflenmektedir.

-Bireyin kendi duasının seçilmesi ve tekrar tekrar okunması, kişiyi danışmanlık sürecinde rahatlatan bir tekniktir.

-Manevi gücü uyandırmada amaç, danışanın geçmişten getirdiği manevi yönlerinin farkına vararak, bu yönünü terapi esnasında da kullanmasıdır.

-Maneviyat ve duayı birleştirmede amaç, danışanın maneviyatın oluşturduğu potansiyeli fark ederek kullanmasını sağlamaktır.

-Yaratmayı keşfetme tekniğinde ise danışanın manevi boyutunda gizli bir şekilde bulunan sanatsal boyutun ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır (Gürsu, 2022: 98-99).

Manevi danışmanlık uygulamalarında psikolojinin yeri ve terapi yöntemlerinden faydalanılması, verilen hizmetin profesyonelliği ve işlevselliğinde ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında yararlanılan terapi unsurları şu şekilde açıklanabilir:

(i)- Psikoterapide ön plana çıkan terapi prensipleri: aktarım, serbest çağrışım,

rüya çalışmaları, direnç, mesafe.

(ii)- Görüşme terapisinde ön plana çıkan terapi prensipleri: danışan merkezli psikoterapi ve yönlendirilmemiş görüşme yöntemleri. Samimi davranmayı, başkalarına değer vermeyi, empati duygusunu kapsamaktadır.

(iii)- Gestalt terapisinde ön plana çıkan terapi prensipleri: şimdi ve burada, farkındalık, bütüncül karşılaşma, insanı bütüncül algılama.

(iv)- Davranış terapisinde ön plana çıkan terapi prensipleri: bu terapi türünden manevi danışmanlığa çeşitli unsurlar almak, çağrışım, taklit gibi öğrenme aşamalarını bilmek ve bilişsel yapılara özen göstermek anlamlarına gelmektedir.

(v)- Sistem terapisinde ön plana çıkan terapi prensipleri: bireyleri, içinde yaşadıkları sistemlerle birlikte algılamak, bireyin gerçeğini ne şekilde ortaya koyduğuna özen göstermektir.

(vi)- Kısa süreli terapide ön plana çıkan terapi prensipleri: manevi danışmana durumun sınırlılığını, yapıcı ve çözüm odaklı olmayı öğretmektedir.

(vii)- Grup dinamiğinden devralınan terapi unsurları: bu gruplarda bireyler kabul, korunma ve değer görmekte ve bu sayede grupların iyileştirici etkisini tecrübe etmektedir.

(viii)- Travma terapisinde ön plana çıkan terapi prensipleri: travma fenomeni, psiko-sosyal denge kaybı gibi unsurların manevi danışmanlıkta tanınması, yönlendirilmesi gerekmektedir. Özellikle ilk yardım manevi danışmanlığında fayda sağlamaktadır (Ağılkaya Şahin, 2021: 47-48).

Manevi danışmanlık ve rehberliğin teori ve pratik birlikteliğine dayandığı belirtilmektedir. Bu nedenle bir disiplin olarak manevi danışmanlığın ilerleyebilmesi için teolojik açıdan derinleşip metodolojisini geliştirmesi ve kendine has yöntem ve tekniklerini oluşturacak seviyeye gelmesi gerekmektedir. Diğer disiplinlerden farklı olarak manevi danışmanlıkta bireyin sorunlarına, inandığı dinin değerleri ön planda tutularak çözüm bulunmaktadır (Altaş, 2012: 29).

Bireyin sahip olduğu inanç ve benimsediği değerler, hayatın akışı içerisinde çeşitli durumlarda etkisini göstermektedir. Birey, karşılaştığı sorunların üstesinden gelme aşamasını manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri eşliğinde yürütmektedir. Bu sebeple bireye sunulan hizmet süresince danışmanın da gerek uygulayacağı yöntem

ve tekniklerle gerekse duruma uygun ve doğru bilgilerle süreci etkili bir şekilde yönetmesi önemlidir (Gül & Şentürk: 2021: 119).



İKİNCİ BÖLÜM

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK EKOLÜ OLARAK

NEFS PSİKOLOJİSİ

2.1. NEFS PSİKOLOJİSİNİN TANIMI

Günümüzde, bireylerin yaşamlarındaki kaygı ve stres halinin, giderek artan olanak ve alternatiflerin varlığına rağmen belirgin bir biçimde arttığı görülmektedir. Depresyon, anksiyete vb. rahatsızlıkların artan oranları, psikolojik yönden özgün yöntemlere olan gereksinimi de artırmaktadır. Temel psikoloji ekolleri, bireyin yaşadığı sıkıntıları tespit edip tanımlamak adına çeşitli yöntem ve uygulamalar kullanarak çalışmalarını sürdürmektedir. Bu noktada psikoloji tarihi açısından birtakım kuramların ön plana çıktığı bilinmektedir. Psikanalitik, davranışçı ve hümanist kuramların her biri, bireye yaklaşımında farklı nitelik ve hedeflere yönelmişlerdir. Bu kuramların dışında transpersonel psikoloji, maneviyat ve aşkınlık konularına odaklanarak, psikoloji alanında dördüncü bir ekol olarak kabul görmektedir. Ancak bu yaklaşım bireylerin fiziksel ve ruhsal sorunlarının çözülmesinde yeterli düzeyde etkili olamamıştır. Bu aşamada nefis psikolojisi, bireyi maddi ve manevi düzeyde anlama üzerine odaklanarak bütünsel bir perspektif sunmaktadır (Atak, 2023: 66-67).

Nefs psikolojisi kavramını açıklamadan önce, modern psikoloji tarihine kısaca bir göz atmak faydalı olacaktır. Psikolojinin pozitif bir sosyal bilim dalı olarak kabul edilmesiyle, din psikolojisi alanının ortaya çıkışının aynı dönemde gerçekleştiği bilinmektedir. Wilhelm Wundt, psikolojinin kurucusu olarak kabul edilmektedir. Wundt'tan günümüze kadar olan süreçte, psikoloji alanındaki önde gelen isimlerin birçoğu din fenomeniyle ilgilenmiş ve bu konuda kendi teorilerini ortaya koymuşlardır (Düzgüner, 2017: 143).

Modern psikoloji tarihi dikkate alındığında, psikanaliz ekolünün yaklaşımına göre bireyin davranışları sadece bilinçaltının analiziyle açıklanabilir (Peker, 2019: 49). Psikanaliz ekolünün kurucusu olarak bilinen Freud, bireyin tabiatı ile ilgili genel olarak olumsuz düşüncelere sahip olmuştur. Freud bireyi, saldırgan ve cinsel

dürtülerini kontrol altına alması gereken olumsuz ve yıkıcı özelliklere sahip bir varlık şeklinde tanımlamıştır. Bireyler, toplum içerisinde aktif olarak yer aldıklarından ötürü birtakım sosyal baskılara maruz kalabilmektedir. Bu durum, cinsel ve saldırganlık enerjilerini kolaylıkla ifade edememelerine ve sonuç olarak psikolojik zorluklarla karşılaşmalarına neden olabilir. Aynı zamanda bu isteklerin bastırılması, çeşitli nevrozlar başta olmak üzere birçok farklı psikolojik rahatsızlıklara da yol açabilmektedir (Ayten, 2017: 45-46).

Freud'un fikirleri incelendiğinde, genellikle indirgemeci bir yaklaşım tarzının ağır bastığı dikkat çekmektedir. Bilhassa dini, zaman zaman bir obsesyon şeklinde yorumlarken, bazen bebeklik döneminden getirilen arzuların tatmini, kimi zaman ise bir yanılsama olarak belirtmektedir (Köse & Ayten, 2016: 32). Psikanaliz ekolüne göre birey, bilinç dışı güdü ve dürtülerinin yönlendirmesiyle hareket etmektedir. Bilinç dışı ise dinamik bir yapıdadır ve içerisinde çeşitli dürtüler, travmatik hatıralar ve isimsiz korkuları barındırmaktadır. Bu ekole göre zihin; bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışından oluşmaktadır. Kişilik ise id-ego-süperego'dan meydana gelmektedir. Psikanaliz ekolüne bakıldığında bireye bakış açısındaki negatiflikler ve dinin bilimle insanların kurtarılabilceği bir yanılsama olduğu gibi düşüncelerinin öne çıktığı görülmektedir. Dolayısıyla savunduğu fikirler doğrultusunda bireyin sorunlarına yeterli düzeyde cevap bulamadığı anlaşılabacaktır (Kızılgöçer, 2017: 137).

Davranışçı yaklaşıma bakıldığında ise bireyin, zihninin iç gözlem metoduyla incelenmesine bir tepki olarak ortaya çıktığı söylenebilir. John Watson'un, gözlenebilen davranışları inceleme tekniğini önererek, zihindeki duygu ve düşüncelerle ilgilenmemesi nedeniyle ortaya çıkmıştır. Davranışçı yaklaşımı benimseyenler, gözlenebilen ve ölçülebilen davranışları araştırmanın, psikoloji alanındaki yegâne bilimsel teknik olduğunu öne sürmektedir. Bu ekolü savunanlara göre birey, davranışlarını tecrübeleriyle kazanır ve ruhsal olan şeyler bilimsel olarak kabul görmemektedir (Köse & Ayten, 2016: 13).

Davranışçılık ekolü, incelenmesi ve üzerinde çalışılması gerekli görülen asıl konunun, karşıdaki uyarıcıya bir tepki şeklinde meydana gelen gözlemlenebilen davranışlar olduğuna dikkat çekmektedir. Dolayısıyla bireyin zihinsel ve bilişsel yaşantılarının tümü, bilimin inceleme alanının dışında kalmaktadır (Budak, 2021: 186). Bireyin zihninin bir kara kutu olarak ifade edildiği davranışçılığa göre, kişi bir başkasının zihin işlevlerini gözlemleyemeyeceği için iç gözlem yöntemi sübjektif bir

yaklaşım olarak kalmaktadır. Modern bilimin özellikleri dikkate alındığında nesnellik, gözlem, deneye dayanma gibi özelliklerin sıralanmasından ötürü, bu tanımlamaya girmeyen her türlü yaklaşımdan uzak durulmalıdır. Bilimsel metodolojiye uygun olması için sadece gözlemlenebilir ve ölçülebilir davranışların inceleme altına alınması gerekmektedir. Davranışçı ekolü benimseyenlerin davranışlardaki gözlemlenebilen davranışlara aşırı önem vermesi, bireyin iç dünyasında yaşayabileceği sorunlar ve psikolojik problemlerini fark etmelerine engel olmuştur (Sevinç, 2020: 90).

Bireyi ele alma konusunda hümanist yaklaşımı benimseyen psikologlar ise davranışçı ve psikanalistçi psikologlardan ayrılmaktadır. Diğer yaklaşımların aksine hümanist yaklaşım, bireyi merkeze almakta ve nihai amaç olarak bireyin anlaşılmasının gerekliliğini benimsemektedir. 1960'lı yıllarda bireysel ifadelere yönelik ilgi, hümanist psikolojinin büyümesi ve uygun bir ortamın oluşmasında etkili olmuştur. Bu tarihlerde psikoloji alanında genellikle iki yaklaşım tarzı öne çıkmaktadır. Bunların ilki Freud'cu bakış açısı iken diğeri, davranışçı yaklaşım olarak bilinmektedir. Hümanist anlayışı bu yaklaşımlardan ayıran temel nokta, kişilerin kendi davranışlarının sonuçlarından büyük ölçüde sorumlu olduklarını düşünmeleridir (Schultz & Schultz, 2007). Bundan ötürü hümanist görüş, davranışçı yaklaşımı sığ ve doğallıktan uzak görmektedir. Psikanaliz yaklaşımını ise çalıştığı hedef kitlesinin sınırlılığı konusunda yetersiz görerek eleştirmektedir. Bireyin tabiatının göz ardı edilen yönlerini odak noktası alması sebebiyle, hümanistik yaklaşım üçüncü bir güç olarak adlandırılmaktadır (Kızılgeçit, 2021b: 22).

Modern psikoloji yaklaşımlarındaki hümanist psikoloji ekolü dikkate alındığında, bireylerin yalnızca dış görünüşlerinden yola çıkarak hareketlerini anlamlandırmak mümkün değildir. Çünkü bu ekole göre insanın durağan bir yapıya değil, dinamik bir yaratılışa sahip olduğu kabul edilmektedir (Maslow, 2001: 60). Bu nedenle bireyin içsel yönden de incelemeye konu olması gerektiğini gündeme getirmişlerdir. Hümanistik yaklaşımda “kendini gerçekleştirme” kavramı, önemli bir yenilik olarak görülmektedir. Carl Rogers bu kavramı, bireyin varlığını devam ettirebilmesi ve geliştirebilmesi adına doğuştan sahip olduğu bir yetenek olarak tanımlamıştır. Ayrıca bunun sadece fiziksel özelliklerin karşılanmasında değil sosyal ilişkilerde ve kişilik gelişiminde de etkili olduğu bilinmektedir (Karahan & Sardoğan, 1994: 76). Dolayısıyla kendini gerçekleştirme kavramı, bireyin sahip olduğu

potansiyelin ortaya çıkarılarak uygun alanlarda geliştirilmesi şeklinde de ifade edilebilir. Bu sayede birey, kendi içsel derinliğine ulaşabilme adına da mesafe kat etme imkânı bulabilecektir. Ancak hümanist psikologların yaklaşımı seküler bir perspektif üzerinden ilerlediğinden, bireylerin iç dünyasındaki kalp ve gönül alanına ulaşma noktasında yeterli olamamışlardır (Atak, 2022: 36).

Modern psikolojinin başlangıcında psikologlar, insanın doğasını kompleks bir yapıda algılayarak manevi alana yönelik mesafeli bir tutum geliştirmişlerdir. Fakat psikoloji ekollerinin mesafeli durduğu maneviyat gelenekleri, zaman içerisinde bireylerin dikkatini çekerek çeşitli araştırmaların ortaya konulduğu birer alan şeklinde varlığını göstermiştir (Oliver, 2009). Zamanla maneviyat, bireyin yok sayamayacağı bir yapının parçası şeklinde görülmeye başlamıştır. Bununla birlikte transpersonel psikolojinin meydana gelmesine de zemin hazırlanmıştır (Atak, 2021a: 73).

Maslow, bireyin aşkın bir boyutunun bulunduğundan söz etmektedir. Bu sebeple bireyin, kaynağı ruhsal motivasyonlar olan “aşkın gerçekleştirim” ihtiyacına sahip olduğunu belirtir. Ancak bu ihtiyaç, kendini gerçekleştirme kavramından farklı özelliklere sahiptir. Kendini aşan bir birey, kendini gerçekleştiren bireylerin özelliklerine sahip olduğu gibi aynı zamanda varlığı aşacak şekilde evrenle de bir bütünlük oluşturur. Bu tecrübeyi edinen bir birey, kendi potansiyelini de en iyi şekilde gösterir. Maslow bu görüşleriyle, psikoloji dünyasında yeni bir gücün olduğuna işaret etmektedir. Bireyin ruhsal boyutu ve yetenekleri üzerinde durulan bu yaklaşım “transpersonel / ben-ötesi psikoloji” şeklinde isimlendirilir. Bireyin psikolojik sorunları üzerine eğilmektense sahip olduğu potansiyel ve aşkınlığı hedefleyen bir yaklaşım olarak kendini göstermektedir. Çalışmalarını yürütürken diğer yaklaşımları da göz önünde bulundurarak kapsayıcı araştırmalar ortaya koymayı amaçlar (Ayten, 2017: 142-143).

Tarihi gelişim sürecine bakıldığında psikanaliz, davranışçı ve hümanist yaklaşımlardan sonra transpersonel psikoloji ekolü, bu alanda ortaya çıkan bir diğer güç olarak kabul edilmektedir. Ben-ötesi yaklaşım şeklinde de bilinen bu ekol, bireyleri ayrılmaz bir bütün şeklinde görmektedir. Dolayısıyla bu yaklaşımın hedefi, sezgisel ve akılcı görüşleri bir araya getirerek, kişiyi bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmektir (Köse & Ayten, 2016: 15). Maslow’un fikirleri, ben-ötesi psikolojinin temellerinin oluşturulmasında etkili bir rol oynamaktadır. Bu yaklaşımın oluşmasındaki temel etken, kişinin aşkın bir potansiyele sahip olmasıdır. Bahsi geçen

ekollerden farklı olarak transpersonel psikoloji, bireyin psikolojik sorunlarına yoğunlaşmak yerine, onun aşkın ve sonsuz potansiyelini incelemeyi hedefleyen bir anlayışı benimsemektedir. Bu yaklaşım dördüncü bir güç olarak, aşkın bilinç durumlarının da bilinçaltı kadar psikoloji alanının konusuna dahil olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra transpersonel psikolojiyle birlikte doruk deneyimler, mistik tecrübe, sinerji, huşû, hayret, meditasyon gibi pratiklerin araştırmalarda kullanılmaya başlanması, maneviyata olan yönelimin artmasına da katkı sağlamıştır (Göcen, 2020: 118).

Transpersonel psikolojiyle birlikte bireyin aşkın yönüne olan ilginin artması, tasavvuf psikolojisinin gelişimine de zemin hazırlamıştır. Aynı zamanda tasavvuf psikolojisinin nefis psikolojisinin oluşumunda etkin bir yere sahip olduğu da bilinmektedir. İslam tasavvufu bağlamında, nefis psikolojisi ekolünün ortaya çıkmasında çeşitli faktörlerin etkisinin bulunduğu belirtilmektedir. Bu duruma örnek teşkil etmesi bakımından, bir psikoterapi tekniği olarak tasavvufun yeri ve mutasavvıfların konumu gösterilebilir. Ayrıca, ben-ötesi yaklaşımında önemli bir yeri bulunan Robert Frager'in İslam tasavvufu odaklı birtakım araştırmalar yapması da bu alana dikkat çekmektedir (Atak, 2021a: 74).

Tasavvuf psikolojisi, tasavvufun insan tasavvuru, bireyin davranışlarını yönlendiren kalp, nefis, ruh gibi unsurlar, bireyin hem kendisi hem de başkaları ve Yaraticısıyla olan ilişkilerinin psikolojik bir bakışla değerlendirilmesini içermektedir. Tasavvuf psikolojisi, bireyin nefsi yönden temizlenmesi ve olgunluğa erişmesi sürecinin, mutasavvıflar noktasındaki etkilerinin görülme çabası olarak da tanımlanabilir. Tasavvuf, birey ve grup davranışlarına etki etmesi bakımından belirleyici bir unsurdur. Dinin bireyler üzerindeki etkisiyle ilgilenmesi bakımından da tasavvuf psikolojisi, din psikolojisinin bir alt dalı olarak görülebilir. Bireyin sahip olduğu inancın, hayatı üzerindeki etkilerini inceleyen bir disiplin olarak tanımlanan din psikolojisi, çeşitli dini gelenekler esas alınarak yapılan çalışmaları içermektedir. Bu bakımdan tasavvuf psikolojisi, İslami kaynakların referans alındığı belirli bir alanı ifade etmektedir (Ayten & Düzgüner, 2022: 44).

Tasavvuf psikolojisi, mutasavvıfların, bireyin insan-ı kâmil seviyesine ulaşabilmek için öngördükleri yolun psikolojik açıdan anlaşılma çabasıdır. Bu yaklaşım, bireyin sahip olduğu dini yaşantının tecrübi kısmının psikoloji alanının sınırları içerisinde değerlendirilmesidir (Göcen, 2020: 70). Tasavvuf psikolojisinde

bireyin kendini anlaması ve geliştirmesi öncelikli bir durum olarak görülmez. Buradaki temel amaç, kişinin Allah'ın hoşnutluğuna ulaşmak ve O'na erişebilmek adına kendini bilmeyi istemesidir. Psikolojide ise direk kişinin kendisi ön plandadır (Peker, 1993: 35).

Tasavvuf ve psikolojinin benzer yanları olduğu gibi birbirinden farklı tarafları da bulunmaktadır. Psikolojide genellikle bireyi tanımlamaya yönelik deskriptif bir yöntem hakimken, tasavvufta bireye metafizik temeller üzerinden yaklaşılacak bir sistem söz konusudur ve bireye bir yaşam biçimi sunulur. Bireyin dini ve psikolojik bir varlık olarak ele alınması, psikoloji biliminde yeni alanların ortaya çıkmasına da imkân sağlamaktadır. Bu noktada Merter, Batı dünyasının bireye bakışını örnek olarak göstermiştir. Batı'da bireyin yalnızca bilinç ve bilinç dışından ibaret görüldüğünü, tasavvuftan hareketle oluşturulan nefis psikolojisinin ise bireyi “üst bilinç dışı” veya “âlem-i misal”e ulaştıracağını ifade etmiştir (Merter, 2016a: 32).

Yukarıda konumlandırılan bağlam kapsamında nefis psikolojisi, Dr. Mustafa Merter'in ekol kurucusu olduğu ve çoğunlukla psikolog ya da psikiyatr olan ekibinin oluşturduğu yerel bir yaklaşımdır. Bu psikoloji yaklaşımı, İslam dininin metinleri ile tasavvufi yaklaşım ve terimlerden yararlanarak bireyin derinlemesine anlaşılmasını amaçlamaktadır. Tasavvuf ile psikoloji ilminin yakın ilişkisi sonucu psikoloji merkezli değil tasavvuf merkezlidir. Klasik psikolojide ise transpersonel psikoloji ile yakın görülmektedir (Göcen, 2020: 38). Ana akım psikoloji ekollerinden farklı olarak, nefis psikolojisinde duygu/hâl farkı ve hâllerin araştırılması söz konusudur (Merter, 2014: 555).

Nefis psikolojisinin diğer ekollerden ayrılan yönü, bireyi ele alırken bütüncül bir yaklaşımı ön planda tutmasıdır. Bu doğrultuda, kişinin sahip olduğu öze ulaşabilmesini ilke edinen bir ekol şeklinde betimlenebilir. Bu ekol teolojik kaynağını, İslam dininin ilahi kitabı olan Kur'an-ı Kerim ile İslam peygamberi Hz. Muhammed'in (s.a.v.) hadislerinden almaktadır (Atak, 2021a: 103).

Rüya çalışmaları, nefis psikolojisinin önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Bir rüya örneği ile bu konu detaylandırılabilir. Bir kişi konferans vermek için bir şehre gider. Gittiği şehirde kendisine bir otel arar. Karşısına başka biri çıkar ve “Sen buraya niye geldin?” diye sorar. O da “Otel arıyorum, konuşmam var.” diye cevap verir. Adam, bu kişiyi çok güzel bir otele götürür ve odasını gösterir. Burası öyle güzel bir

Böyle bir senaryo, nefis yapısını, iç cenneti ve iç cehennemi işaret etmektedir. Bu rüya açısından bakılacak olursa, birey öncelikle iç cennetine doğru yönlendirilmiş, mutlu edilmiş; ancak hemen sonra “Eğer kurallar bozulursa, esfele safilin cehennemine inebilirsin” şeklinde bir uyarı almıştır. Burada, etkili bir psikolojinin, ancak teorinin pratikle birleştiği zaman faydalı olacağına da vurgu yapılmaktadır (Merter, 2023: 245).

Farklı Bilinç Durumu ve Halleri

59

tutmuş veya var olduğu tahmin edilemeyen hatıra ve duyguların belirmeye başladığı düşünülebilir. Bu haller, yukarıdaki şekilde 1-2-3 pozisyonları ile ifade edilmiştir. Bir süre sonra bu faaliyet dinerek yükselme başlamaktadır. Tart'ın “kuantum sıçraması” şeklinde tanımladığı ani geçiş, şemada 6-7 konumlarındaki evreleri temsil etmektedir. Bu aşamada hem bireyin çevresindeki dünya hem de duyguları bambaşka bir değer ve anlam kazanmaktadır. Örneğin, bireyin farklı bilinç hali meydana gelmeden önce gördüğü bir çiçek, değişik bilinç halleri etkin hale geldiğinde çok daha derin bir etki bırakmaktadır. Bu duygular yeni ortaya çıkmış olmaktan ziyade, günlük alışılmış bilinç durumunda yaşanan duyguların yoğunluk kazanmış halleri olarak belirtilmektedir. Üst bilinç dışında yaşanabilecek başka bir his ise bireyin kendisine ve çevresine yukarıdan bakabildiği bir bütünsel görüş halidir (Merter, 2021: 100-101).

Nefs psikolojisine göre, nefis yapısının art arda gelen varoluş mertebeleri ve bu mertebelerde yükselmenin bir zaruret olduğunun bilinmesi gerekmektedir. Buradaki yükselme, rahmani haller vasıtasıyla gerçekleşmektedir. Bu haller, olumlu anlamda şuur değişikliklerine sebep olurlar. Aynı zamanda bu haller, nefis yapısının basamakları gibi de anlaşılabilir. Bu nefis yapısında art arda gerçekleşen iniş çıkışlara ise “telvin” denilmektedir. Telvin, renkten renge geçme, dalgalanma anlamlarına gelmektedir. Bu dalgalanmanın durulması ise “temkin” halini oluşturmaktadır. Bu doğrultuda bireyde verme ahlakı (infak-îsar), güzel ahlak, nafile ibadetlerle tekâmül süreci devam ederse bir süre sonra içimiz ve dünya aydınlanmaya başlayacaktır. Bu aynı zamanda bireyin “sadr”, gönül varoluş mertebesine yükselmesinin işareti olarak görülmektedir (Merter, 2023: 246-247).

Çok mertebeli nefis yapısı, bireyin derinliklerinde fitri olarak yaratılmış bir ontolojik olabilirlikler dizisi şeklinde de ifade edilmektedir. Bu dizilim, kaotik bir yapıda değildir. Merkezi bir dikey hat üzerinde yer almaktadır. Nefs ilmine göre bu hat, “can” seviyesinden en alt varoluş mertebelerine doğru uzanan bir hattır. Bu hat, “sırât-ı müstakîm” olarak isimlendirilmektedir. Her bir birey, bulunduğu nefis konumu ne olursa olsun, bu merkezi hat çevresinde varlığını devam ettirmektedir. Birey, en karanlık varoluş konumu olarak bilinen “esfele safilin” katında bile iradesini ortaya koyabildiği takdirde, o karanlığı delen bir ışığa ulaşabilmektedir (Merter, 2014: 177).

Merter (2019) nefis teriminin, “psychology” kavramının ilk kısmını içeren “psyche” ile benzer manalar taşıyor gibi gözüксе de içerik olarak daha derin ve

zengin bir anlamı kapsadığını ifade etmiştir. Aynı zamanda nefsin çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunu ve kendi içerisinde bir dinamizminin bulunduğunu belirtmiştir. Batı psikolojisinde genellikle iki yapısal teori ön plana çıkmaktadır. S. Freud, bireyi özünde kötülük olan bir buzdağı metaforuyla tanımlamıştır. C.G. Jung ise bireyi, orta kısmı belirsiz bir küreye benzetmiştir. Tüm bu yaklaşımlar içerisinde nefis kavramı özünde, kendisini iyileştirme kuvvesi bulunan, yarı bağımsız, doğal bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bu yapıyı bina metaforuyla anlatan Merter, nefsin birçok katları bulunan bir gökdelen şeklinde tasvir edilebileceğini belirtmiştir (Merter, 2019).

2.2. NEFS PSİKOLOJİSİNİN AMAÇLARI

Batı’da psikoloji ilmi ve psikiyatri alanındaki çalışmalar sürekli gelişmektedir. Ancak bireyin tam manasıyla anlaşılabilirliği noktasında beklenen seviyeye ulaşamadığı görülmektedir. Dolayısıyla bireyler, her geçen gün artan nevrotik sorunlarla başa çıkmaya çalışmaktadır. Bu sebeple bireylerin genel psikolojik durumundaki bu kötüleşmenin, psikoloji ve psikiyatri alanındaki ilerlemelerin aksine bir düşüş eğrisi çizdiği söylenebilir. İşte bu noktada anlaşılacak ve var olduğunun farkına varılmasını isteyen birey, bu konuda kayda değer bir gelişim göstermek için çabalamaktadır. Dolayısıyla bireyin maddi boyutunun yanı sıra bir de manevi boyutunun bulunduğu dikkate alınarak, bireyin asli tabiatına uygun olan ve sağlam temellere dayanan bir disiplin gereksinimi hissedilmektedir. Nefs psikolojisi bu aşamada, kişilerin tabiatını daha geniş bir kapsamda ele almaktadır. Bu bağlamda nefis, kalp ve ruh bütünlüğünü de dikkate alarak bireyin sahip olduğu potansiyeli açığa çıkarmayı hedefleyen bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır (Aktay, 2023: 83).

Modern psikoloji ekolleri incelendiğinde, psikanaliz ekolünün kurucusu olarak kabul edilen Freud’un ortaya koyduğu düşüncelerde genel olarak indirgemeci bir yaklaşımın hâkim olduğu görülmektedir. Buna göre din, bazı zamanlarda bir obsesyon olarak görülürken bazı zamanlarda da çocukluktan gelen arzu ve isteklerin bir tatmini şeklinde ifade edilmektedir (Köse & Ayten, 2016: 32). Hümanist psikoloji ekolü göz önüne alındığında bireyin değeri, seçimlerinin önemi ve kendi özünde taşıdığı potansiyellerin gelişimine dair konularla ilgilenildiği görülmektedir (Göcen, 2020: 126). Transpersonel psikoloji yaklaşımında ise her birey, derinliklerinde daha aşkın/yüce bir yönünün olduğuna inanılan ve sonsuz gelişme potansiyeli bulunan bir varlık şeklinde kabul görmektedir (Özdoğan, 2011: 6).

Temelde bireyi anlama konusunda farklı görüş ve düşünceler ortaya koyan psikoloji ekollerinin, kişiye bakış açısında fiziksel görünüş ve ifade edilen duyguların ilerisine gidemediği fark edilmektedir. Tarihi süreç içerisinde, meydana gelen her ekolün kendine has bir yaklaşımla öne çıktığı görülmektedir. Psikanalitik yaklaşımın bireye bakış açısı, onun olumsuz ve yıkıcı niteliklere sahip bir varlık olarak görülmesi şeklindedir. Bu bakımdan davranışçı ekol, bireyi fiziki bir yapıdan ibaret görerek sonraları duygu ve düşünceleri dikkate almış olsa da bireyin sahip olduğu manevi alanı göz ardı etmiştir. Hümanistik ekol diğerlerine göre daha farklı bir açıdan konuya bakarak bireyin kendini geliştiren ve yenileyen bir varlık olduğunu söylemektedir. Ancak bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerinin de olabileceğini dikkate almamaktadır. Dördüncü büyük ekol olarak bilinen Transpersonel psikoloji, bireyde aşkın bir güç olduğunu savunmaktadır. Fakat burada aşkın bir güç olarak bahsedilen ifade tam olarak manevi alanla ilişkilendirilememektedir. Nefs psikolojisi ekolü ise bireye olan yaklaşım tarzı göz önüne alındığında, maddi ve manevi her iki tarafı da konu edinmesi sebebiyle bütüncüdür. Bu bütüncül yaklaşım tarzının daha iyi bir şekilde anlaşılması için de İslam tasavvufunda önemli bir yeri olan *kalp*, *ruh* ve *nefs* kavramlarına dikkat çekilmektedir. Bilhassa modern psikoloji disiplininin araştırma kapsamına dahil etmediği ruh ve kalp gibi kavramlar, nefis psikolojisi yaklaşımında etkin ve işlevsel bir konumdadır (Atak, 2021a: 79). Bireyin sahip olduğu potansiyelin ortaya çıkarılmasında bu bütünlüğün sağlanabilmesi önemli görülmektedir. Bu sayede birey, kendi seviyesinin farkına vararak daha üst bir mertebeye ulaşabilmektedir.

Nefs psikolojisi, kendi içerisinde belli bir dinamizme sahiptir. Bu dinamizm içerisinde bireyin üst bilinç dışı veya âlem-i misal ile tanışmasını sağlamaktadır. Kişi, kendi üst bilinç dışıyla iletişimde bulunduğu “Allah göklerin ve yerin nurudur. O’nun nurunun misali, içinde kandil bulunan bir kandilliktir. Kandil bir cam içindedir, cam inciye andıran bir yıldızdır” (Kur’an-ı Kerim, Nur Suresi: 24/35) ayetinde söz edilen müjdeli duruma aracısız bir şekilde şahit olmaktadır. Bahsi geçen üst âlem de kendi içerisinde mertebe ve tabakalara sahiptir. “Kuşkusuz siz halden hale geçeceksiniz” (Kur’an-ı Kerim, İnşikak Suresi: 84/19) ayeti bu duruma dikkat çekmektedir. Bu aşamalar Kur’an-ı Kerim’de, yedi varoluş mertebesi şeklinde ifade edilmektedir. Ayrıca bireylerin, bu katların oluşturduğu niteliklere sınırlı seviyede sahip oldukları belirtilmektedir (Atak, 2021a: 75).

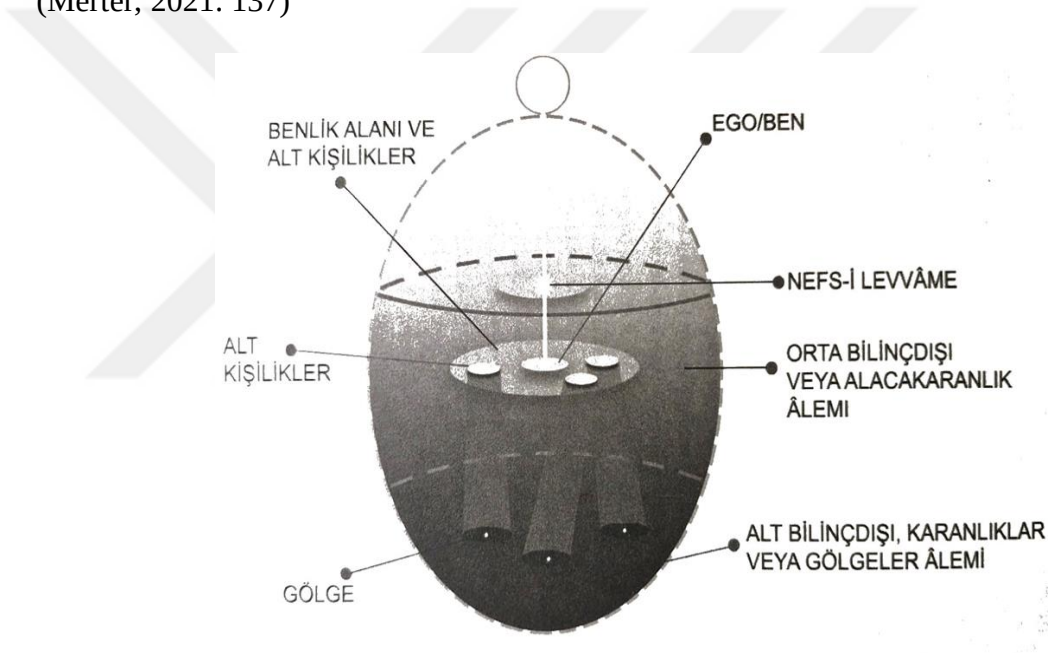
Modern psikolojide belirtilen bilinç dışı, nefis psikolojisi ekolünde ferdi bilinç

dışına karşılık gelmektedir. Nefs yapısının iki kutuplu olmasından hareketle ferdi bilinç dışı, kendisini iki farklı biçimde göstermektedir. Bunlar *esfel-i sâfilin* ve *ahsen-i takvim* şeklinde bilinmektedir. Bireyin yapı olarak en aşağı ve en üst derecelerde bulunabileceğini ifade etmektedir. Buna göre alt ferdi âlem alt bilinç dışı olarak, üst ferdi âlem ise üst bilinç dışı olarak betimlenmektedir. Üst bilinç dışı tasavvufta, *âlem-i misal* veya *hayâl* şeklinde ifade edilmektedir. Üst bilinç dışının ferdi delili ise *rahmanî/sadık rüyalar*dır. Bireyin üst şuur dışına erişebilmesi için devamlı bir gelişme göstermesi gerekmektedir (Merter, 2016a: 44).

Şekil 2.

Bilinç Düzeyleri Şeması

(Merter, 2021: 137)



Wilber, her nefis düzeyinin kendine has bir bilinç dışına sahip olduğunu ve her düzeyin de kendine has ihtiyaçları, işaretleri ve müşahade kabiliyetlerinin bulunduğunu ifade etmiştir. C. Tart ve K. Wilber'in görüşleri incelendiğinde, öncelikle bireyin günlük bilinç durumunun mutlak, sabit bir yapıya sahip olmadığına işaret edilmektedir. Bilinç dışındaki bu kaymalar, ontolojik olarak iki âlem arasında seyretmektedir. Bu iniş ve çıkışlar, gölge âlemde bile bireyi aslından yani “can”dan koparmamaktadır. Bireye özgü bir yetenek olarak nitelendirilen *müşahade/farkındalık*, ontolojik olarak alt mertebelere inildikçe gölgede kalmaktadır. Bu bütüncül görüş sayesinde, var olan psikoterapi ekollerinin hangi alanda ve hedef doğrultusunda çalışmalarda bulunduğunu tespit etmek de mümkün olmaktadır (Merter, 2021: 136-

138).

Nefs psikolojisi ekolünün insan tasavvuru, bireyin en güzel şekilde (*ahsen-i takvim*) yaratıldığı gerçeğinden yola çıkmaktadır. Daha sonrasında ise birey, *esfel-i sâfilin* şeklinde algılanarak yeryüzüne indirilmiştir. Bireyin yeryüzüne inme sürecindeki yolculuğu, nefis aşamalarının girişi kabul edilen *nefs-i emmâre* katına kadar devam etmektedir. Nefs-i emmâre katı, kişi adına tehlikeli bir alandır. Birey bu alanda ilahi ikazlara uymazsa, nefis-i emmâre mertebesinin de aşağı seviyelerine, *gölgeler* kısmına düşüş söz konusu olabilecektir. Bu mertebedeki düşüşün asıl sebebi olarak bireyin, *hevaya* uyması gösterilmektedir. Nefs psikolojisi ekolünde kendine güvenini yitiren ve hayata dair inançları zayıflayan birey için bu alan, Kur'an-ı Kerim'de Beled Sûresi'nde yer alan ve dik yokuş anlamına gelen “*akabe*” kelimesi ile betimlenmektedir (Merter, 2020: 15).

Tin suresinde geçen “*ahsen-i takvim*” ifadesiyle, insanın en güzel şekilde yaratılması hali hatırlatılmakta; sonrasında geçen “*esfel-i sâfilin*” ifadesiyle de aşağıların aşağısına indirilme hakikatine dikkat çekilmektedir. Beled suresinde geçen “*akabe yokuşu*”ndan çıkma yolu ise bireyin infak ve îsar varoluş tarzını benimsemesiyle mümkün görülmektedir. Beled suresinde geçen bir başka terim de psikoloji açısından büyük bir öneme sahiptir. “*Kebed*” ifadesiyle herhangi bir şeyin bir kaba konulduğu zaman fitratında olan büyüme ve genişleme kabiliyetinden bir süre sonra o şeyin o kaba sığmaması anlatılmaktadır. Nefs ilmi bağlamında daha açık ifade etmek gerekirse, her insan hayatına nefis-i emmâre mertebesinde başlamaktadır ve burası sonsuz katları olan bir binanın giriş katı olarak düşünülebilir. Nefs-i emmâre geçici bir varoluş mertebesi olarak görülmektedir. Kebed hali de o nefis yapısından kurtulma hali olarak ifade edilebilir. Buraya sıkışıp kalındığı takdirde birey er ya da geç bir bunalım yaşamaya başlayacaktır. Kebed durumundan kurtulmanın zaruri şartı olarak ise *güzel ahlak* ve *infak-îsar* varoluşuna sahip olmak sayılmaktadır (Merter, 2023: 242-243).

İslam dininde, olumlu ruh sağlığının ve ilahi huzurun, bireyin doğasında veya fitratında var olan manevi rehberliğe yöneldiğinde elde edileceği vurgulanmaktadır. Bununla birlikte bu anlayışa göre insani dürtülerin bastırılması tavsiye edilmemekte, bunun yerine bireyin sahip olduğu duygular arasında bir denge ve ılımlılık halinin oluşturulmasının önemli olduğu hatırlatılmaktadır (Haque, 2000: 87-88).

Bireyin ruh sağlığını koruyabilmesinde, sahip olduğu benlik anlayışı ve ego önemli bir rol oynamaktadır. Bununla ilgili olarak Helminski (2006), kişinin korkması gereken en önemli şeyin kendi egosu olduğunu ifade etmiştir (Helminski, 2006: 77). Uzun bir süre egonun etkisinde kalan bir bireyde, tatminsizlik duygusunun meydana geldiği bilinmektedir. Deikman, meydana gelen tatminsizlik duygusunun sebebiyle oluşan duyarsızlaşmanın sonucunda kimlik bilinci oluşamayan kişilerin psikolojik yönden hasta kabul edildiklerini ifade etmiştir (Deikman, 2016). Günümüz psikoloji ekollerine bakıldığında, ortaya koydukları yöntem ve tekniklerle bireyde güçlü bir ego oluşturmaya çalıştıkları dikkat çekmektedir. Böylece bireyin benliğini de geliştirmeyi hedeflemişlerdir. Nefs psikolojisi ekolünde de kişinin nihai amacı, benliğin tamamıyla yaratıcıya yönelmesidir. Dolayısıyla yaratıcıya yönelmek, bireye birtakım sorumluluklar yüklemektedir. Örneğin bireyin egosunun baskınlığının sona ermesini ve nefsin kötülüğünü arzulayan yönlerinden sakınmayı gerekli görmektedir (Atak, 2021a: 81). Bu anlamda nefs psikolojisi, bireyin sahip olduğu benliği doğru bir istikamete yönlendirerek ona yardımcı olmaya çalışmaktadır. Bu bakımdan nefs psikolojisinin, İslam medeniyetindeki derin ve köklü bilgi birikimiyle Batı dünyasındaki modern psikoloji yöntemlerini birleştirerek bireyi anlama bakımından bütüncül bir bakış açısı oluşturmaya çalıştığı söylenebilir.

Modern psikolojinin bireye olan olumsuz ve karamsar tutumu, bireyin varoluşsal bunalımlarına karşı çözüm bulamaması gibi faktörler, maneviyat alanından uzaklaşmasına sebep olmaktadır. Ancak modern psikolojinin uzak durduğu maneviyat alanı, bireylerin yoğun ilgisinden ötürü bireyin kişisel gelişiminde önemli bir noktada yer almaktadır (Oliver, 2009). Bu durum maneviyatı bireyin bütüncül yapısının bir parçası olarak kabul eden yaklaşımların ön plana çıkmasına zemin hazırlamıştır. Transpersonel psikoloji ve nefs psikolojisi, bu perspektifte değerlendirilebilir. Tart ve Wilber gibi transpersonel psikolojinin öncü isimlerinin tasavvuftaki hallerle benzerlik gösteren teorilerinin olması (Merter, 2021), Frager'ın çalışmalarında çeşitli duygu durum bozuklukları karşısında seyr-i sülûku bir terapi yöntemi olarak önermesi gibi durumların, İslam tasavvufuna dayanan bir nefs psikolojisi anlayışının oluşmasına neden olduğu söylenebilir (Atak, 2023: 67). Bu sayede nefs psikolojisinin temelini oluşturan maneviyat alanının önemi ve tasavvufun psikolojiyle olan ilişkisi de görülecektir.

Bu aşamada, kullanılan bazı kavramlardan ötürü nefs psikolojisi, maneviyat

psikolojisi ve tasavvuf psikolojisi ile karıştırılabilmektedir. Nefs psikolojisinin benimsediği hedefi doğru bir şekilde anlayabilmek için bu yaklaşımlar hakkında bilgi sahibi olup aralarındaki farkı belirlemek gerekmektedir. Maneviyat psikolojisi, bireyin aşkın yönü ve sahip olduğu potansiyelin sınırsızlığını psikoloji içerisinde incelemeyi amaçlayan psikolojik bir adlandırmadır. James'ten Jung'a kadar daha az olsa da Maslow'un görüşleriyle beraber manevi değer anlamında çeşitli gelişmelerin yaşandığı görülmektedir. Transpersonel psikoloji yaklaşımıyla ise bireylerin gereksinimlerinin ve yaşantılarının daha üst bir seviyeye ulaştığı bilinmektedir (Göcen, 2020: 37). Maneviyat kavramının içeriğine dair zaman içerisinde farklı görüşler ortaya atılmıştır. Bu bağlamda birtakım araştırmacılara göre maneviyyat, geleneksel dinden bir uzaklaşma anlamına gelirken bazılarına göre maneviyyat üzerindeki ilginin artması, geleneksel sistemlerdeki derin tefekkürî pratiklere olan ilginin arttığını göstermektedir (Ayten, 2012: 21).

Tasavvuf, belirli bir hedefi gerçekleştirme, o amaca ulaşma yolu olarak ifade edilebilir. Bu hedefin ise Allah'la bir olma, O'nda yok olma olduğu belirtilir. Dolayısıyla tasavvuf psikolojisi, aynı zamanda yoğun bir çaba ve çatışma psikolojisi şeklinde tanımlanmaktadır. Bu çaba, kişiyi nefsin her türlü maddi ve manevi isteklerinin peşinde sürüklemekten alıkoyma ve kişinin varlığının ve yokluğunun yaratıcı adına olma mücadelesi olarak bilinmektedir. Bundan ötürü tasavvuf psikolojisinde sūfi, zihinsel ve bedensel bir gayret göstermektedir. Dolayısıyla kişi, kendisini gerek duygu ve düşüncelerinde gerek davranışlarında bir bütün halinde hazırlamaktadır (Peker, 1993: 52). Tasavvuf psikolojisinde bireyin yaptığı içsel yolculuk onu, kendi benliğinin içsel derinliklerine ulaştırmaktadır. Bu yolculuk esnasında bireylere bir yol haritası sunan rehberler de bulunmaktadır.

Nefs psikolojisi yaklaşımı, kişinin maddi ve manevi yönünün birbiriyle ilişki içerisinde olduğunu dikkate alarak onu anlamının yöntemlerini gösterme iddiasındadır. Geçmişte tekke ve zaviyelerde uygulanan seyr-i sülûk eğitimi ve sūfilerin inziva hayatı gibi tecrübeler, nefis terbiyesi anlamında manevi eğitim ve bireysel manevi gelişimle hakikate ulaşma yöntemleri olarak görülmektedir. Bu tarz pratikler, bireyin yüksek ruhsal bilincin çeşitli hallerini deneyimleyerek içinde bulunduğu durumu değiştirme, kaygı ve endişe gibi sorunlardan kurtularak tamamen Allah'a yönelme çabaları olarak ifade edilebilir (Atak, 2023: 68). Nefs yapısı, hiyerarşik bir düzene göre yaratılmış farklı şuur durumları olarak nitelendirilebilir. Bu

durumda nefs psikolojisini de çok mertebeli bir ontolojik potansiyel olarak tanımlamak mümkündür. Aynı zamanda nefs psikolojisinin, bireyin gelişim sürecinde onu bir üst mertebeye hazırlama noktasında da kişinin varoluşsal bağlamda yeniden doğuşunu sağladığı söylenebilir (Merter, 2014: 555).

Bu bilgiler ışığında üç psikoloji yaklaşımı, iç içe geçmiş daireler şeklinde düşünülürse sırasıyla tasavvuf psikolojisi, nefs psikolojisi ve en geniş halkada maneviyat psikolojisinin olduğu görülecektir. Maneviyat psikolojisi sadece dini kavramı ifade etmemekte, aynı zamanda bireyin iç huzuru ve anlamı ifade eden pek çok kavram ve olguyu da içermektedir. Tasavvuf psikolojisi, İslam tasavvuf geleneğinin gelişimiyle ilgilenmektedir. Diğer taraftan nefs psikolojisi ise İslami gelenekleri ele alması ve tasavvuf psikolojisiyle benzer yönlerle sahip olmasından ötürü maneviyat psikolojisinden ayrılmaktadır. Nefs psikolojisini tasavvuf psikolojisinden ayıran temel birkaç özellik bulunmaktadır. Öncelikle nefs psikolojisinde tasavvufi yaklaşımdan farklı olarak nefsin yapısı ve dinamikleri açıklanmaktadır. Nefs psikolojisi, modern psikoloji ve psikoterapinin yetersiz kaldığı yönlerde tamamlayıcı bir işlev üstlenmektedir. Aynı zamanda modern psikolojide kullanılan bazı yöntemler, Kur'an ve sünnet süzgecinden geçirilerek ele alınmaktadır (Atak, 2023: 68). Dolayısıyla belli başlı benzerlikler bulunmasına rağmen nefs psikolojisi ekolünün kendine has bir yaklaşım ve amaca sahip olduğunu belirtmek gerekmektedir.

Modern psikolojinin nefs mertebelerine yaklaşımıyla tasavvufun yaklaşımı arasında farklılıklar bulunmaktadır. Buradan hareketle nefs psikolojisi yaklaşımının sunduğu en önemli fayda, bireyi devamlı değişip gelişen dikey boyuta sahip bir varlık şeklinde incelemesi ve her koşulda daha üst mertebelerin var olduğunu bildirmesidir. Batı'daki psikoloji yaklaşımları ise nefsin alt ve üst katmanlarının bilgisine detaylı bir şekilde hâkim olamadığından ötürü daha üst mertebelerin varlığından da haberdar değildir. Batı psikolojisinde, nefs ilmindeki gibi bir dikey gelişim düşüncesi bulunmadığından, birey için dikey gelişimin teşvik edileceği yerde içinde bulunulan katın süslenerek güzel gösterilmeye çalışılması hedeflenmektedir. Bu durum sonucunda da o katta yaşayan alt kişilik dikkate alınarak ahlaki bir rölativizmle hazcılık, narsisizm ve bencillik gibi kişilik özellikleri ön plana çıkarılmaktadır. Ancak böyle bir yaklaşım bireyleri rahatlatmanın aksine birey ve toplum için gergin ve sıkıntılı bir sürece sebep olmaktadır. Nefs psikolojisi ise bireyin iç aydınlığını

bulmasına yardımcı olarak, kaygı ve stres oluşturan durumlardan uzak kalması için çalışmaktadır (Merter, 2021: 188).

Kalp ve civarı, psikopatolojinin azaldığı nefis konumudur. Kalp kapısına yaklaştıkça hüznün, keder, pişmanlık, kaygı, öfke, nefret, yetersizlik gibi duygular fark edilir düzeyde bir azalma gösterir. Böylelikle nur tecellisi bireyin göğsünde bir ferahlık oluşturur ve kişi sanki kalbinin üzerinden büyük bir yük kalkmış gibi hisseder. Kalbin, bireyin manevi acıları üzerindeki bu etkisi, psikopatolojiye dair yeni bir anlayışı da mümkün kılar. Psikoloji ilminin tanımladığı haz sistemi, birçok davranışı açıklıyor olsa da bazı durumlar karşısında cevap bulamamaktadır. Nefs psikolojisi ise bu konuda bireyin ikincil, hatta asıl haz sistemi olabileceği düşüncelerine dikkat çekmektedir. Bireyin yaşadığı birtakım rahmani hallerin yalnızca haz sistemiyle ilişkilendirilmesi mümkün görülmemektedir. Her ne kadar dopamin odaklı haz sistemi devreye girmiş olsa da bu hallerin bireyin içinde uyandırdığı hisler, alışılmışın üzerinde bir ayrıcalık oluşturmaktadır. Kalbin devreye girmesiyle yaşanan bu haller, haz sisteminin verdiği geçici hazlardan çok daha uzun süreli ve güçlüdürler (Merter, 2023: 249-250).

İslami psikoloji, bilinçli benliğin merkezinin akıldan ziyade kalpte yer aldığına dair bir İslami anlayış olarak ön plana çıkmaktadır. Bu modelde, Batı psikolojisinde genellikle beyindeki bilişsel süreçlere atfedilen “zihin” işlevi, benliğin kalple algılayan bir yönü olarak düşünülmektedir. Bu kalp merkezi, bilinçli benlikten ziyade kişinin temel kimliği olarak anlaşılır ve kişinin ebedi bir ruh olarak gerçek kimliği olduğu düşünülür. Bu modelde bireyin ruhu, içinde doğrudan Yaratıcıya bir erişim noktası içerir. Bu model tarafından şekillendirilen klinik uygulamaya özgü olduğu tespit edilen terapötik yaklaşımlar, ruhun giderek daha derin seviyelerinde, yani kalp ve ruh içindeki psikolojik bloklara erişme ve onları serbest bırakma yönündeki çabaları olarak görülmektedir. Burada sunulan İslami psikoterapötik yaklaşım, psikolojik sorunların ve dengesizliklerin altında var olan gerçek benliği ortaya çıkarmayı ve danışanı, Yaratıcıyla olan ilişkisinde kimliğinin daha derin düzeyine ve bu zamansal varoluşun ötesindeki ilkel hakikatine bağlamayı amaçlamaktadır (Rothman, 2022: 193).

Geleneksel psikoloji, bireyi fiziksel bedenden ve fiziksel sinir sistemiyle gelişmekte olan bir akıldan ibaret görmektedir. Tasavvufi yaklaşımda ise kalp, bâtını sezgi, irfan ve idrakin bir göstergesi olarak önemsenmektedir. Bireyin akıl ve bedenden daha fazlası olduğu ve kişinin psikolojisinin derinliklerine inildiğinde

sonsuz bir ilahi kıvılcıma rastlanacağı belirtilmektedir. Dolayısıyla bireyin nihai hedefinin, kendi içindeki bu ilahi kıvılcımı keşfetmek ve bu doğrultuda yaşamayı öğrenmek olduğu ifade edilmektedir (Frager, 2021: 36). Böylece bireyin bir bütün olarak kendi özündeki derinliğe ulaşabilmesinin önemi de ortaya çıkmaktadır. Nefs psikolojisi ekolü, bu noktada olaya bütüncül bir anlayışla yaklaşarak bireyin içindeki öze ulaşmasını ve karşılaştığı zorluklara karşı olumlu bir başa çıkma süreci geçirmesine yardımcı olmayı hedeflemektedir.

Bu bilgilerden hareketle, İslam dininin teorik yönü ile tasavvufi kaynaklardan faydalanıp bunları modern psikoloji yöntemleriyle ilişki kurarak ortaya koyan nefis psikolojisinin teorik açıdan genel hatları betimlenmeye çalışılmıştır. Nefs psikolojisi ekolünün çeşitli amaçları bulunmakla beraber temelde, fonksiyonellik bakımından manevi danışmanlık ve rehberlik disiplininin benimsediği geliştirme boyutuyla benzerlik göstermektedir. Çoğunlukla danışanlarına karşı rehberlik edici işlevini ön planda tutmasıyla dikkat çekmektedir. Bu bağlamda danışanlarının iç aleminin ve zihinsel bütünlüğünün sağlanabilmesi adına çalışmalar yaparak, bireyi “doğru sözlü, güzel ahlaklı, mârifet sahibi, eşyayı ve ondaki hikmetleri gerektiği şekilde bilen insan” şeklinde tarif edilen *kâmil insan* seviyesine ulaştırabilme ideali ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla nefis psikolojisi, bireyin kendi gerçekliğine ulaşabilmesi ve yaşadığı sorunları aşabilmesi noktasında kendine özgü yöntemleri kullanan bir yaklaşım olarak ifade edilebilir. (Aktay, 2023: 85).

2.3. NEFS PSİKOLOJİSİNİN TERMİNOLOJİSİ

Nefs psikolojisinin kendisiyle yakından ilişkili olduğu ve modern psikoloji terminolojisine getirdiği birtakım kavramlar bulunmaktadır. Bu yaklaşımın oluşumunda ve uygulanmasında etkili olan teknik ifade ve sözcükler şu şekilde sıralanabilir:

-*Nefs*: “Psyche” veya “soul” kavramlarının yerine kullanılan bu kelime, aslında çok daha derin bir anlam taşımaktadır (Merter, 2014: 117). İnsanın özü, kendisi, ilahi latife, kötü özelliklerin ve isteklerin bulunduğu alan şeklinde ifade edilmektedir. Aynı zamanda kişinin içgüdü mekanizmasının, sosyo-psikolojik ve fizyo-psikolojik bakımdan tanımlanırılabilir olacak yönelimlerinin tümü olarak betimlenmektedir (Kızılgeçit, 2021b: 76).

Tasavvuf psikolojisinde de sıkça kullanılan terimlerden biri olan nefis, benlik

anlamına gelmektedir. Bu terimin “ruh” veya “ego” şeklinde de çevrildiği görülmektedir. Nefs kelimesinin farklı manaları içerisinde “öz” ile “nefes” ifadeleri de bulunmaktadır. Aynı zamanda bu kavramın, sûfî birtakım yazarlarca kötü huy ve eğilimleri ifade etmek için kullanıldığı bilinmektedir. Buna göre nefis, en alt düzeyindeyken kişiyi kötülüğe götürmektedir. Çoğu kişi yapılması gerektiğini bildiği şeyleri yapmak için uğraşmaktadır. Ancak asıl çaba, yanlış ya da zararlı olarak görülen şeylerden uzaklaşmak için gösterilmektedir (Frager, 2021: 92). Nefs kelimesinin, tüm yönlerini kapsayacak şekilde varlığın kendisi için de kullanıldığı söylenilmektedir. Bu bakımdan bir varlığa dair tüm yönlerin içerilmesi, nefsin kapsayıcı bir ifade olduğunu göstermekte ve bu mana açısından kelimenin asıl anlamını taşımaya yakın olduğu düşünülmektedir (Günel, 2020: 6).

Tasavvufî açıdan nefis kavramına bakıldığında, genellikle kötülüğü emreden nefis anlaşılmaktadır. Bu sebeple nefsin özü veya cevheri gibi konulardan ziyade, manevi hastalıklar ve bu hastalıklardan korunma yolları gibi konular üzerinde durulmaktadır (Uludağ, 2006: 527). Bedenin ve canın karşılıklı etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir süreç olarak görülen nefis, durağan bir psikolojik yapıya sahip değildir. Canın ve bedenin her ikisinde de özü itibarıyla eksik bir tarafa rastlanmamaktadır. Fakat ikisinin birlikteliğinden ortaya çıkan süreç istenilen hedeften sapabilmektedir. Bu anlamda can, beslendiği manevi kaynaktan ayrılarak bedene girdiği zaman nefis oluşur. Bundan dolayı can, maddi varlığımızda hapsolarak bedende var olan nitelikleri kazanır. Köklerini beden ve candan aldığından ötürü nefsin, maddi ve manevi yönelimleri bulunmaktadır. İlk aşamalarda maddiyatın egemen olduğu nefis, dünya hayatının haz ve heveslerini kovalamaktadır. Dolayısıyla nefsin bu yönü, maddi dünyaya olan ilgiyi de artırmaktadır. Ancak nefsin, terbiye edilip dönüştürüldüğü sürece dünyaya olan düşkünlüğü azalmaktadır (Frager, 2021: 93). Nefs psikolojisine göre bireyin, tabiatındaki gerçekliğe ulaşabilmesi için nefsin çok daha kapsamlı bir biçimde incelenmesi gerekmektedir.

-*Hâl*: Duygu kelimesiyle eşdeğer bir anlamı taşıyor gibi dursa da bu kavram, bireyin bilinç hallerindeki farkındalığı daha sürekli hale getirmektedir. Aynı zamanda hâl kavramı, nefis katlarında gerçekleşen özel bilinç durumları şeklinde de bilinmektedir (Merter, 2014: 117). Haller temelde, sıradan ve latif haller şeklinde ayrı ayrı sınıflandırmalara tabi tutulmaktadır. Sıradan hâller; günümüz psikoloji yaklaşımlarında da bahsi geçen sevgi, öfke, huzur, korku, haset vb. duygulara

benzemektedir. Örnek vermek gerekirse, sevgi hâli ile sevgi duygusu ifadeleri birbirleriyle aynı manada kullanılabilir. Günlük hayatta yaşanan sıradan duygularla karşılaştırıldığında hâl, bireyin tecrübe ettiği o duyguların derinleşerek, inceliğe sahip olan yönlerini oluşturmaktadır. Bir başka boyuttan bakıldığında ise bireyin herhangi bir nefis mertebesinde daha önce varlığından haberdar olunamayıp tecrübe edilmeyen bir duygunun, kişinin bu nefis mertebelerinde ilerlemesiyle birlikte açığa çıkması şeklinde ifade edilmektedir (Merter, 2014: 193).

Hâl kelimesi, bireyin kalbine doğan bir anlam, heyecan ya da his şeklinde açıklanabilir. Kişi, içinde bulunduğu durumların sonucu olarak bir hâlde karşılaştığında, kendi isteğiyle onu sonlandıramamaktadır. Benzer şekilde bir hâli, kendi çabalarıyla da yaşayamamaktadır. Bu nedenle hâlin tanımı yapılırken, kişinin karşılığında bir beklentiye veya kasıtlı bir uğraşa girmeden tecrübe ettiği endişe, korku, mutluluk, sükûnet, ümit, güven, barış gibi deneyimler olduğu vurgulanmaktadır (Ayten & Düzgüner, 2022: 90). Yaşanılan bu çeşitli hallerin, nefis katlarındaki iniş-çıkışlarla olan ilişkisi kurulduğu takdirde kişiyi rahatsız eden birçok davranış ve hastalığın da çözümüne erişmek kolaylaşacaktır (Merter, 2021: 397).

- *Değişik Bilinç Hâlleri*: Hipnoz, normal uyku ya da uyanıklık hallerinden ayrılmakta olup bireylerin karşılaştıkları farklı şuur hallerini belirtmek amacıyla kullanılan kavrama verilen isimdir (Budak, 2021: 190). Aynı zamanda kişinin şuur düzeyinde çeşitli etkiler oluşturan ve kalıcı hale geldikleri zaman farklı bilinç durumlarını oluşturan şuur dalgalanmalarına denilmektedir. C. Tart, değişik bilinç hâlini, temel bir organizasyona göre, bilinç durumunun kuantum sıçraması yapacak kadar değişmesi olarak tanımlamaktadır. Yani alt sistemlerin organize oldukları temel denge hattından, önemli sayılabilecek her uzaklaşma ve uyuyan ögelerin devreye girmesi, var olan denge düzenini bozmaktadır. Başka bir ifadeyle zihinsel süreçleri meydana getiren bütün oluşumların nitelikli düzeyde bir dönüşüm yaşaması sonucunda bireyin, ortaya çıkan şuur farklılığına eşit biçimde yaklaşarak kendi yaşam tarzı ile şuurunu, daha önceleri tecrübe ettiği durumlara oranla farklı bir biçimde kavramasıdır. Bu bağlamda farklı şuur durumu, durağan bir hali tanımlarken, değişik şuur hâli düzenin içerisindeki etkili olan bir farklılığa karşılık gelmektedir. Tasavvufi açıdan bakılacak olursa, sabitleşmiş bir şuur değişikliği meydana gelirse buna “hâl” denilmektedir. Söz edilen hâl durağanlaştığı zaman da makama evrilmektedir (Merter, 2021: 108-110).

-Farklı Bilinç Durumları: Hâller sabitlendikten sonra ortaya çıkan yeni bilinç durumları için kullanılan bir terimdir. Merter bilinç durumu ilişkisini açıklarken, bireyin günlük uyanık bilinci ile bilinç dışı arasındaki bir alandan dünyaya baktığını ifade etmektedir. Kişinin üst varoluş konumları ile bağlantısı tamamen kopuk olmasa da kendi etrafını aydınlatmaktadır. Günlük alışılmış bilinç durumlarının mutlak ve sabit bir dengesi bulunmamaktadır. Alt sistemlerin yapısındaki değişiklikler, dikey bir hat doğrultusunda, bilinç durumunda birtakım değişikliklere sebep olmaktadır. C. Tart bunları, farklı bilinç durumları şeklinde tanımlamaktadır (Merter, 2021: 92). Farklı şuur durumları, mevcut şuur düzeylerinden belirgin bir biçimde ayrılarak psikolojik açıdan fonksiyonellik durumunu ifade etmektedir. Bilinçli olma hali, bireyin zihin dünyasını ve olaylara karşı gerçeklik algısını farklılaştırarak hafızada birtakım değişikliklere sebebiyet vermektedir. Bu bağlamda sınır tanımama ya da kainatla bir bütün olma şeklindeki tecrübeler, farklı şuur durumlarına örnek olarak gösterilebilir (Karakaş, 2017).

-Günlük Alışılmış Bilinç Durumu: Olağan bir şekilde tecrübe edilen ortak hakikati belirtmektedir. Kişinin güne başlamasıyla birlikte meydana gelen bilinci simgelemektedir. Böylece uyanıklık şuuru, gün içerisinde birtakım sınırlı değişiklikler göstermiş olsa da gün bitinceye kadar kendi düzenini oluşturur, bireyler de bu sayede sıradan günlük işlerini sürdürmüş olur (Merter, 2021: 84).

-Can / Hazret-i İnsan Potansiyeli: Nefs psikolojisi yaklaşımında can veya hazreti insan kavramı, tüm insanların özünde bulunan ve yaratılış itibarıyla üstün bir konumun varlığına vurgu yapmaktadır. Böyle bir sonuca İslam dininin ilahi kitabı Kur'an-ı Kerim ve hadisler dikkate alınarak ulaşılabilmektedir. Bu bağlamda Kur'an-ı Kerim'de yer alan "Tin Suresi 4-5. Ayetler ile Sâd Suresi 72. ve Bakara Suresi 30. Ayetler" bu duruma örnek teşkil etmesi açısından önemli görülmektedir. İnsanoğlunun yaratılış itibarıyla İslam dini üzere olduğu belirtilen hadis göz önünde bulundurulduğunda, bireyin doğuştan bir yaratıcının varlığına inanma ve can potansiyeline sahip olma özelliklerinin bulunduğu ifade edilmektedir (Merter, 2014: 147). Can ya da beden, özü itibarıyla eksik bir yöne sahip değildir. Fakat ikisinin birlikteliğinden doğan gidişatın istikametten ayrılabilmesi imkân dahilindedir. Bundan dolayı can, beslendiği manevi kaynaktan uzaklaşarak bedene girdiği zaman nefis kendi biçimini oluşturmaktadır (Frager, 2021: 93).

-Bilinç Dışı veya Bilinç Dışı Kategorileri: Bilinç dışı, kişinin kendinde

olmayarak, yaptıkları ya da deneyimlediklerinin farkına varmaması şeklinde tanımlanmaktadır. Ayrıca bilinç dışı kategorileri, şuur seviyesine erişemeyen hayati dürtülerin de kaynağını oluşturmaktadır. Bunların, şuur düzeyine ulaşmasa da bilinçli davranış ile düşünceler için etkin bir yapısı bulunmaktadır (Budak, 2021: 128). Nefs psikolojisi yaklaşımı, bilinç dışını dört ana başlık altında incelemektedir. Bunlar alt bilinç dışı, orta bilinç dışı, kolektif bilinç dışı ve üst bilinç dışı şeklinde ifade edilmektedir (Merter, 2014: 117).

-Nefs-i Emmâre: Nefs-i emmâre mertebesi emreden, kibirli, kötülüğe teşvik eden nefis gibi isimlerle de ifade edilmektedir. Emmâre kelimesi sözlükte, tabiatı itibariyle sürekli emir buyuran anlamına gelmektedir. Bu nefis, kişiye hâkim olup düşünce ve davranışları kontrol etmeye çalışmaktadır. Çoğu zaman bu hedefinde başarılı olan nefis-i emmâre, nefis mertebelerinin de en alt düzeyini ifade etmektedir (Frager, 2021: 97). Kişi bu seviyede daha çok dünyaya ve dünyaya dair maddi menfaatlere yönelmektedir. Kibir, hırs, haset, kıskançlık, kötülüğe eğilim gibi ihtiyaçlar şeklinde kendisini göstermektedir. Bu dönemde kişiyi güdüleyen temel unsur fizyolojik ve fiziksel ihtiyaçlardır. Bu sebeple ruhun ihtiyaç duyduğu sevgi, bağlılık, huzur gibi duygular kişinin merakının dışında kalmaktadır. Dolayısıyla bu nitelikteki kişilerin çoğunlukta olduğu toplumlarda dinin konumu, bu gereksinimlerin karşılanabileceği uygun ortamları oluşturmak şeklinde algılanmaktadır (Kuşat, 2002: 123).

Bireye kötülüğü emretmesi bakımından nefis-i emmâre ile id kavramı benzerlik göstermektedir. Dünya hayatındaki hazza yönelik saldırganlık ve şehvet eksenli tüm istek ve arzuların çıktığı yer burasıdır. Aynı zamanda yeme-içme ve üreme gibi yaşamsal ihtiyaçları da içine aldığından ötürü yaşamak için de gerekli görülmektedir. Bu noktada nefsin tamamen yok sayılması yerine onu eğitme ve ruhun bineği olarak düşünmenin daha doğru olacağı ifade edilmektedir. Ayrıca Freud'un kuramındaki id kavramıyla tasavvuftaki şekliyle nefis kavramı tam olarak aynı görülmemelidir. İd, bireyin tamamen kötü yönünü temsil ederken nefis, özünde iyi ancak istenmeyen arzu ve isteklerin önünde bir perde görevi üstlenmektedir. Tasavvufun amacı da perde görevini üstlenen bu nefsi kötülüklerden arındırmaktır. Freud ise böyle bir şart koşturmakta ve idin isteklerini kötü ve uygunsuz bulmamaktadır (Ayten & Düzgüner, 2022: 60-61).

Her birey, hayatına nefis-i emmâre mertebesinde başlamaktadır. Merter, nefis-i

emmâre mertebesini sonsuz katları olan bir binanın giriş katı şeklinde açıklamaktadır. Nefs-i emmâre varoluş mertebesi olarak bilinmektedir, bu sebeple sabit bir yer değildir. Birey bu aşamada hevasına uyarsa, *en aşağılık derece/esfel-i sâfilin* derinliklerine düşme ihtimali bulunur. Ancak bu aşamada bireyin yükselişe geçecek bir faaliyette bulunmaması da yetmemektedir. Bu noktada “*kebed*” durumundan dolayı birey, kendisinin sıkışıp kaldığını düşünmektedir (Merter, 2023: 243).

-*Nefs-i Levvâme*: Kötüleyici, kınayıcı nefis demektedir. Böyle bir durumda bulunan kişi, herhangi bir kötülük yaptıktan sonra kendini ayıplayarak pişmanlık duymaktadır. Ancak tam manasıyla da kötülüklerden kendisini kurtaramamaktadır. Bu yönüyle nefsi emmârenin bazı özelliklerinin kendisinde bulunduğu söylenebilir. Nefs-i Levvâmede de kötülüğe karşı bir eğilim vardır ancak ruh, bu eğilimi bir ölçüde durdurur ya da kötülüğün ardından pişmanlık hissi uyandırır. Nefs-i emmârede ise pişmanlık ve tövbenin yeri yoktur (Peker, 1993: 43). Frager’a göre ise levvâme, günahlara karşı direnir, günah işlendiği fark edildiği zaman Allah’a tövbe etmektir. Bu seviyeye gelmiş bir birey için artık kötü fiil ve davranışlar çirkin görünmeye başlar ve dünyaya karşı göstermiş olduğu benmerkezci yaklaşımların olumsuz etkileri anlaşılmaya başlanır. Birey, bağımlılıklarının seviyesini ve kendisine verebileceği zararı da fark edebilecek düzeydedir (Frager, 2021: 114).

Nefs-i levvâme mertebesindeki kişi, dilek ve isteklerinin kontrol edilmesi gerektiğinin bilincindedir. Birey kendi içerisinde bir muhasebe gerçekleştirerek yalnızca arzularının peşinde koştuğu farkındalığını yaşayabilir. Kişi bu seviyede, nefsi isteklerini sınırlandırarak daha kontrollü bir hale gelmek için çabalamalıdır (Helminski, 2000: 156-157). Yaptıklarından pişmanlık duyan birey, inkârı bırakır. Ancak eski alışkanlıklardan kurtulmak zor olduğundan, her ne kadar pişmanlık yaşansa da birtakım olumsuz hareketler sürdürülmektedir. Dolayısıyla birey, ilerleyebilmek adına azim ve sabra gereksinim duymaktadır. Dolayısıyla Frager, gerçek zorluğun bu aşamada ortaya çıktığını söylemektedir. Bu durumun nedeni, bireyin tutumlarının hala bilinçdışı kaynaklı olması ve beğenilmesidir. Bundan dolayı bireye, kendisindeki yanlış eğilimlerin farkına vararak manevi yolda ilerlemesi tavsiye edilmektedir (Frager, 2009a: 29-30).

-*Nefs-i Mülhime*: Nefsin manevi tarafının, fiziki boyutunu denetleyerek kendi varlığının ileri seviyesine ulaşması şeklinde tanımlanabilir. Kendisine ilham edilen nefis manalarında da kullanılmaktadır. Bu seviyede kişi, iyiyi kötünden ayırt edecek bir

düzeye gelir ve arzularına karşı direnebilme gücü gösterir. Ahlaki erdemlere sahip olan bu nefis mertebesinde birey, kalbini Allah'tan alıkoyan her şeyden uzaklaştırmaktadır (Ayten & Düzgüner, 2022: 69). Nefs-i mühlime aşamasından önce tüm bilgiler dışarıdan gelirken, bu mertebede üst bilinç dışından enerji ve ilhamlar gelmektedir. Bu sayede kişi, üst ve alt bilinçaltı güçlerinin daha çok farkına varmaktadır. Ancak burada, kişideki “ben” algısı hala psişenin merkezindeymiş gibi hareket etmektedir. Bu sebeple, üst bilinçaltından gelen dürtülerin saptırılmasının da mümkün olduğuna dikkat çekilmektedir (Frager, 2021: 123).

Bu aşamada birey, ibadet ve tefekkür gibi manevi faaliyetlerden zevk almaya başlamaktadır. Nefs-i mühlime aşaması, diğer varlıklara karşı sevginin hissedildiği ve mekanik davranışların uygulamaya geçişi olarak da nitelendirilebilir. Bu mertebenin sıfatları olarak cömertlik, tevazu, küçük şeylerle mutlu olma, Hakk'a teslim olma ve tövbe söylenebilir (Peker, 1993: 43).

Nefs-i mühlime aşaması, gerçek manada bir zihinsel bütünleşmenin başlangıç düzeyi olarak da ifade edilmektedir. Bu aşamada zihin, verimsiz olduğu zamanların aksine daha yüksek bir düzeyde işlemektedir (Sayar, 2008: 33). Nefs psikolojisi açısından bakıldığında zaman, nefsin alt katlarında var olan kaygı ve korkunun nefis-i mühlime seviyesinde büyük oranda azaldığı belirtilmektedir. Birey, nefsin alt katlarında iyilik yaptığında bir beklenti içinde bulunurken bu aşamada rızâ-i ilahiye göre hareket etmektedir (Atak, 2021b: 87-88).

-Nefs-i Mutmainne: Doyum ve huzura ulaşmış olan nefistir. Ahlaki erdemlerin eksiksiz bir şekilde uygulanarak sükûnet ve düzenin ağır bastığı nefis aşamasını ifade etmektedir. Bu mertebede nefis, kötü alışkanlıklardan sıyrılıp güzel ahlakla itmi'nan seviyesine ulaşmıştır (Kızılgeçit, 2021a: 196). Birey önceki aşamalarda çeşitli davranışları yapıp yapmama konusunda çatışmalar yaşarken nefis-i mutmainne mertebesinde bir iç huzur ve emniyet hissetmektedir. Tatmin olmuş bir halde bulunan bu nefis, içsel çatışma, dünyevi bağlanma ve sahip olma gibi eğilimlerden uzaklaşarak hayatın ve var oluşun sırrına yaklaşmaktadır (Karaca, 2017: 216).

Bu düzeyde benlik-ruh ekseni gelişim göstermektedir. İlk halinde geçici kaygılarla sarılmış olan benlik, artık ruhun sonsuz bakış açısıyla özdeşleşmiştir. Bu sebeple benlik, psişenin merkezi olarak görülmemektedir. Nefsin dürtüleri zayıflamış ve benlik dönüştürülmüştür (Frager, 2021: 127). Şuurun üst düzey aşamalarını konu

edinen tasavvuf ve psikoloji alanları çeşitli konularda birbirleriyle yakınlaşmaktadır. Nefs-i mutmainne seviyesi tasavvufta, sūfinin anlayışının bilinç seviyesine yükselerek kalbinin huzura ulaşması şeklinde gerçekleşmektedir. Psikolojide ise üst düzey bilinç düzeyine çıkma tecrübesi olarak kabul edilmektedir. Ancak psikoloji, bireyin duygu ve düşüncelerinin ayrı olduğu tezini savunmaktadır. Bu sebeple bilişsel açıklamaların ön planda olduğu yerlerde duygusal tecrübeler daha az yer verilmektedir (Ayten & Düzgüner, 2022: 75).

Nefs mertebeleri, bireyin kendi içerisinde verdiği mücadelelerin bir sonucu olarak görülebilir. Bu doğrultuda nefis-i emmâre, kendilik duygusunun, arzuların oluşturduğu güçler tarafından baskın geldiği seviyeyi ifade eder. Nefs-i levvâme de bir nevi köprü görevi üstlenen bir seviyedir. Bu aşamada kendilik, fitrattan uzaklaşmanın ve aşkın tarafa olan eğilimin bilincindedir. Nefs-i mutmainne ise kendiliğin, kalbin yönetimi altındaki halini ifade eder (Skinner, 2022). Bu aşamada, önceki mertebelerde gerçekleştirilen mücadeleler sona erdiğinden dolayı geride kalan sıfatlar olumsuz bir şekilde değerlendirilmektedir. Dolayısıyla bu mertebede Allah'tan gayrılık duygusu mümkün oldukça azaltılarak psişedeki kimlik ve eğilimler birleştirilmektedir (Ayış, 2019: 560).

-Nefs-i Râziye: Râzı olan, memnun olan ve tereddütsüz teslim olan nefis anlamlarına gelmektedir. Kişinin başına gelebilecek iyi-kötü her olayın Allah'tan geldiğinin bilincinde olup O'na güvenerek, tevekkül hali yaşadığı mertebedir (Kızılgeçit, 2021a: 199). Bu mertebede kişi, başına gelen iyi olaylar karşısında şükrederken zorluklara karşı da sabretmektedir. Karşılaştığı her durumun Allah'tan geldiğini bilen kişi, bu sebeple O'nun hükümlerine de rıza göstermektedir. Tam bir teslimiyet içerisinde Allah'a dayanan birey, Allah'tan başka her şeyden uzaklaşarak O'na teslim olmaktadır (Ayten & Düzgüner, 2022: 76).

Bu mertebenin sıfatları arasında istiğna, tefekkür, zikir ve ihlas sayılabilir. Bu aşamada Allah ile danışan arasında samimi ve içten bir iletişim oluşmaktadır. Danışanda devamlı bir zikir ve idrak hali bulunmaktadır. Nefs-i râziye aşamasında birey, kendi hakkına razı olmanın yanı sıra yaşadığı zorluk ve sıkıntılara karşı da rıza göstermektedir. Bu mertebede olanlar ne olursa olsun Allah'a şükran duygusu taşımaktadırlar (Ayış, 2019: 561-562). Bireyler bu mertebede, Allah'ın rahmet ve merhametiyle kuşatılmış olduklarının da farkına varmaktadır. Dolayısıyla yaşadıkları şükran duygusunun da etkisiyle en acı olaylar karşısında bile sağlam bir şekilde

durabilmektedirler (Peker, 1993: 44).

-Nefs- Merziyye: Allah ile kulu arasında karşılıklı bir razı olma durumunun meydana geldiği seviye olarak ifade edilmektedir. Kelime anlamı olarak ‘‘Merziyye’’ ifadesi, kendisinden razı olunan anlamına gelmektedir. Böylece Allah’ın bu mertebeye ulaşmış kişiden razı olduğuna dikkat çekilmektedir. Bu seviyeye gelen bir kişinin Allah’ı zikretmekten başka bir arzusu bulunmamaktadır. Manevi açıdan gelişmiş ve ahlaki bir dönüşüm yaşamış olan nefis, artık her canlıda Allah’ı görerek sevgi ve şefkate dayalı bir tutum göstermektedir (Ayten & Düzgüner, 2022: 79-80). Nefs-i merziyye mertebesindeki kişi tüm hareket kabiliyetinin Allah’tan geldiğini ve kendi başına hiçbir şey yapamayacağını da idrak etmiş bulunmaktadır. Bundan dolayı hiçbir şeyden korkmaz ve kimseden bir istekte bulunmaz (Frager, 2021: 132).

Nefs-i merziyye mertebesinde nefis ile ruh birlik haline ulaşmaktadır. Bu seviyede, birey için dünya bir bütün halinde görülmektedir. Birey bu içsel vahdet halini yaşarken Allah’ın kendisi hakkındaki her türlü tasarrufunu gönül hoşnutluğuyla karşılamaktadır. Böylece dış dünyaya dair istekleri sonlanırken kendi iç dünyasında büyük bir zenginlik yaşamaktadır (Ayış, 2019: 563).

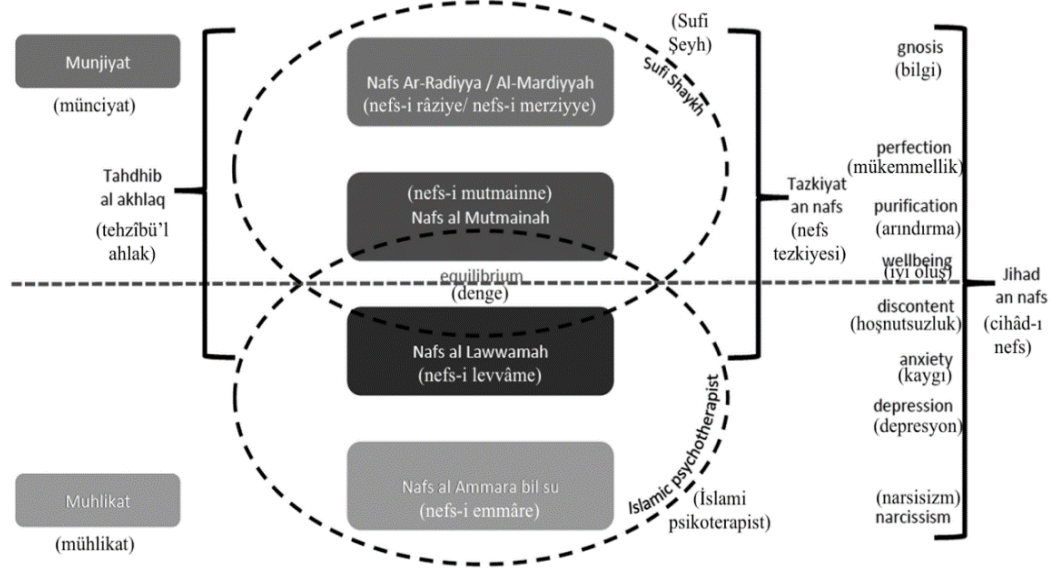
-Nefs-i Kâmile: Manevi açıdan hakiki anlamda bir yetkinliğe ulaşma seviyesidir. Bu seviyede nefis duru bir hal almakta, birey ilahi aşkla dolmakta ve tüm ikilikler ortadan kalkmaktadır. Nefs-i merziyye ve nefis-i kâmile mertebelerinde gerçekleşen tecrübeler, psikolojinin sınırları dışında kalmaktadır. Ancak tasavvufi açıdan bu seviyelere gelen bir kişi için tüm marifet özelliklerine ulaşabildiği söylenebilmektedir (Ayten & Düzgüner, 2022: 81). Bu seviyeye ulaşan çok az kişi nefisini tam manasıyla aşabilmiştir. Bu makamda geride nefis ve benliğe dair hiçbir iz kalmamakta, yalnızca Yaratıcı ile tevhit bulunmaktadır (Frager, 2021: 134).

Bireyin kemale ermesi, Allah ile birey arasındaki ilişkiyi açıklayan varlık aşamalarının zirvesinde gerçekleşmektedir. Allah’a doğru yükselen bireyin en saf hali ‘insan-ı kâmil’ şeklinde tanımlanmaktadır. İnsan-ı kâmil, can olarak da adlandırılan sınırsız külli düzeyden oluşmaktadır. Can, beden kalıbına girdiği zaman nefis seviyesine inmekte ve aslî gelişim potansiyelini koruyarak sınırsızlığını kaybetmektedir. Hem maddi hem de manevi eğilimleri bulunan nefis, dönüşüm yaşadıkça maddi olan boyutu da manevi yöne evrilerek Allah’a yaklaşmaktadır (Karlık, 2023: 127).

Şekil 3.

İslami Psikoterapinin Klinik Kapsamına İlişkin Bir Model

(Rothman, 2022: 169)



Şekil-3'te sunulan model, yapılan araştırmalar sonucunda İslami psikoterapinin klinik kapsamını göstermektedir. Şeklin merkezinde, nefsin üç ana aşaması yer almaktadır. Bunlar; nefs-i emmâre, nefs-i levvâme ve nefs-i mutmainne şeklindedir. Üstteki dördüncü kutu, nefsin ek aşamalarını temsil eder, ancak ikinci aşamada özel bir öneme sahiptir. Bu ek kutu, nefsin bu aşamada tanımlanan iki ek aşamasını, nefs-i râziye ve nefs-i merziyyeyi listeler; üç nokta, katılımcılar tarafından isimlendirilmeyen nefsin ek aşamalarının bahsedildiğini belirtir. Nefsin alt iki mertebesinin tamamını ve üçüncü mertebenin alt kısmını kapsayan daire, yapılan çalışmalar sonucunda katılımcılardan elde edilen veriler neticesinde oluşturulan İslam psikolojisi modelinde psikoterapistin kapsam alanını temsil etmektedir. Bu süreç cihâd-ı nefis olarak adlandırılır ve nefsin en alt mertebesinden en üst mertebesine kadar herhangi bir noktada nefse karşı verilen tüm mücadeleleri kapsar. Cihâd-ı nefis içerisinde tehzîb'ül ahlâk, terapistin danışanla ancak danışan nefs-i emmâre aşamasından çıkıp nefs-i levvâme aşamasına girdiğinde, yani kendi kendini hesaba çekebildiğinde iletişime geçebildiği bir süreçtir. Burada terapistler mühlikat ve müniciyatı hem patolojinin göstergeleri hem de danışanın tedavi ihtiyaçlarına göre ilgili karakter özelliklerinin dengesini hedeflemek için tedavi araçları olarak

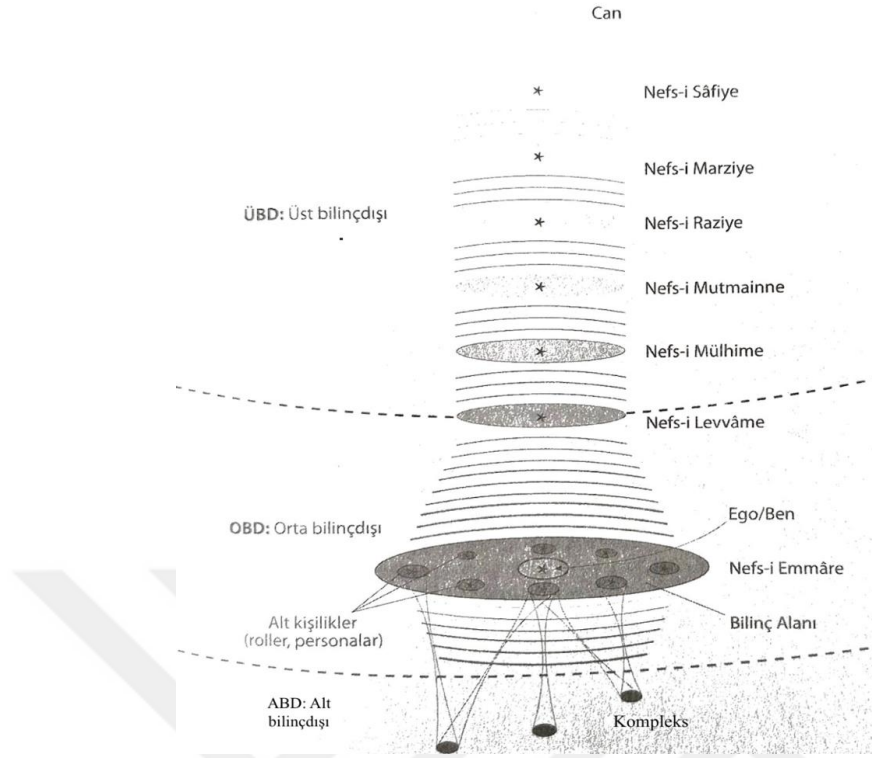
kullanılır (Rothman, 2022: 168).

Bu modelde tedavinin birincil amacı, danışanın nefsinde dengeye ulaşmasıdır; bu, danışanın nefsin alt iki aşamasından birinde takılıp kalmasına ve böylece levvâme ile mutmainne arasında konumlanmasına neden olan psikolojik işlev bozukluğunun giderilmesi olarak tanımlanır. Ayrıca, nefs-i levvâme ve daha üst aşamalarda ve nefisle cihadın terapötik uygulamasının bir parçası olarak, terapistin muhâsebe, murâkabe ve tefekkür gibi İslami uygulamaları yönlendirici bir şekilde kullanması yoluyla danışan, nefs tezkiyesine katılmaya teşvik edilir. Bir danışan nefs-i levvâme evresinde daha da ilerlediğinde, terapist, danışanı nefsin yukarı doğru yörüngesinde daha da ilerlemek için motive edici bir faktör olarak nefs-i mutmainne evresinin anlarını deneyimlemeye yönlendirmek için rehberli imgeleme gibi teknikler kullanır. Bir danışanın nefs-i mutmainneye ulaştığı ve bu aşamada daha da ilerleyebildiği noktada, danışan İslami psikoterapinin kapsamından çıkar ve istenirse nefsin daha yüksek aşamalarına ilerlemek için danışanla çalışmaya devam edebilecek olan tasavvuf şeyhinin kapsamına girer, potansiyel bakımından nefs-i mutmainnenin ötesine, nefs-i râziyeye, nefs-i merziyyeye ve nadiren de olsa daha da yüksek mertebelere ulaşır. Bu, şeklin merkezindeki üst daire ile temsil edilir ve nefs-i levvâmenin bir üst kısmını ve nefsin tüm yüksek aşamalarını kapsar (Rothman, 2022: 170).

Şekil 4.

Ego/Ben, Benlik, Gölgeler ve Can

(Merter, 2014: 123)



Şekil-4 dikkate alındığında ise benlik ve merkezi bir ego etrafında organize olan birçok alt kişiliğin sergilendiği görülmektedir. Bu alt kişilikler, birbirlerinden bağımsız gibi görünen ve birbirlerinin zıddı olabilen güçlü rollere sahiptir. Şekle göre bilinç alanı, nefis katlarındaki ilk seviye olan nefis-i emmârenin karşılığıdır ve günlük alışılmış bilinç durumu şeklinde tanımlanan henüz tekâmül etmemiş bireyin bilinç durumunu açıklar. Nefs-i emmârenin çevresinde orta bilinç dışı şeklinde tanımlanan, yakın zamanlı hatıraların depolandığı alan bulunmaktadır. Nefs-i emmârenin altında kalan kısım ise alt bilinç dışı alanıdır ve sembolik olarak “bodrum katları” şeklinde tasvir edilmektedir. Alt bilinç dışı, kompleks ve gölgelerin potansiyel olarak var olduğu ve her bireyde bulunan alt âlemdir. Nefs-i emmâre bilinç alanında potansiyel olarak bulunan rol veya alt kişiliklerimiz, yapısal özelliklerine göre bu kompleks ve gölgeler ile iletişim halindedir. Bilinç alanıyla orta ve alt bilinç dışı arasında bir eşik değer bulunmaktadır. Bu eşik değer, kritik bir seviyeyi aştığı zaman alt bilinçdışı, kompleks ve gölgeleri bilinç alanına ulaşarak bireyin rollerini etkilemeye başlar. Ancak nefis-i emmâre, bilinç alanındaki alt bilinç dışının etkisi karşısında tamamen savunmasız değildir. Bu aşamada devreye üst bilinç dışı ve nefis-i levvâme katı girmektedir. Birey bir taraftan alt bilinç dışı tarafından kontrol altına alınmaya çalışırken, bir taraftan da nefis-i levvâme katından gelen işaret ve ilhamlar tarafından korunmaktadır (Merter, 2014: 122)

Aynı zamanda bu şemada bilinç ve bilinç dışı kategorileri de görülmektedir. Nefs, bir anlamda değişik bilinç durumları toplamı olarak da anlaşılabilir. Mecazi olarak her bilinç katında bir yönümüzün dünyaya, kendi bilinç durumuna baktığı ve sahip olunan bilinç durumuna göre duygu ve duyguların bulunduğu bilinmektedir. Bu duygu ve duygular da nefis katlarında yükseldikçe letâfet kazanarak büyük farklılıklar ortaya çıkarmaktadır (Merter, 2014: 126).

Bireyin, nefis-i emmârenin sınırlarını aşip yukarılara doğru yükselişe geçtiği takdirde rahatlamaya başlayarak güzel haller yaşayacağı belirtilmektedir. Bu haller; reca (asli varoluş ümidi), itminan (asli varoluş güveni), sürûr (asli varoluş neşesi), sekine (asli varoluş sükuneti), muhabbet, merhamet gibi yüzlerce rahatlatıcı şuur değişiklikleri şeklinde ifade edilmektedir. Bu haller manevi kalp geçidi üzerinde belirginleşerek bireyin iç dünyasını nurlandırır. Nefs psikolojisi ekolünde manevi kalp geçidinin üst kısmı “alem-i misal” olarak bilinmektedir (Merter, 2023: 243).

2.4. NEFİS PSİKOLOJİSİNİN BAĞLAMİ

Psikolojik yaklaşımların birçoğunda, bireyi anlama çabası dikkat çekmektedir. Bu bağlamda ele alınan belli başlı yaklaşımlarda bireyin doğasına olan bakışın tek taraflı olduğu, fiziksel yapı ve duyguların ötesine geçilemediği görülmektedir. Öte yandan bütüncül bir bakış açısına sahip olan nefis psikolojisine göre bireyi anlamak için nefsin yapısını açıklamak büyük bir öneme sahiptir. Nefs psikolojisi anlayışına göre birey, en güzel biçimde yaratılmış olup ardından yeryüzüne indirilmiştir. Bu iniş, nefsin yapısına giriş olan nefis-i emmâre seviyesine kadar devam etmektedir. Buradaki ilahi işaret ve uyarılara uyulmadığı takdirde nefis-i emmâre mertebesinin de aşağılarına, gölgeler kısmına düşülmektedir. Ancak birey, doğası gereği yükselme eğiliminde bulunmaktadır (Atak, 2023, 70). Kişi bu ruhsal yükselişi başaramadığı zaman, hayatında bir anlamsızlık hissi ve hayatta kalma umudunun olmaması olarak tanımlanan varoluşsal depresyon durumunu yaşayacaktır (Geçtan, 2020).

İslam dininde birey hem bir beden hem de bir ruh olarak kabul edilmektedir. Beden fâni iken ruh ebedidir ve her ikisi de bireyin yaşamı boyunca birbirini etkilemektedir. Bireyin mutluluğu ya da iyi bir ruh sağlığına sahip olması, sahip olduğu bilgi birikimi ve iyi bir karakterden kaynaklanmaktadır. Bu olumlu niteliklerin kaynağı, Kur'an-ı Kerim'de sıklıkla bahsedilen ve kalp, nefis, akıl ve ruh şeklinde adlandırılan bireyin içindeki manevi âlemlerde yatmaktadır. Bu varlıklar arasında

sürekli bir mücadele ve karşılıklı etkileşim vardır ve bu da sonunda kişinin psikolojik ve ruhsal durumunu belirlemektedir (Haque, 2000: 87).

Nefs psikolojisinin bağlamı kapsamında ilgilendiği ana temalar şu şekilde sıralanabilir: (i) *Maneviyat*; bireyin manevi tecrübeleri ve ruhsal gelişimi üzerine yoğunlaşmaktadır; (ii) *insanın potansiyeli*; kişinin sınırlarının ötesine geçme ve nefis mertebelerinde dikey bir şekilde ilerleyerek daha üst bir şuur seviyesine erişebilme yeteneğine dikkat çeker; (iii) *evrensel bağlantı*; kişinin, farklı bireyler, evren ve doğaya karşı aşkın boyutlarını dikkate alır; (iv) *aşkın/ mistik deneyimler*; doruk ve gizemli yaşantılar şeklindeki dönüştürücü ve alışılmamış tecrübeleri kapsar; (v) *holizm*; kişiyi bireysel ve bağımsız bir biçimde değil, kulluk bilinci ekseninde etkin ve evrensel bir varlık olarak ele alır (Aktay, 2023: 89).

Nefs psikolojisi ekolü, bireyin kişiliğini incelerken kalp, nefis ve ruh üçlüsünden oluşan bir yaklaşımı ele almaktadır. Nefs psikolojisinde bu üçlü yapı, bireyin psiko-spiritüel anatomisi olarak görülmektedir. Bireyin hakikatini anlayıp manevi gelişimini sağlaması bakımından bu kavramlar önemli bir konuma sahiptir. Bu sebeple bu kavramlar hakkında kısaca bilgi vermenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Nefs kavramı, Arapça *n-f-s* kökünden türeyen; ruh, can, istek, bir şeyin varlığı, hakikati gibi anlamlara gelen bir kelimedir (Karagöz, 2007: 522). İsfehâni'ye göre ise yaşam, yaşamdaki prensipler, varlık, bedenden kaynaklanan süflî arzular anlamlarında kullanılmaktadır (İsfehâni, 2017: 818). İslam sûfizmine göre nefis, kişide bulunan olumsuz nitelik ve yaklaşımları bildirmektedir. Nefs yapısının dikey yönde gelişim gösteren mertebeleri bulunmaktadır. Buna göre nefsin en alt seviyesi, kişiyi olumsuzluklara doğru yönlendiren bir güç şeklinde görülmektedir (Frager, 2021: 33). Nefs kavramı için kişinin, kendi potansiyelini idrak edip kişilik gelişimindeki seviyelerini içeren, etkin ve aktif bir yapıya sahip olduğu söylenebilir (Atak, 2021a: 104).

Jung, nefis kelimesini benlik şeklinde tanımlamaktadır. Egoyu bireyin şuur düzeyinin öznesi şeklinde konumlandıran Jung, benlik ve ego arasında da bir benzerlik olduğu düşüncesini savunmuştur. Dolayısıyla da egonun bilinç ile bilinç dışının arasında, ruhun ise bu ikisini içeren bir yapıda olduğunu ifade etmiştir (Jung, 1997: 40). Bunun yanı sıra nefis kavramını bireyin gelişim aşamaları bakımından da ele almak uygun görülmektedir (Sayar, 2008: 23).

Nefs kavramının çok boyutlu ve çok anlamlı bir kelime olduğu gör÷lmektedir. Bundan dolayı nefsi, yalnızca modern Batı dünyasında kullanılan id, ego, benlik vb. kelimelerle sınırlandırmamak gerekir. Aksine nefis kavramı hem psikolojiye dair terminolojiyi hem de bu alanla ilişkili aşamaları içermesi yönüyle çok boyutlu bir terimdir (Aksöz, 2015: 82).

Nefsin çeşitli yollarla dönüştürülebilme özelliğı de onun ne olduğu konusunda bize fikir vermektedir. Nefs ilk başlarda maddi isteklerin hâkim olduğu, zevk ve arzuların peşine düşüren bir kavram olarak tanımlanırken, zaman içerisinde dönüşüm göstererek manevi isteklerin ön plana çıktığı bir hale evrilmektedir. Dolayısıyla maddi ve manevi yönelimlere sahip olması, nefsin beden ve ruhla bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir (Frager, 2004: 71).

Nefs kavramının bir sıfatı olan heva, kişinin kötülüğe olan eğilimi olarak ifade edilmektedir. Kula akıl ve heva tarafından iki mesaj gelmektedir. Akla uyan kişi imana erişirken hevaya uyan kişi kötülüğe uğramaktadır. Heva da kendi içerisinde çeşitli şekillere ayrılmaktadır (Kayıklık, 2011a: 264).

Nefsin eğitilmesi, kişinin hakikate ulaşma noktasında hedeflediğı ve kendisini gerçekleştirebileceğı bir süreç olarak gör÷lmektedir. Bu sebeple kişi bu uğurda birtakım aşamalardan geçmektedir. Kişinin herhangi bir yola çıkması kaygısını artıracak olsa da aksi halde kişi kendisini bulamamış olacaktır. Bir başka ifadeyle yola çıkmak, kendi benliğinin de farkına varmaktır (May, 2018: 13).

Bireyde kalıcı bir etkiye sahip olan ve nefis katlarında meydana gelen özel durumları ifade eden “hâl” kavramı, Batı psikoloji anlayışında yüzeysel bir şekilde ele alınmıştır. Roberto Assagioli tarafından geliştirilen ve nefsin yapısını ifade eden bir psişe diyagramı bulunmaktadır. Bu diyagrama göre yüksek bilinçaltı, psişenin manevi ve aşkın olan boyutlarına işaret etmektedir. Orta bilinçaltı, uyanıklık alanı veya psişenin uyanık bölümünü içermekte ve “ben” orta bilincin merkezine yerleşik bulunmaktadır. Alt bilinçaltı, Freud’un kuramındaki bilinçaltı terimiyle benzer anlamda algılanmaktadır. Bu kısım, bastırılmış travmatik yaşantılar ile toplum tarafından benimsenmeyen dürtülerle kaplıdır (Frager, 2021: 111-112). Assagioli tarafından oluşturulan bu şemanın ana mesajı, bilinç dışının aşamalı bir yapıya sahip olmasının yanı sıra, bireyin derinliklerindeki “yüksek benliğe” de işaret etmesidir. İnsanın anlaşılabilmesi için bu şema tek başına yeterli olmamakla birlikte nefis yapısını

idrak edebilmek adına faydalı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu şema bir şablon olarak düşünüldüğünde ve değişik nefis katmanları buraya entegre edilebildiği takdirde nefis yapısı üzerine daha anlaşılır bir çerçeve oluşturacaktır (Merter, 2014: 121-122).

Necati, modern psikologların çalışmalarını objektiflikten ötürü deney ve gözlemlerle kısıtlamalarından dolayı nefis kavramının mahiyeti üzerine yeterli ölçüde inceleme yapılmadığını belirtmiştir. Bu sebeple psikoloji kavramı yerine davranış bilimi ifadesini kullanmışlardır. Bunun nedeni olarak da psikolojide incelenmesi zor olan nefis yapısı yerine davranışların araştırma konusu olması ifade edilmiştir (Necati, 2017: 15). Günümüzde maneviyatın bireylerin iyi olma halini güçlendiren ve anlam duygusu sağlayan önemli bir kaynak olduğu, her bireyin manevi bir yönü olduğu ve kutsal tanımlama biçimleri farklı olsa da kutsal aradığı yaygın olarak kabul görmektedir (Baysal, 2022: 378).

Nefis psikolojisi ekolünde önemli bir yere sahip olan bir başka kelime de *kalptir*. Kalp, kişinin özündeki gerçekliği ve mahiyeti anlamlarını taşımaktadır. Kişinin idrak eden, kavrayan ve gelişen kısmını vurgulamaktadır. Dolayısıyla ilahi hitabın muhatabı olarak sorumlu tutulacak da kalptir (Uludağ, 2016: 40). Kalp, benlik algısına uygun olan ya da zıt düşen tutumlara karşı verilen bir yanıt ve bireyin özüne yönelik hareketleri gözden geçirilirken müracaat edilen bir merkez olarak ifade edilebilir (Ayten, 2015b: 105-107). İslam geleneğinde kalp hayatının, merkezi bir rolü bulunmaktadır. Kalp, devamlı bir değişim ve dönüşüm hali içerisinde. Kelime olarak da Arapçada çevrilme, dönme anlamlarına gelen k-l-b kökünden türemiştir (Nurbahş, 2011: 111).

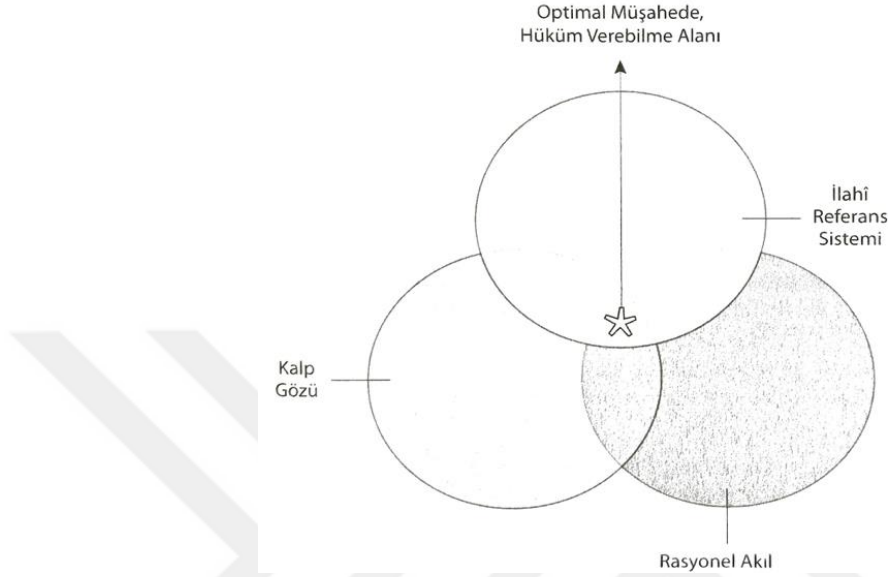
Veriler, beş duyu aracılığıyla beyine ulaşarak fikir dalgalarını meydana getirmektedir. Bu veriler, manevi boyutu bulunan kalbe ulaştığında ilahi bilgilerle bir araya gelerek yarım daireyi tamamlamış olur. Böylece birey, eşyanın ve insanın hakikatine ulaşır. Dolayısıyla nefis psikolojisi yaklaşımında asıl bilgi işlem merkezini manevi kalp oluşturmaktadır. Bununla birlikte manevi kalp, temel haz sistemi olarak da bilinmektedir. Bu işlevinden ötürü dopamin hormonu salgılayarak kişilerin arzularına ulaşmalarını sağlayan haz sistemi, önem bakımından ikinci sırada kalmaktadır. Buna göre birey, herhangi bir durum karşısında sadece beş duyu organıyla değil, aynı zamanda kalp gözüyle de durumu analiz etmelidir. İlahî referans sistemi, rasyonel akıl ve kalp gözü kısmen kesişen üç daire şeklinde düşünülebilir. Bunlardan biri olmadan diğeri de olmaz ve uygun görüş, bu üç dairenin kesiştikleri

alan içerisinde gerçekleşir (Merter, 2014).

Şekil 5.

İlahi Referans Sistemi

(Merter, 2014: 143)



Merter *kalp* kavramını, ruh-beden birlikteliği içinde yaratılmış bireyin asli yönüne geçit veren manevi bir kapı şeklinde betimlemektedir. Bu kapı, günahlarla kirlenmeyip temiz tutulduğu takdirde Rabbinden art arda gelen işaretleri almaktadır. Bu işaretler aynı zamanda önemli değişikliklere de sebep olmaktadır. Bu durumda bireyin ve evrenin üzerindeki sis perdesi kalkarak hakikat meydana çıkmaya başlar. Bu anlamda kalp, rasyonel akıldan gelen bilgileri ayıklayıp seçebilir bir hale gelir. Sis perdesinin kalkmasının bir özelliği de bireydeki hallerin değişmesidir. Bu işaret ve halleri hissedememek ise bireye acı verir ve kişi bir bakıma “*işaret ve hal açlığı*” çeker. Kalp, her bireyde ilahi belirginleşme, meydana çıkma olarak da ifade edilebilen “*nur*” tecellisinin en yoğun olduğu nefis yapısıdır. Bu yapı bir merceğe benzetilecek olursa, bu mercek temizlendikçe dünya da nurlanmaktadır (Merter, 2023: 247-248).

Bu bakımdan İslami psikolojinin ayırt edici bir özelliği, kalbi, bireyin kendi özünde manevi bir konuma sahip olarak benimsenmesi fikrinde yatmaktadır. Modern psikoloji yaklaşımları, bu şekilde bir manevi merkezin varlığını kabul etmemektedir (Skinner, 2022). Kişi taşıdığı beden ile bu dünyaya, ruh ile öte âleme bağlıdır. Bir başka ifadeyle bedeni itibariyle sonlu fakat ruhu itibariyle sonsuz bir varlıktır. Kalp, bir nevi bireyin denetim mekanizması şeklinde görülmektedir. Bu bağlamda öncelikli

olarak nefis ve ruh bütünlüğünü oluşturma amacı taşımaktadır. Bireyin dünya hayatına akseden tarafı şeklinde algılanan nefis ise kötü huyların merkezi olarak bilinmektedir. Bu sebeple nefsin, terbiye edilerek kontrol altına alınması gerektiği ifade edilir. Bu sayede kişi nefisini temizleyerek arınacaktır. Bu süreç kişinin, insan-ı kâmil olma yolundaki gelişimini de göstermektedir (Ayten & Düzgüner, 2022: 51).

Bireyin sadece akli ve rasyonel bir varoluşa dayanması, bir süreliğine kişiyi tatmin etmiş gibi görünse de uzun vadede etkisini kaybetmektedir. Bu sebeple Merter, tekrarlanan düşüncelerin kalbi boyutlara ulaşmadığı takdirde kişiye faydalı olamayacağını ifade etmektedir. Benzer şekilde bireyin yaşamında nefis temizliğine yol açmayan ve kalbini huzursuzluklardan arındırmayan psikoterapinin de uzun vadede etkili olamayacağını belirtmiştir (Merter, 2014: 598-600). Kalbin kendi derinliğine ulaşabilmesi adına ibadetlerin önemli bir yeri bulunmaktadır. İbadetler, bireyi daha yüksek bir ahlaki bilinç ve farkındalığa ulaştırmaktadır. Yeryüzünde kişinin kendisine olan bakışını anlamlı bir hale getirerek, kişiyi ötelere bağlayan bir yol olarak görülmektedir (Sayar, 2015: 14).

Psikolojinin bir doğa bilimi olduğunu ileri süren Bruno (2001), doğa bilimi anlayışıyla ruhsal anlayışları irdeleyip kontrol etmenin mümkün olmayacağını ifade etmiştir. Psikoloji kelimesinin kökünde bulunan *psyche* ifadesi Latince *ruh* şeklinde bilinmektedir. Dolayısıyla sahip olduğu bu mana itibarıyla psikolojiye, *ruh bilimi* anlamını da kazandırmış bulunmaktadır (Bruno, 2001: 9).

Nefs psikolojisi yaklaşımında ruh kavramı, önemli bir temel taşıdır. Revh kökünden türeyen ruh, sözlükte; geçmek, gitmek, geniş ve ferahlık verici şey anlamlarına gelir. Terim olarak ise canlılarda yaşamın devamlılığını sağlayan unsuru ifade etmektedir. Ruh aynı zamanda kendisinin bir kısmını oluşturan ve sürekliliğini sağlayan nefes şeklinde de betimlenmektedir (İsfahâni, 2017: 420). Ruh kavramı, transpersonel psikolojinin ortaya çıkmasıyla birlikte psikolojinin daha çok ilgilendiği bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak bu kavram bilimsel açıdan ispatlanamadığı için maneviyat geleneklerine başvurulmaktadır. Bu gelenekler içerisinde de zengin bir literatüre sahip olan İslam literatürü önemli bir yere sahiptir.

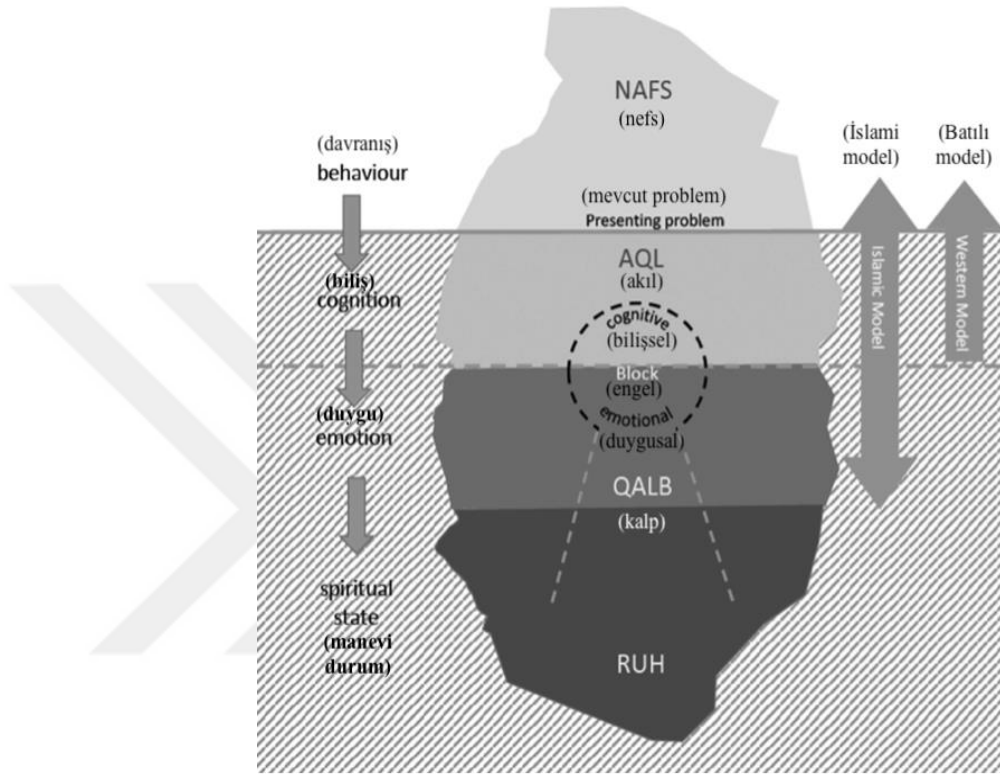
Benötesi kavramıyla aşkınlık arayışında olan transpersonel psikoloji, bireyi bedenden ibaret görmeyip ruhu da araştırma konusu haline getirmiştir. Bu sayede ruh kavramını incelemeye alan psikoloji disiplini, bir taraftan nefis psikolojisiyle de İslam

tasavvufunun derin bilgi birikiminden faydalanabilme fırsatı bulmuştur (Atak, 2021a: 196).

Şekil 6.

İslami Psikoterapinin Buzdağı Modeli

(Rothman, 2022: 140)



İslami psikoloji ve psikoterapi anlayışı göz önünde bulundurulduğunda, nefis yapısının bir buzdağı modeli şeklinde sunulduğu gözlemlenmiştir. Şekil-6, ruhun dört düzeyini de içeren İslami psikoterapi modelini bir buzdağı olarak göstermektedir. Nefs seviyesi, bireylerin genel olarak “su hattının üstünde” görüldüğünü veya danışanların sunduğu sorunların çoğunun ortaya çıktığını bildirdiği seviyedir. Bu, açıkça davranış odaklı kalıplar veya hatta biraz daha incelikli bir şekilde kişilik kalıpları gibi durumlarda ortaya çıkabilir. Burada bir kişi nefis-i emmâre veya nefis-i levvâme aşamasıyla mücadele ediyor olabilir. Bu nedenle, danışanın sunumunda “görünür” olan şey, bireyler tarafından genellikle ruhun diğer düzeylerinden birindeki, buzdağının daha aşağısında, “su hattının” altındaki dengesizliklerin veya tıkanıklıkların belirtisi olarak değerlendirilmektedir. Su hattının hemen altında, davranışa veya kişilik kalıbına bağlı bilişlerin uyumsuz işlevi veya semptomu güçlendirdiği veya yerinde tuttuğu akıl seviyesinin bulunduğu yer vardır. Bilişsel

davranışçı terapinin, soruna neden olan veya yerinde tutan işlevsiz bilişi yeniden programlamaya yardımcı olmak için ulaştığı nokta burasıdır. Batılı psikoloji paradigması içindeki psikoterapi modellerinin çoğu için tedavi, bireyin ruhunun veya ruhunun derinliklerine daha fazla inmeden, yalnızca akıl düzeyine kadar gitmektedir (Rothman, 2022: 139-140).

Akıl düzeyi kadar derin terapötik müdahaleler, fitrata veya psişenin derinliklerinde yüzeyin altında yatan daha yüksek manevi benliğe yönelik blokajların bilişsel yönlerine dokunabildiğinde, bunlar büyük ölçüde bağlantılı veya buna neden olan daha derin duygusal malzemeyle meşgul olmazlar. Bloğun bu şekilde kaldırılması veya açılması yalnızca kalp seviyesinde gerçekleşir ve görüldüğü gibi şeklin merkezindeki anahtar deliği şekliyle temsil edilen İslami psikoterapi yaklaşımının anahtarı burada yatmaktadır. Buzdağının derinliklerinde gizem ve bilinmezlikle örtülü olan en derin kısmı ruhtur. Buzdağının bu seviyesinin daha fazla araştırılmasının, bu kadar derin suların haritasını çıkaran ve ruh hakkında daha fazla bilgi sağlayan nadir, daha yüksek bir manevi seviyeye ulaşan manevi bir üstadın veya şeyhin alanına bırakıldığı varsayılmaktadır. Bu seviye, nefis yolculuğunun devamının, çoğunlukla bireyin nefsini dengeye getirme veya daha optimal işleyişiyle ilgilenen psikoloji alanından ayrıldığını ve tamamen manevi bir arayışa geçtiğini düşündükleri noktadır. Nefsin mükemmelleştirilmesiyle ilgilenir (Rothman, 2022: 141).

Kişi, nefsin alt katlarındayken yüzeysel bir bakış açısıyla eşyayı ve tabiatı aslı yapısından koparıp durağan bir hale getirmektedir. Başka bir ifadeyle bireyi ve eşyayı kalıplar içerisine sokmaktadır. Bunun aksine kişi nefis katmanlarında yükseldikçe, durağan yapının kayb olduğu gözlemlenmektedir. Nefs psikolojisi anlayışına göre bireyin yapısında, devamlı mükemmele ulaşma amacını taşıyan bir dinamizm bulunmaktadır (Merter, 2021: 236).

Nefs yapısının mertebelerindeki yükseliş süreci, çıkılması kolay olmayan sarp bir yokuş anlamına gelen “akabe” kelimesi ile ifade edilmektedir. Bu seviyeye çıkabilmek için ibadet ve tefekkürle birlikte infak ve îsar ahlakının da kazanılması gerekmektedir. Bu kazanımlarla orantılı olarak da kişinin depresyon ve kaygı düzeyi azalır mutluluk seviyesi artacaktır. Bu noktada nefis psikolojisinin bakış açısının yeni bir yaklaşım olmadığı, birçok psikolojik yöntemin kaynağı olan İslam medeniyeti ve modern psikoloji tekniklerini içeren bir dinamiğe sahip olduğu ifade edilebilir (Atak, 2023: 70).

Bu konuya dair Merter, aslında herkesin asıl arzusunun nefis yapısının alt katlarındaki sıkışıklıktan uzaklaşmak olduğunu belirtir. Böylece bireyler üst katlarda kendilerini rahat ve özgür hissederek daha güzel haller yaşamaya açık hale gelmektedir (Merter, 2021: 281).

Nefs psikolojisi yaklaşımının prensipleri göz önünde bulundurulduğunda, danışanların yalnızca şahsi benlik ya da tecrübeleriyle kısıtlı olmayan, aksine çok daha kapsamlı bir bakış açısıyla bireylerin yaşantılarının anlaşılmasına çalışıldığı yerli bir psikoloji ekolü olduğu ifade edilebilir. Nefs psikolojisi, klasik Batılı psikoloji yaklaşımlarının yorumlarının ötesinde, bireylerin yalnızca fiziksel, duygusal ve zihinsel seviyede algılanmayıp, bunun yanı sıra ruhsal ve aşkın boyutlarının da bulunduğu işaret etmektedir. Bununla birlikte danışanlarına, yaşamın anlamını bulma noktasında dinamik bir ilişki şekli sunarak, kendisine özgü bir bilinç boyutunu deneyimlemeyi amaçlamaktadır (Aktay, 2023: 89).

2.5. NEFS PSİKOLOJİSİNİN TARİHÇESİ

Tarih boyunca din, bireyin hayatının şekillenmesinde en etkili yollardan biri olmuştur. Günümüzde modern psikoloji, bireyi bir bütün halinde ele almayı amaçlayarak, bireyin dini yaşantısını inceleme, din algısını ölçme ve bu algının kişinin hayata bakış açısındaki etkilerini belirleme gibi konularla ilgilenmiştir. Bu sebeple din psikolojisinin, psikoloji alanıyla sıkı bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir (Yavuz, 1988: 258).

Psikolojinin önemli ilk üç ekolü olarak bilinen davranışçılık, psikanaliz ve hümanist yaklaşımın ardından, transpersonel psikoloji ekolü ortaya çıkmıştır. Davranışçılık ve psikanaliz yaklaşımları, kendini gerçekleştirme, bilinçlilik, istek ve değerler gibi bireyin doğasına ilişkin alanları göz ardı ederek indirgemeci bir yaklaşım sergilediklerinden ötürü eleştirilmişlerdir. Hümanist psikoloji ise bireydeki kendini gerçekleştirme güdüsünü fark etmiş ve bu sayede bireyin tanımlanması ve onda var olan potansiyelin farkına varılması sağlanmıştır. Transpersonel psikoloji, bireyin varoluşunun özüne yönelik bir sorgulama şeklinde ifade edilmektedir. Dolayısıyla transpersonel psikolojinin önceki ekolleri eleştirmeyip, bu ekollerin üzerinde durmadığı konulara daha geniş bir perspektifle yaklaşmayı amaçlamaktadır. Bu bakımdan Batı bilimiyle Doğu bilgeliğini buluşturarak, bireyin potansiyellerini gerçekleştirebilmeyi hedeflediği söylenebilir (Walsh & Vaughan, 2001: 15-20).

Hümanist ve transpersonel psikolojinin gelişmesi bireylerin özüne dair müspet bir yaklaşım geliştirmekle birlikte, bireyin kendisini de aşabileceği bir potansiyele sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda hızla gelişen transpersonel yaklaşım, bireyin aşkın yönüne vurgu yapan Doğu gelenekleri ve diğer dinlerin mistik boyutlarını da ön plana çıkarmıştır. Bununla birlikte özellikle Batı dünyasında tasavvufa yönelik yoğun bir ilgi kendini göstermiştir. Batı ülkelerindeki bu manevi arayış, tasavvufa veya yeni çağ akımlarına olan merak şeklinde ortaya çıkmıştır (Zarcone, 2006: 133). Tasavvuf psikolojisi, bireyle âlem arasındaki kargaşanın düğümünü çözmek şeklinde betimlenmektedir. Bu bağlamda bireye, içinde yaşadığı zorluk ve sıkıntıların sebeplerini buldurarak, kendisi hakkında bir iç muhasebe yaptırıp tekrar âlemle buluşmasını sağlamaktadır (Yılmaz, 2017: 66).

Nefs psikolojisi, yurt dışında tarihi arka plana sahip iki temel kaynağı bulunan bir ekol olarak da betimlenebilir. Bunlardan birini Batıdan beslenen transpersonel psikoloji ekolü, diğerini ise Doğudan beslenen İslam psikolojisi hareketi oluşturmaktadır. Ekolün yurt içindeki yerli kaynak geçmişini ise İslam mistisizminin oluşturduğu söylenebilir. İslam ve psikoloji hareketinin gelişimi içerisinde İslami bir psikoloji paradigmasının teorik temellerinin inşası adına psikoterapiye yönelik İslami terapötik yaklaşımların önemli bir etkisi bulunmaktadır. Haque, Khan, Keshavarzi ve Rothman'ın son on yılda bu alanda yapılan incelemeler sonucunda, bu çalışmaların girdiği kategoriler arasında en az katkı sağlayan alanın “İslami psikoloji içinde müdahale ve tekniklerin geliştirilmesi” olduğu tespit edilmiştir. Bu alandaki araştırmaların sınırlı sayıda olması, muhtemelen İslami bir çerçeveye özgü olmayan klinik psikoterapötik yaklaşımları gerçekten tasavvur etmek ve inşa etmek için, bu tür müdahaleleri kavramsallaştıracak teorik çerçevenin tam olarak oluşturulması gerektiği gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, İslami psikoloji içerisinde müdahalelerin ve tekniklerin geliştirilmesi, Batı teorilerinin doğaçlama girişimlerle uyarlanması yoluyla değil, İslami psikolojinin açık bir teorisinden inşa edilmesi için önemli görülmektedir. (Rothman, 2022: 107).

İslami psikoloji alanının öncüsü olan Bedri'nin bu çalışmalardaki öncü rolü dünya çapında bilinmektedir. Ayrıca Türkiye'de psikoloji ve İslam alanında birçok organizasyon ve programa katılmıştır. Türkiye'deki varlığı, uluslararası psikoloji araştırmacılarının Türk akademisyenlere kazandırılmasına katkıda bulunmuştur. Bedri, Uluslararası İslam Psikolojisi Derneği'nin İstanbul'da kurulmasında etkili

olmuş ve üniversitesinde Abdallah Rothman ve Rasjid Skinner gibi birçok önemli bilim adamını da ağırlamıştır (Haque & Rothman, 2021).

İslami psikoloji yaklaşımı, bireylerde var olan benlik ile ruhun ilahi olanla kurduğu ilişkiyi yakından incelemeyi amaçlamaktadır. Bireyi, kendi düşüncelerinin ötesinde, merkez noktası olarak kabul edilen kalbe yoğunlaşarak kavramsallaştırır. Kur'an-ı Kerim'in prensiplerine, Peygamber ilkelerine ve İslami anlayışın getirdiği temel bilgilere dayanır. Bu yaklaşım, geleneksel Batı psikolojisinden farklıdır. Batı psikolojisi, nefsinin aşkın varlığın ötesinde tutan modern paradigmaları benimsemektedir. İslami psikoloji yaklaşımı ise kendisini ilahi olana dayandırmaktadır. Dolayısıyla bu yaklaşımda terapötik süreçler peygamber tarafından temsil edildiği şekliyle bireyin bütünselliği üzerine modellenmiştir. İslami psikoloji, İslam geleneğinden klasik âlimlerin çalışmalarını benimser. Bunun yanı sıra uygulama kısmına yoğunlaşarak modern klinik psikoloji ilişkisini sağlar (İslami Psikoloji Topluluğu, 2020).

İslami psikolojinin oluşumunda önemli isimlerden biri olan Bedri, fikirlerini Batılı psikoloji paradigmasının reddi etrafında değil, İslami gelenekte bulunan doğası gereği İslami bir paradigmanın benimsenmesi yönünde geliştirmeye başlamıştır. İlk etapta psikolog meslektaşlarının tepkisiyle karşılaşmış olsa da psikoloji alanında Batı'da gerçekleşen gelişmelerin de etkisiyle İslami açıdan benzersiz bir psikoloji paradigması yönündeki mesajı takdir toplamaya başlamıştır (Haque & Rothman, 2021). Malik Bedri, "Müslüman Psikologların İkilemi" adlı kitabında seküler Batı psikolojisini İslami kavramlarla uyarlamak ile psikolojiye tamamen farklı bir çerçeveden yaklaşmak arasındaki farkı göstermek için bir bina metaforu kullanmıştır. Bu İslami bir paradigmadır. İslami ilkeleri Batı psikolojisi kavramına entegre etmenin, çürüyen bir binayı farklı bir kat boyayla boyamaya ve onu yenilenmiş gibi göstermeye benzeyeceğini ifade etmiştir. Bedri'nin yıllar önce çağrıda bulunduğu şey, gerçekten İslami bir psikoloji paradigmasına sahip olmak için sıfırdan İslami bir temele sahip yeni bir bina inşa etme ihtiyacıydı. Dolayısıyla bu alandaki araştırmalar, yalnızca Müslümanlar için değil, psikolojinin daha geniş alanı için insan psikolojisinin anlaşılmasına yönelik farklı anlayışlar sunarak bu yeni yapıya da sağlam bir temel sağlamaktadır (Rothman, 2022: 193).

İslami psikoloji yaklaşımında akıl, fitrat, ruh, nefis vb. temel kelimeler, yapılan çalışmaların merkezini oluşturmaktadır. Bu doğrultuda süreç içerisinde bu

kavramların Batı'daki kavramlarla benzerlikleri tartışılmış ve bu kavramlardan birtakım kişilik teorileri türetilmiştir. Ardından, İslami psikolojiye dair uygulamaya yönelik çalışmalar kendini göstermeye başlamıştır. Bu çalışmalarda çoğu zaman yerleşik danışmanlık türlerinin Müslümanların terapi ve danışmanlığına uymadığı vurgulanarak İslami anlayışla geliştirilmiş terapi modellerine yönelik ihtiyaç belirtilmiştir. Ayrıca dua, zikir, namaz gibi ibadetlerin psikolojik faydalarına değinilerek İslami psikoterapi pratiklerine de işaret edilmiştir (Ağılkaya Şahin, 2019: 22-23).

Nefs psikolojisi yaklaşımı tarihi açıdan incelendiğinde özellikle Müslüman bilim insanlarının, İslam psikologlarının ve mutasavvıflarının alana yönelik etkili çalışmalarının bulunduğu fark edilmektedir. Bireyin tabiatına olan merak, İslam dünyasında uzun yıllar boyunca inceleme konusu olan bir durumdur. Bu duruma; Gazâli'nin şartlı refleks teorisini Skinner'dan çok daha erken ortaya koyması, Jung'un ekolü doğrultusunda ortaya koyduğu kolektif bilinçdışı, arketip vb. ifadeler İbn Arabî'nin ayân-ı sâbite açıklamalarıyla dikkat çekmesi örnek olarak gösterilebilir. Mevlâna'nın önemli eserlerinden olan Mesnevî'de çeşitli psikolojik çıkarımların bulunması, İbrahim Hakkî'nin Marifetnâme adlı eserinde de bu alana ilişkin benzer bulguların yer alması dikkat çekicidir. Aynı zamanda Abdürrezzak Kâşânî'nin tevil çalışmasında Batılı psikoloji ekollerinin insan tasavvurunun üstünde, fitrata uygun insan tanımları yapılmaktadır (Atak, 2021a; 82).

Sonraki zamanlarda psikoloji ve nefse dair araştırmalara Kindi, Belhi, Muhasibi, Ebu Bekir Razi gibi isimlerin çalışmalarında da rastlanmaktadır. Örnek vermek gerekirse Gazâli; kalp, nefis ve ruh gibi sözcükleri tanımlarken bireyin asıl istekleri ile eğilimlerine yönelik detaylı bilgiler sunmaktadır. Ayrıca bireyin kontrollü bir şekilde takındığı tutumlara göre birtakım ahlaki önermeler de ortaya koymuştur. Gazâli, ilahi aşkınlığa sadece akıl aracılığıyla ve tabii arzuların denetlenmesi yoluyla ulaşıldığını ifade etmektedir (Hökelekli, 2006: 414).

Tasavvuf geleneğine ilişkin yapılan çalışmalarda genellikle bilgi üretmek amacıyla hermenötik yöntem kullanılmakta, teori ve pratik fenomenolojik deneyim yoluyla doğrulanmaktadır. Özellikle İslam geleneğindeki tıp, felsefe, fıkıh, kelam ve tasavvuf gibi belirli alanlarda ayrı ayrı ve bazen de sentetik yaklaşımlarla çalışılan İslam ve psikoloji üzerine yapılan çalışmaların sayısı dikkat çekicidir. İslami gelenek ile modern psikoloji ve psikoterapi arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik bu hareketin

farklı ve önemli bir boyutu, bilimsel yöntemin uygulanmasının, yani ampirik psikolojinin kanıta dayalı bulgu ve yöntemleriyle çalışmanın gerekliliğini vurgulayan söylem ve çalışmalardır (Haque & Rothman, 2021).

Benzer şekilde Mevlâna'nın Mesnevi adlı eserinde de Kur'an-ı Kerim'in nefis, ruh ve kalp kavramlarına ilişkin yorumlar bulunmaktadır. Bu bağlamda “Aziz dost! Sen tek bir kişi değilsin, sen bir âlemsin! Sen derin ve çok büyük bir denizsin. Ey insan-ı kâmil! O senin muazzam varlığın belki dokuz yüz kattır; dibi, kıyısı olmayan bir denizdir. Yüzlerce âlem o denizde gark olup gitmiştir” (Mevlâna, 2007: 302-303) sözleriyle insanların fitratındaki eşsizlik vurgulanmıştır. Aynı zamanda birey, çok katlı bir binaya benzetilmektedir. Bu benzerlik, nefis psikolojisinin ana yaklaşımlarından birini de vurgulamaktadır. Bahsi geçen örnekler de incelendiği zaman nefis psikolojisinin; temelinde Kur'an-ı Kerim, hadis ve tasavvufî anlayışın yer aldığı ve günümüz psikoloji ekollerine kıyasla insanın potansiyeline yönelik yaptığı vurguyla diğerlerinden ayrılan bir yaklaşım olduğu belirtilebilir. Bu yaklaşımın oluşmasında ise Frager, Wilcox, Merter ve Lee gibi isimlerin büyük ölçüde etkisi bulunmaktadır (Atak, 2021a: 97).

Bu isimlerden biri olan Robert Frager, Amerika'da Ben-ötesi Enstitüsünü kurmuştur. 1982'de tasavvuf ile tanıştıktan sonra nefis psikolojisine ilgi duymaya başlamıştır. Nefs psikolojisi temelli terapileri sürdürmekle birlikte tasavvuf ile nefis psikolojisine dair yüksek lisans ve doktora seviyesinde eğitimler vermektedir (Frager, 2009b: 3). Frager, nefis psikolojisini kişinin tekâmülüne yardımcı olan bir yaklaşım olarak görmektedir. Bu sebeple her bireyin derinlerinde var olan potansiyeli açığa çıkarabilmesi adına normal seviyede bir psikolojiye sahip olması gerektiğini belirtmiştir. Dolayısıyla kişide doğru bir nefis anlayışı ile görev şuurunun gelişmesinin önemli olduğunu düşünmektedir. Bu noktada nefis psikolojisinin, bireyin manevi gelişimini de hedeflediğinden ötürü, modern psikoloji yaklaşımlarının ilerisine geçtiği ifade edilmektedir (Frager, 2009b: 13-14).

Frager nefis kavramını, duygu ve davranışları ifade eden psişenin bir düşmanı olarak görmüş olsa da kendisini daha üst seviyelere ulaştırabilecek potansiyele sahip bir yanının olduğunu da ifade etmektedir. Burada nefis mertebelerinin en aşağı seviyesi olan nefis-i emmârenin vurgulandığı anlaşılmaktadır. Nefs-i emmâre mertebesi, bireyi manevi alandan uzaklaştırmaya çalışan bilinçaltındaki negatif güçlerden meydana gelmektedir. Bu güçler, bireyi olumsuz arzu ve isteklerle kuşatmaktadır. Bunların

kökeni genellikle bilinçaltının derinliklerinde yer alan egoist güdülerdir. Nefs-i emmârenin etkisindeki çoğu psikolog, filozof ve uzmanlara göre nefsin bu hali normal olarak algılanmaktadır. Ancak nefs psikolojisi anlayışına göre bu seviyedeki nefis; düşünce, kavrama ve en ağır sapmaların kökenini oluşturmaktadır. Bu sebeple nefis psikolojisinin, bu nefsin anlaşılması ve dönüştürülebilmesi için önemli ve etkili yöntemlere sahip olduğu ileri sürülmektedir (Frager, 2021: 33).

Modern psikolojiye göre rasyonel uyanık akıl, en yüksek bilinç düzeyi olarak bilinmektedir. Nefs psikolojisinde çoğu birey için bu durumun aslında bir uyurgezerlik hali olduğuna dikkat çekilmektedir. Doğası gereği bireyler, bilinçsiz davranışlarda bulunup etrafındaki dünyayı idrak etme noktasında güçlüklerle karşılaşabilmektedirler. Ancak insanoğlunun zikir, tevazu, havf ve reca gibi içinde bulunabilecekleri üst bilinç dışını ifade eden haller de bulunmaktadır. Bu hallere ulaşabilmenin ise nefsin dönüşümünü ve gönlün açılmasını sağlayan manevi disiplinlerin aracılığıyla mümkün olduğu belirtilmektedir (Frager, 2021: 37) Frager'ın bu görüşüyle nefis psikolojisinin, geleneksel Batı psikolojisinin kapsamı içerisinde yer almayan konulara yönelik bir bakış açısına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Aynı zamanda nefis psikolojisinin amaçlarından biri olan, bireyin kötülük yapan nefis seviyesinden uzaklaşarak kendisini bilmesine de yardımcı olunmaktadır.

Lynn Wilcox, bölüm başkanlığı da dahil olmak üzere çeşitli idari konumlarda görev yaptığı Sacramento'daki Kaliforniya Devlet Üniversitesi'nde bir profesördür. Danışmanlık ve psikoterapi alanındaki otuz yıllık tecrübesiyle bir otorite olarak kabul edilmektedir. Farklı mesleki kurumlarda idarecilik yapmış, aynı zamanda yerel, bölgesel ve ulusal birçok organizasyon ve etkinlikte çeşitli görevler almıştır. Çok sayıda şeref payesi almıştır. Gregory bursu, sûfi metodolojisinin uygulanışı üzerine yaptığı araştırmada “Ümit Vaat Eden Meslektaş” ödülü, 1988 Meritorious performans ödülü bunlara örnek olarak gösterilebilir. Çeşitli türlerde eserleri bulunan Wilcox, 1984 yılında tasavvufu tanışmış ve Üveysî Şah Maksûdi tarikatının “Sûfizm Okulu” olarak bilinen eğitimlerine katılmıştır. Şu anda sûfi yoğunlaşması ve meditasyon eğitimleri vermektedir. Terapilerini tasavvuf ve nefis psikolojisi merkezli yürütmektedir (Wilcox, 2001: 4).

Wilcox'a göre psikoloji bilimi, bireyi tanıma noktasında yetersiz kalmaktadır. Bu bakımdan psikoloji biliminin kullandığı yöntem ve tekniklerin geçerlilik ve kapsam açısından eksik olduğunu belirtmektedir. O'nun amacı, geleneksel

psikolojinin ortaya koyduğu gelişmeleri inkâr etmek değil, bunun yerine bireyin öz benliğinin gerçekliğini görmesine yardımcı olmaya çalışmaktır. Bu sebeple daha kapsayıcı ve geniş bir bakış açısıyla çalışmaktadır. Wilcox, geleneksel psikolojinin ya bireyin davranışları üzerinde ya da kişiliğinin tanımlamaları üzerinde odaklanma eğilimi gösterdiğini belirtmiştir. Sûfîzmin ise bireyin kendi gerçek benliğini tanımasıyla ilgilendiğini ifade etmektedir. Ayrıca Batı psikolojisinin yaklaşımının bedene, egoya ve kültüre bağımlı olmaya yatkın olduğunu, Wilcox'un savunduğu sûfî yaklaşımın ise onun araştırma alanını genişleterek bu sayede daha açık, kapsayıcı ve doğru sonuçlara ulaştırabilen bir bilimi ortaya koyduğu belirtilmektedir (Wilcox, 2001: 8-9).

Wilcox nefis psikolojisini, kişinin iç dünyasını düzene sokma ve fitratında bulunan üstün insani becerileri edinmesinin bir yolu olarak görmektedir. Bu amaçla nefis psikolojisi yaklaşımını, çoğu psikoloji anlayışlarının cevabını veremediği “Kâmil insan nasıl gelişme gösterir?” ve “Üst düzey bir çevre nasıl oluşur?” şeklindeki kişilik ve hayatın amaçlarına yönelik sorulara karşı çözüm yolu gösteren bir anlayış olarak betimlemektedir (Wilcox, 2001: 238).

Llewellyn Vaughan Lee, 1953 yılında Londra’da doğmuş, 1970 yılında Nakşibendi tarikatıyla tanışmıştır. Çalışmalarını; sûfî rüya çalışmaları, rüyaların geleneksel tasavvufî bakış açısı ve modern psikoloji ışığında çözümlenmesi üzerine yoğunlaştırmıştır. Sûfîzmin rüyaya olan yaklaşımıyla, Jung’un bu konu üzerindeki görüşlerini birleştirerek bir sentez oluşturmuştur. Aynı zamanda Avrupa ve Amerika’da bu konuya dair dersler vermiştir. Sûfîizm, mistisizm ve maneviyat hakkında çeşitli eserleri bulunmaktadır (Lee, 2002: 4).

Lee’ye (2017) göre, modern psikolojide bireyin kendisini keşfetmesi ve bilinçaltının farkına varmasıyla tasavvufî tecrübedeki zikir arasında bir paralellik bulunmaktadır. Lee, bilinçaltındaki gölgelerin bireyin tabiatının sırlarını taşıyarak kendi bütünlüğüne ulaşmasında etkili olduğunu ifade etmiştir. Buna göre manevi yol, bireyi zikir aracılığıyla gölge yönüyle baş başa kalacağı bilinçaltına götürmektedir. Gölge de bireyin kendisini gerçekleştirmesini sağlayarak kişinin yaratıcıyla bütünleşmesine yardımcı olmaktadır (Lee, 2017: 79).

Tasavvuf etkisiyle gerçekleşen manevi dönüşümün, Jung’un kuramında söz edilen bireyselleşmeye benzediği ifade edilmektedir (Lee, 2017: 7). Lee, nefis

psikolojisiyle Batı psikolojisinin farklarını şöyle belirtmektedir: Günümüz Batı psikolojisi düzenli, programlı ve bireysel bir formdadır. Dolayısıyla birçok şeyi güvence altına almayı hedeflemektedir. Nefs psikolojisi yaklaşımında, danışanların tecrübe ettiği süreçte daha üstün bir irade etkili olmaktadır. Bu süreç, terapistin rehberliği eşliğinde sürdürülmektedir. Batı psikolojisi her yolculuk için başlangıç, bitiş noktası ve amaca ne şekilde varılacağı bilgisinin gerekli görüldüğünü belirtmektedir. Nefs psikolojisinin ise bireyin yalnızca iradesiyle seçim yaptığı bir süreç olmadığına ve bu süreçte yalnız kalmadığına dikkat çekilmektedir (Lee, 2017: 39).

Mustafa Merter, 1947 yılında İstanbul’da dünyaya gelmiştir. İlkokulu Cihangir, ortaokulu Avusturya Lisesi’nde okuyan Merter ileriki yıllarda eğitim hayatını sürdürmesi amacıyla İsviçre’ye gönderilmiştir. 1969 yılında İsviçre Federal Lise Diplomasıyla mezun olmuştur. Ardından 1975’te Lozan Tıp Fakültesi’nde tıp eğitimini tamamlamıştır. Bir süre sonra İsviçre’de psikiyatri alanında uzmanlık eğitimine başlamıştır. Zürih Üniversitesi Hastanesi’ne bağlı Burghölzli Psikiyatri Hastanesi’nde uzmanlığını tamamlamıştır. 1987 yılında Türkiye’ye yerleşerek serbest psikiyatr olarak mesleğine devam etmiştir. 2005 yılında İstanbul’da Türkiye Benötesi Psikoloji Derneği’ni kurmuş, süreç içerisinde pek çok psikoterapist yetiştirmiştir. Benötesi/transpersonel alana yönelik çalışmalar yürüterek yurtiçi ve yurtdışında birçok konferans ve programa katılmıştır (Merter, 2021: 1).

Merter, psikolojiyi tasavvufi açıdan anlayarak Batı psikolojisiyle karşılaştırmaya çalışmıştır. 2007 yılında yayımladığı “Dokuz Yüz Katlı İnsan” kitabında ilk kez “psyche” kelimesinin yerine “nefs” kavramının benimsenmesi ve çalışılması gerektiği görüşünü ortaya koymuştur. 2014 yılında yayımladığı “Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili” eserinde ise nefis kavramının çalışılmasının önemi, modern psikolojinin çelişkileri, bilinç dışı mefhumu, rüyalar ve bireylerin yaşadıkları hâllerin patolojiler üzerindeki olumlu etkilerini açıklamaktadır. Merter’in bu çalışmaları sonucunda “Nefs Psikolojisi” ismini verdiği yeni bir ekol ortaya çıkmıştır. Bu konuya dair yapılan araştırmalar, Batı psikolojisindeki kuramlara yeni bakış açıları katmıştır. Bunlardan bazıları; çok mertebeli ve dinamik nefis yapısı, bilinçdışı kategorileri, hâl psikolojisi şeklinde ifade edilmektedir. Aynı zamanda Merter, “Matrix Sendromu” adını verdiği ekran bağımlılığı sendromunun olağan tehlike ve risklerini psikolojik olarak inceleyerek toplumsal bir farkındalık oluşturmaya da katkı sağlamıştır (Merter, 2022).

Merter, bilimsel gelişmelerin hızla arttığı bir dönemde bulunulmasına rağmen insanoğlunun ruh sağlığı bakımından geçmişe oranla geriye gittiğini belirtmektedir. Ayrıca terapötik bir yaklaşıma sahip olan psikoloji ve psikiyatri alanlarının bu bakımdan bir çelişki içerisinde olduğunu ifade etmektedir. Yapılan çalışmalarda depresyon ve kaygının hızla arttığının gözlemlendiğini belirten Merter, psikolog ve psikiyatristlerin bu artışın nedeni konusunda fikir birliği içerisinde olmadığına da dikkat çekmektedir (Merter, 2014: 115). Merter bu noktada bireyin hakikatini anlayabilmek için ortaya koyduğu yaklaşımında, kapsamlı bir nefis yapısı modelinin oluşturulması gerektiğine de bu sebeple vurgu yapmaktadır.

Türkiye’de benötesi psikolojinin öncülüğünü yapan Merter, alana yönelik araştırmalarını, “nefis psikolojisi” şeklinde isimlendirmektedir. Merter, kişinin tabiatına dair çalışmalar yapılırken Batı’daki araştırmaların da yakından incelenmesi gerektiğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra bu incelemelerin Kur’an-ı Kerim ve hadislerin süzgecinden de geçirilmesi gerektiğine dikkat çekmektedir. Aynı zamanda günümüz psikoloji ekollerinde geçen “ruh” kelimesinin yerine tasavvuftaki şekliyle “nefis” sözcüğünün kullanımının daha uygun olacağına vurgu yapmaktadır (Merter, 2016b: 117). Merter, ortaya koyduğu çok mertebeli ve dinamik nefis yapısı, bilinçdışı kategorileri, hâl psikolojisi gibi çalışmalar ve nefis psikolojisine dair yeni yaklaşımlarla, mevcut kuramlara da yeni boyutlar kazandırmaktadır.

Bunun yanı sıra Türkiye’de “Maneviyat Sempozyumu” adıyla çeşitli çalışmalar da sürdürülmektedir. Bu sempozyum dizisinde, bu konuda iş birliği içerisinde olan yerli ve yabancı bilim insanları buluşarak İslam ve psikoloji arasındaki ilişki, çeşitli açılardan tartışılmaktadır. 2014 yılında Mustafa Atak tarafından başlatılan bu sempozyum, 2020 yılına kadar Türkiye’nin farklı illerinde devam etmiştir. Aynı zamanda bu çalışmalar bilimsel yayınlara da dönüştürülerek kitap halinde basılmıştır. Ayrıca Sabahattin Zaim Üniversitesi’nin ev sahipliğini yaptığı Uluslararası İslam Psikolojisi Konferansı, 2018 yılında ilk kez İstanbul’da gerçekleştirilerek, dünyadan ve Türkiye’den bu alanın öncülerini bir araya getirmiştir. Yine İZU’da fikri mülkiyetin uygulanması konusunda Malik Badri ve Abdallah Rothman’ın önderliğinde “İslami Benlik Modeli”, “İslami Psikoloji Çerçevesinde Danışanlarla Nasıl Çalışılır”, “Müslüman Danışanı Anlamak”, “Müslüman Danışanların Değerlendirilmesi-Genel İlkeler”, “Danışmanlıkta Fıkıh ve Etik”, “İlmü’n Nefs ve Modern Psikoloji Diyalogları” gibi eğitimler verilmiştir. (Haque & Rothman, 2021).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK TEKNİĞİ OLARAK NEFS PSİKOTERAPİSİ

3.1. NEFS PSİKOTERAPİSİNİN TANIMI VE AMAÇLARI

Modern dünyadaki bireyler, yaşamlarının bazı aşamalarında ve kişisel gelişim süreçleri boyunca çeşitli problemler veya sorunlarla karşılaşabilmektedir. Bireyler, tek başlarına üstesinden gelemedikleri bu tarz sorunlar karşısında çeşitli çözüm arayışlarına yönelmektedir. Bu doğrultuda gerek çevrenin gerek bu konuda bilgi sahibi olan kişilerin desteğine ihtiyaç duydukları bilinmektedir. Farklı şekillerde sağlanan bu destek ve yardımlar, psikoterapi hizmetleri şeklinde ifade edilmektedir.

Budak'a (2021) göre psikoterapi; en kapsamlı haliyle akıl hastalıklarının, ruhsal rahatsızlıkların, davranış bozukluklarının vb. tedavisi veya semptomlarının hafifletilmesi gayesiyle başvurulmuş her türlü bilişsel ve davranışsal yöntem şeklinde ifade edilmektedir. Günümüzde dünyanın dört bir tarafında psikoterapi adıyla birbirine benzer veya tamamen farklı birçok terapi yöntemi ortaya konulmaktadır. Psikoterapi anlayışında karşılaşılan çeşitli kapsam ve tanımlar, psikologların benimsediği ekol, yaklaşım ve şahsi ilgi ve yönelimleri doğrultusunda farklılıklar içermektedir (Budak, 2021: 602).

Psikoterapi kavramının etimolojik kökenine inildiği zaman, temelde iki kelimedenden oluşmuş bir terim olduğu görülmektedir. “Psycho” kelimesi Grekçe can, ruh ve nefis anlamlarına gelen “psukhein” fiilinden türemiştir. “Therapy” kelimesi ise Grekçe tıbbi olarak tedavi etmek anlamında olan “threapeuein” kelimesinden gelmektedir. Bu iki kelime birleştiğinde “ruhsal tedavi” anlamına gelen psikoterapi kavramı ortaya çıkmaktadır (Özakkaş, 2004: 20).

Bireyin ruhsal sorunları veya davranış bozukluklarının çözülmesi ya da ortadan kaldırılması amacıyla yapılan yardım ve iyileştirme yöntemi olarak ifade edilebilen psikoterapi, bu doğrultuda bireye sağlayacağı her türlü davranış, telkin, ikna gibi yolları da psikoterapi kapsamının içerisine almaktadır. Hastayı rahatlatmak adına kullanılan bir dua veya düzenlenen ilkel bir tören bile psikoterapi alanının içerisine girmektedir. Ancak psikiyatride kullanılan haliyle psikoterapi, hastayla karşılıklı ilişki ve iletişimde ortaya çıkan uygulamalardan oluşmaktadır. Dolayısıyla kullanılan

yöntem ve tekniklerin hepsinin bilim çevrelerince benimsenmediği de aktarılmaktadır (Öztürk, 1998: 1).

Psikoterapi, aynı zamanda danışman ve danışan kişi arasındaki kişisel bir ilişkiyi de içermektedir. Terapinin çeşitli formlarında danışmanın, ruhsal araçlar kullanarak danışanın özünde sahip olduğu iyileşme gücünü harekete geçirme potansiyeli bulunmaktadır. Günümüz Batılı psikoterapilerinde esas olarak bilimsel kavram ve yöntemlerin psikoterapiye uygulandığı görülmektedir (Sayar, 2022: 19).

Sûfi psikiyatr Merter, nefis psikolojisini, kapsam bakımından modern terapi yaklaşımlarından daha geniş bir alanı bulanan bir ekol şeklinde ifade etmektedir. Aynı zamanda nefis psikolojisinin, bireysel açıdan problemleri bulanan bir kişinin, daha üst konumdaki bir başka danışmandan, etkili bir iletişim sonucu aldığı profesyonel destek hizmetleri anlamına da geldiği belirtilmektedir. Bununla birlikte nefis psikoterapisi anlayışının varoluşsal bir konuma sahip olduğu da bilinmektedir. Bu bakımdan yoğun bir bireysel içerik ve potansiyeli bulanan psikoterapi, danışanlar için bir çağrı şeklinde de algılanabilir. Merter nefis psikoterapisini, nefsin ilerleme basamaklarında aşağı seviyelerin karanlık ve dar bölümlerinde çeşitli sorunlar yaşayan bireylerin, bu sorunlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlayacak terapötik bir yaklaşım olarak tanımlamaktadır. Psikoterapötik yaklaşımların birçoğunda olduğu gibi nefis psikoterapisinde de terapi sürecini şekillendiren etkenlerin ve danışan-danışman iletişiminin gözden geçirilmesi gerekli görülmektedir (Merter, 2021: 299-305).

Bir başka ifadeyle psikoterapi, bireylerin mevcut koşullara yönelik alternatifler bulabilme veya zorluklarla başa çıkma hedefi doğrultusunda oluşan düzenli ilişkilerinin tamamı olarak ifade edilmektedir (Sayar, 2022: 28). Psikoterapi uygulamalarının tümünün kabul ettiği ve psikoterapi tanımlarında da görülen psikoterapinin “insan insana” bir ilişki olduğu, dikkat çeken bir özellik olarak bilinmektedir (Oğuz, 2001: 38).

Anissian, İslam sûfizmine dair ortaya konulan uygulamaların da psikoterapi şeklinde isimlendirilebileceğini ifade etmiştir (Anissian, 2005: 361). Dolayısıyla günümüz psikoloji yaklaşımları ile sürekli bir dinamizm halinde bulunan ve kişilerde çeşitli ufukların oluşmasını sağlayan kadim maneviyat ilkelerinden psikoterapide yararlanıldığı gibi, İslam’ın zahirî ve bâtını tarafını kapsayan tasavvuf merkezli nefis psikolojisinden de yararlanılabilir (Atak, 2021a: 199).

Psikoterapi, köken olarak Batılıdır ve Batı kaynaklı varsayımlar üzerine kurulmuş bir sistemdir. Dolayısıyla psikoterapinin kültürlerarası geçerliliği ve uygulanabilir olması önem arz etmektedir. Bu sebeple çeşitli kültür, inanç ve etnik yapıları sahip olan danışanların bulunduğu, aynı zamanda bu kişilerin sahip oldukları kültür ve inancı iyi bilen ve terapi sistemini bu doğrultuda geliştiren ekollerin daha başarılı olacakları belirtilmektedir (Gürsu, 2022: 27). Psikoterapide kültürel öğelerin anlaşılması, başarılı bir tedavi süreci geçirebilmek için önemlidir. Dolayısıyla psikoterapi her ne kadar Batılı kaynaklar üzerinden ilerlemiş olsa da her kültürün kendi birikimlerini ortaya çıkarıp uygulama aşamasında bunları kullanması gerekli görülmektedir (Ak & Eşen & Özdengül, 2014: 134).

Her terapi ekolünün bir kuramı bulunmaktadır. Kuram, psikoterapi ekolünün sorunları açıklamada kullandığı zemini oluşturmaktadır. Bununla birlikte bir de teknik ve pratiği bulunmaktadır. Bu da psikoterapi ekolünün müdahale yönünü göstermektedir. Bir kuramın klinik açıdan yeterli olduğunu söyleyebilmek için üç temel özelliğe ihtiyaç duyulmaktadır. Bunlar;

- (i) Kişilik teorisi,
- (ii) Psikopatoloji teorisi,
- (iii) Psikoterapi sürecinin teorisi.

Kişilik teorisinde terapist; bireyin temel motivasyonları, kişiliğin oluşumu hakkında temel varsayımlara ve temel kuramsal kavramlara sahip olmalıdır. Psikopatoloji teorisi bağlamında; psikopatolojinin oluşumuyla ilgili temel bir varsayıma ve patolojiyi açıklamak için temel bir odağa sahip olmalıdır. Psikoterapi süreciyle ilgili olarak ise terapideki amaç, yöntem, süreç ve uygulamaları açıklığa kavuşturması gerekmektedir (Toprak, 2023: 158).

Bir yöntem olarak psikoterapinin gelişimine bakıldığında, başlangıç aşaması olarak Freud ile psikanaliz metodu karşımıza çıkmaktadır. Freud, psikanalizi öncelikle bir iyileşme metodu şeklinde ortaya koymuştur. Sonrasında ise bu bir kişilik sistemine dönüşmüştür. Zaman içerisinde daha da gelişerek sanat, edebiyat, din, mizah gibi alanların da içinde olduğu geniş bir alanı kapsamıştır. Böylece yalnızca nevrotik yapıdaki bireyleri değil sağlıklı bireyleri de ifade etmek için uğraşan bir psikoloji yaklaşımı şeklini almıştır (Ayten, 2017: 51). Freud'un, bilimin çözümsüz kaldığı ve insan iradesini aşan çeşitli durumlarda dinin işlevini hiçbir zaman kaybetmeyeceğini,

aynı zamanda bireyin anlam istemini ve mutluluk arayışını tatmin ettiğini kabul ettiğine de dikkat çekilmektedir (Köse, 2000: 169).

Fromm, din ve psikoterapi arasında anlamlı bir bağlantı bulunduğunu kabul etmiştir. Böylece psikanalizin, ruhi sıkıntıların ahlaki problemlerle ilişkili olarak anlaşılabilirliğini ifade etmiştir. Ayrıca hastalıkların asıl sebebinin, ruhun ihtiyaçlarının ihmalı olduğunu belirtmiştir. Bu sebeple bu ihmalden dolayı oluşan sorunların çözümüyle doktorlar ve din adamlarının ilgilendiği bilinmektedir (Fromm, 2004: 20-22).

Frankl, psikoterapide dinin işlevselliğinin bulunabileceğini ifade etmiştir. O'na göre din ve psikoterapi arasında birbirlerini ayıran bir sınır bulunmamaktadır. Bu sebeple kendi geliştirdiği logoterapi tekniğinde de dini inançlarına bağlı olan bir kişinin tedavisinde dinden yararlanılabileceğini ifade etmektedir (Frankl, 1985: 141).

Günümüzde psikoterapistlerin din kaynaklı eleştirilerinin yerine, dini alana uyum sağlamış, dinin de arkasında durduğu, bireylerin yaşamındaki anlam ve amaçların öncelendiği bir psikoterapi yaklaşımı oluşmaya başlamıştır. Bilhassa son yıllarda kişilik ile nesne ilişkileri kuramlarının, dini yaşantıların psikolojik anlamdaki fonksiyonelliğinin anlaşılmasına katkı sağladığı bilinmektedir (Utsch, 2007: 87).

Din, insanları kurtuluşa ulaştırmayı hedeflerken, psikoterapinin nihai amacı bireylerin ruhsal sağlığını kazanmalarına yardımcı olmaktır. Ancak dini uygulamaların sonucunda da ruhsal sağlık kazandırılabilir (Aytan, 2017: 166). Dini ilke ve pratiklerin, bireyin ruh ile beden sağlığına olan etkisi üç model ile açıklanmaktadır: Sosyal destek modeli, psikolojik model ve dini emir ve yasaklar modeli. Bunların ilki, dini katılımı bir sosyal destek modeli kabul ederek bu durumun bireylerin ruhsal sıkıntılarına tesiri bulunacağını kabul etmektedir. Psikolojik model, dini, bireyde oluşan baskıyı azaltabilen bir unsur şeklinde görmektedir. Sonuncu modelde ise dini buyrukların bireyin maddi ve manevi iyi oluşuna pozitif yönde etkisi olduğunu belirtmektedir (Köylü, 2012: 306-311).

Dini inanç ve pratiklerin, bireyin iyi oluş durumuna etkisi konusunda çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalara bakıldığında zaman dini inanç ve davranışların nevrozu desteklemek yerine kişinin ruh sağlığı ve iyileşmesi noktasında pozitif bir ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda dindar hastalarda dini terapinin diğer terapi türlerinden daha hızlı ve pozitif sonuçlar verdiği de

belirtilmektedir (Koenig, 2013: 218). Travma terapi deneyimlerine bakılarak ortaya konulan kanıtlara göre bireyler, özellikle varoluşsal kriz anları ve köklü çaresizlik durumlarında dini inanca dair kanaatlere yönelmektedir (Utsch & Bahadır, 2008: 174).

İslami psikoloji, Kur'an ve Peygamber geleneğinden gelen öğreti ve bilgilerle şekillenen insan psikolojisinin incelenmesi ve anlaşılmasına yönelik yerli bir yaklaşımdır. Geleneksel psikolojinin kök saldıgı seküler Batı paradigmasından ziyade, İslami gelenekte açıklanan ontolojik paradigmaya dayanmaktadır. Bundan yola çıkarak İslami psikoterapi, İslami gelenek ve uygulamalardan türetilen, ruh sağlığı uygulamalarına yönelik yerli bir yaklaşımdır. Terapiye yönelik İslami psikoloji yaklaşımı, ruhu tanır ve benliğin kavramsallaştırılmasına dahil eder ve çoğu zaman kişinin merkezi olarak akıldan ziyade kalbe odaklanır. Bunlar İslami teorik yönelimi oluşturan temel dayanaklardan sadece birkaçıdır. Rothman, İslami psikoterapi anlayışını, danışanın durumunu bireyin fitratı açısından anlamayı amaçlamak şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca etkili bir terapinin, etik ve İslami olmayan dini inançları bireylere yansıtmadan, danışanların kendi iç ahlaki pusulaları ve kendi fitratlarıyla hangi hareket tarzının daha uyumlu olduğu konusunda düşünmelerine yardım edecek şekilde gerçekleşmesi gerektiğini belirtmiştir (Rothman, 2018).

Psikoterapi, bireylerin benimsediğı ilke ve disiplinlerden ayrı bir biçimde düşünülememektedir. Çünkü psikoterapi aşamalarında bireylerin terapistleriyle yoğunlaştığı ya da belirli ölçülerde paylaşım yaptığı bir değerler boyutu yer almaktadır. Söz edilen değerler, terapi süreci esnasında etkili bir kaynak olarak görülmektedir. Aynı zamanda bu değerler veya bunlara dayanan ilkeler, manevi gelişimi güçlendirerek toplumsal uyumu da sağlamaktadır (Çelikel, 2013: 62). Din ve ruh sağlığı alanında yapılacak entegre çalışmalarla metodolojik açıdan oluşabilecek sorunların da büyük ölçüde giderilebileceğı ifade edilmektedir. Bu sayede öncelikli olarak danışanların yaşadıkları sorunlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmaları sağlanmaktadır (Haque, 2000: 89).

Psikoterapide terapötik ilişki içerisinde yer alan hoşgörü, anlayış, sevgi gibi kavramlar dini birtakım erdemlerle benzerlik göstermektedir. Psikoterapi ve din ilişkisine işaret etmesi bakımından kabul ve anlam gibi kavramlar da buna örnek olarak gösterilebilir. Dini anlamda bu pratikler, tefekkür ve tevekkül şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Birçok psikoterapi ekolünde de anlam ve anlam arayışı önemli bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda dinin, danışanlara bir anlam ve amaç vermede güçlü bir

etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Ağılkaya Şahin, 2023: 125-126).

Psikoterapide öncelikle, kişinin hata yaptığını kabul etmesi esas olarak alınmaktadır (Sayar, 2010: 29). Bu adımın atılabilmesi ise bilişsel çelişki kuramıyla açıklanabilmektedir. Buna göre bireyin benimsediğı herhangi bir ilke, bilgi veya davranış, bu kişinin benimsediğı diğeri bir ilke, bilgi ya da davranışın tam tersine sebebiyet verirse, bu ikisi arasında bilişsel çelişki oluşmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2013: 170).

Aynı zamanda psikoterapi; bireylere duygu, düşünce, davranış ve diğeri kişilik özelliklerini daha istenir düzeyde değiştirebilmeleri hususunda yardımcı olan ve bunu uygularken de ruh biliminin belirli birtakım ilkelerinden yola çıkan bir disiplindir. Terapi sistemleri hayata ilişkin çeşitli görüşler içermektedir. Bu sebeple danışanların olumlu beklentilerine ve sağlam bir ilişkiye dayanan psikoterapinin başarılı olacağı belirtilmektedir (Sayar, 2022: 21).

Psikoterapi sürecinde esas olan, terapistin rehberlik edip hastanın merkezde olduğu bir yaklaşımdır. Bu anlamda Merter de tasavvufi öğretiyi temel alarak geliştirdiğı nefis psikolojisi yaklaşımında, danışanın bulunduğu nefis mertebesini belirleyerek onu daha da ileriye taşıma üzerine geliştirdiğı bir psikoterapi modeli ortaya koymaktadır (Ayten & Düzgüner, 2022: 88).

Genel bir çerçeveden bakıldığında tasavvuftaki manevi eğitim ve psikoterapinin en temel amacı, bireyin kurtuluşunu sağlamaktır. Hayatın içerisinde bir anlam bularak yaşamaya çalışmak, bu iki disiplin için de söz konusudur. Psikoterapi genellikle daha spesifik acıların üstesinden gelmeye çalışırken, manevi eğitim bu acıları aşmak yerine onları kucaklamayı öğretir. Dolayısıyla psikoloji, bu sorunların arka planını araştırmaya yönelirken manevi eğitim, onları da sırtına alarak ilerlemeye çalışmaktadır (Merter, 2014: 559).

Hayatın olağan akışı içerisinde birtakım sorulara cevap bulmak, her birey için önemlidir. Bu soruların cevabı aranırken genellikle aileden aktarılan dini geleneklerden yardım alınmaktadır. Bireyin kişiliğine etki eden bu cevaplar tek başına kişinin anlam ihtiyacını giderme noktasında yeterli olmayabilir. Bireydeki varoluşsal boşluğun giderilmesi adına bir yaklaşım oluşturmak, manevi içeriğe sahip psikoterapi uygulamaları bakımından etkili bir amaçtır. Bu doğrultuda manevi içerikli psikoterapide, bireyin manevi arayışlarını sürdürebilmesi için gerekli desteğı sağlamak

için çalışılmaktadır (Ekşi & Kaya & Çiftçi, 2016: 24).

Dini inanç, bireyin duygu, düşünce, davranış ve tepkilerini etkilemektedir. Bu bağlamda din ve maneviyat alanlarının, bireyin davranışlarının anlaşılmasında çok boyutlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Dolayısıyla dini yaşantı, etki alanı yüksek bir faktör olup aynı zamanda psikolojinin de içerisinde. Ayrıca bireylerin zor zamanlarda dini ve manevi destek aradıkları ve psikoterapilerde de bu dini konularla karşılaşıldığı konusunda araştırmalar bulunmaktadır. Maneviyat arayışı, varoluşsal sorularda da kendini göstermektedir. Bu sebeple din ve ruh sağlığı arasındaki pozitif ilişki, dolayısıyla maneviyat ve din konularının danışmanlık süreçlerine dahil edilmesi çeşitli sebeplerle önemli görülmektedir. Bu sebepler şu şekilde ifade edilebilir:

- (i) Dini başa çıkma stratejileri, bireylere zor zamanlarda yardımcı olmaktadır.
- (ii) Dindar bireyler, ruhen ve bedenen daha sağlıklıdır.
- (iii) Dindar bireylerin iyi oluşları ve yaşam memnuniyetleri daha yüksektir. Ayrıca ahlaki davranışları, empati ve diğerkamlıkları daha fazladır.
- (iv) Dindar bireylerde ölüm kaygısı, endişe, suça eğilim oranları daha düşüktür.

Bu bulgular, dini inanç ve pratiklerin danışanlar için etkili bir kaynak olabileceği ve dolayısıyla psikoterapiye entegre edilmesinin önemine işaret etmektedir (Ağılkaya Şahin, 2023: 129-130).

Nefs psikoterapisi, fonksiyonellik bakımından manevi danışmanlık ve rehberliğin iyileştirici yönüne denk gelmektedir. Bununla birlikte çoğunlukla danışmanlık kısmını ön planda tutan bir amacı benimsemektedir. Belirtilen amaç doğrultusunda, bireyin farklı nedenlerle manevi gelişimi veya zihinsel yapısında ortaya çıkan psikopatolojik rahatsızlıkları, nefis psikolojisi ekolünün temel öğreti ve pratiklerini dikkate alarak iyileştirmeyi kapsamaktadır. Öte yandan nefis psikoterapisi, danışanın zihinsel ve manevi gelişimine destek olması bakımından sahip olduğu bütüncül anlayışla dikkat çekmektedir. Alanında uzman bir psikolog eşliğinde sürdürülen sistemli ilişkileri içeren bu yaklaşımda amaç, bireyin derinliklerinde başa çıkmaya çalıştığı sıkıntıları aşarak, nefsin üst mertebelerle olan iletişimini sağlamaktır (Aktay, 2023: 94).

Nefs psikolojisinin üzerinde çalıştığı alan, çok mertebeli varoluşsal potansiyel şeklinde de ifade edilmektedir. Her mertebenin kendi içerisinde bilinç ve bilinç dışı

bulunmaktadır. Nefs-i emmâre mertebesi, alt bilinç dışı âleminin sınırındadır. Danışan bu noktada ilahî kuralları bozduğu takdirde daha aşağılara düşme yetisine sahiptir. Aksi halde kişi nefis katlarında ilerledikçe, bilinç dışının karanlık yönü kaybolur ve rasyonel akıl, kalbî akılla bir araya gelir. Böylece üst âleme ise üst bilinç dışı ya da âlem-i misal denilmektedir. Nefs psikoterapisinde yer alan teknik bir ifade olarak üst bilinç dışı, nefis psikolojisinin psikoterapiye kazandırdığı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Merter, 2014: 555).

Hümanist psikoloji ekolünün kurucu ismi Maslow, danışanın psikolojik gereksinimlerinin de biyolojik gereksinimler gibi etkili olduğunu ifade etmiştir (Maslow, 1996: 162). Danışanın dini yönü göz önünde bulundurulduğunda yaşamına kattığı değer, amaç ve inançlar öne çıkmaktadır. Dolayısıyla maneviyatın; ilgi ve önem, anlam ve amaç, değer ve inanç şeklinde üç temel unsur üzerine inşa edildiği belirtilmektedir (Ayten & Düzgüner, 2020: 38).

Nefs psikoterapisinde terapi süreci, dışarıdan gelen bir faktör olarak değil, nefsin kendisini düzeltme ve geliştirme yönelimi olarak görülmektedir. Diğer ekollere oranla terapist, yorumlama bakımından geri planda durmaktadır. Gösterilenleri fenomenolojik açıdan inceleyerek sürece eşlik etmektedir. Ayrıca süperego ve vicdan, farklı insani kuvveler olarak görülmektedir (Merter, 2014: 555).

Geçtan'a (2019) göre kişi, hayatının bir müddet sonra sonlanacağını farkında olan ve bu sebeple ömrünün anlamlı bir şekilde geçirilip geçirilmediği hususunda endişeleri olan bir varlıktır. Hayatını anlamlı bir biçimde geçiremediğini düşünen kimse, kendisini kötü hissederek yaşadığı olumsuz duyguların üstesinden gelmek için çabalamaktadır. Genellikle bu duyguların oluşturduğu varoluşsal endişeler, yaşamın ilerleyen bölümlerinde daha yoğun bir şekilde fark edilmektedir (Geçtan, 2019: 154).

Klasik Batı dünyası, nefis yapısını ayrıntılı olarak bilmeyip nefsin üst mertebelerini yadırgamaktadır. Ayrıca güncel alışılmış bilinç durumundaki halleri, normallik şeklinde algılamaktadır. Üst mertebelerdeki halleri ise bir patoloji formunda incelemektedir. Dolayısıyla hal psikolojisi ve nefis katmanları bilinmediği ya da eksik bir şekilde ifade edildiğinden ötürü bu konuda ortaya konulan tanımlar birtakım boşluklara ve hatalara sebebiyet vermektedir (Merter, 2021: 305).

İslami psikoterapi açısından bakıldığında psikoterapistin amacı, danışanın ruhun aşamaları boyunca doğrusal olmayan bir şekilde ilerlemesine yardımcı olmaktır.

Terapötik süreç içerisinde danışanlar, nefis mücadelesi sürecinde nefis-i emmâre ve nefis-i levvâme seviyeleri arasında ileriye veya geriye yönelik hareketlerde bulunmaktadır. Danışanın, aklını doğru ve yerinde kullanmasıyla kalbe ulaşarak fitratın önündeki engeller ortadan kaldırılacaktır. İslami psikoterapi modelinin diğer dini psikoterapi modellerinden farklı olduğu nokta ise bireylerin bu hayatta kendi doğrudan niyet ve eylemleri yoluyla arınmayı başarma kapasitesindedir. Bu teorik paradigmayı benimseyen İslami psikoterapi modeli, insanlık durumu deneyiminin kaçınılmaz bir sonucu olan benlik/ruh dengesizliğini düzeltmek için de pragmatik bir yol açıklamaktadır. Bu sebeple Kur'an-ı Kerim, sadece bireyin varlığının bir açıklaması olarak görülmemekte, aynı zamanda inanan bireyin benlik görüşünü düzenlemek için de düzeltici bir yol sunmaktadır. Dolayısıyla terapötik müdahale yöntemleri, bireyin nefsiyle mücadele sürecinde devam edebileceği koşulları içerdiklerinden Kur'an-ı Kerim ve Hadislerin ışığıyla şekillenerek var olan potansiyelleri ortaya çıkarmak için çabalamaktadır (Rothman, 2022: 168-183).

Nefs psikoterapisi, bireyin psikolojik, zihinsel ve manevi iyilik haline destek olma hedefiyle İslam düşünce sistemini ve değerlerini benimsemektedir. Bu doğrultuda nefis psikoterapisti, kişinin inanç dünyasına saygı göstererek terapi işleyişini bu inançlarla uyumlu bir forma dönüştürmeye çalışır (Aktay, 2023: 100). Nefs psikoterapisinin uzun vadeli hedefi, bireyin “alan varoluş” durumundan, “veren varoluş” durumuna geçmesini sağlamaktır. Nefs yapısının topografisi, dinamiği ve ilahî bağlantısı anlaşılmalı başlandıkça psikoterapi de yeni boyutlar kazanmaktadır. Nefs psikoterapisi, nefsin tedavi edilmesi, nefse hizmet sunulması demektir. Nefsin değişik mertebelerden, varoluşsal konumlardan meydana geldiği ve bu sebeple çok katmanlı bir yapısının bulunduğu bilindiği zaman, hangi nefsi iyileştirip hangi nefse hizmet sunulacağı da bu terapi türünde sorulacak ilk sorulardan olacaktır (Merter, 2014: 556). Bu bilgiler doğrultusunda nefis psikoterapisinde, bireyin seviyesine uygun bir yöntemle destek sunulmasının önemine de dikkat çekilmektedir.

3.2. NEFS PSİKOTERAPİSİYLE İLİŞKİLİ TERAPİ TÜRLERİ

Varoluşçu psikoloji ekolünün ve aynı zamanda logoterapi yaklaşımının öncüsü ismi olan Frankl, dinin psikoterapide işlevsel bir yönünün bulunduğunu belirtmektedir. Bundan dolayı bireylerin benimsediği dini inançların terapi süresince kullanılması ve süreç boyunca bu durumdan faydalanılmasının olumlu etkiler bırakacağı ifade edilmektedir (Frankl, 2018: 133). Nefs psikoterapisinin de bağlamı itibarıyla ilişkili

olduğu birtakım terapi çeşitleri bulunmaktadır.

Varoluşçu psikoterapi, bireyin varoluşundan kaynaklanan kaygı ve endişelerin temelinde bulunduğu dinamik bir terapi yaklaşımı şeklinde açıklanmaktadır (Yalom, 2011: 15). Bu konuya ilişkin May, varoluşçu psikoterapi yöntemini, bireyin tedavi edilebilmesi için danışanın dünyada oluşunun yaşama getirilen bir farklılık şeklinde anlaşılabilir olarak yorumlandığı bir yaklaşım şeklinde ifade etmektedir (May, 2014: 51).

Varoluşçu yaklaşım, kişinin bireyselliğini ve özgünlüğünü kabul etmeyen psikoterapi anlayışlarına karşı bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Bu anlayışın temelinde, bireyin kendisini yaşadığı zaman içerisinde var edebileceği ilkesi yatmaktadır. Psikanalitik ve davranışçı yaklaşımlardan farklı olarak bireyi, çeşitli şekillerde tanımlanması mümkün olmayan bir var oluş olarak görmektedir. Bu sebeple bireylerin herhangi bir kuram içine sıkıştırılıp yorumlanmasını doğru bulmamaktadır (Dilan & Kayıklık, 2022: 61).

Bireyin zihninde var olan her olgu, kendi zihin sistemini meydana getirmektedir. Freud'un yaklaşımında yer alan zihnin dinamik modeli, varoluşçu psikoterapi tekniğine de katkı sağlamıştır. Bireyde bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde yaşanan duygu, düşünce, davranış ve korkular, psikodinamikleri meydana getirmektedir. Bu anlamda varoluşçu psikoterapinin amacı da psikodinamikleri çözümlemeyi ve bireyin bu dinamiklerin farkında olmasını sağlamaktır (Yalom, 2011).

Varoluşçu psikoterapi, bireylere hayatı varsayılanın aksine bilerek ve kasten yaşamayı öğreten bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Böylece birey daha özgür düşüncelere sahip olup bu doğrultuda tercihler yapmaya başlayacaktır. Dolayısıyla varoluşçu yaklaşım, kişinin tercih ettiği seçimlerin özgür bir iradeyle yapılması gerektiğini savunmakta ve bu seçimlerin sonucundaki sorumluluğun alınmasına önem vermektedir (Dilan & Kayıklık, 2022: 47). Varoluşçu terapinin amacı, danışanlarını sorumluluklarını üstlenebilmeleri noktasında destekleyerek değişimlerine yardımcı olmaktır. Çeşitli konularda kaygı yaşayan bireylere daha etkili ve anlamlı bir yaşam için yapılan yardımın niteliği de önem arz etmektedir. Buradaki psikolojik yardımdan kasıt, geleneksel açıdan danışanın hastalığını iyileştirmek değil, aksine bireyin davranışlarının farkına varabilmesi için gerekli farkındalığı oluşturabilmektir (Karahana & Sardoğan, 2004: 128).

Varoluşçu psikoterapide, danışanların hayata dair düşünmeleri, çevrelerindeki çeşitli fırsat ve seçenekleri fark ederek bir seçim yapma noktasında cesaretlendirilmeleri söz konusudur. Aynı zamanda bireylerin başa çıkmaya çalıştıkları korkuların kontrol altına alınması ve zihin dünyalarının yaşamla dengeli olması amaçlanmaktadır. Varoluşçu psikoterapi, modern dünyada çevresine yabancılaşan ve yalnızlık çeken bireylerin ortama uyum sağlamalarını hedeflemektedir. Bu sayede bireyin bilinmeyen yönlerinin keşfedilmesi sağlanmaktadır. Her birey kendine özgü bir iç dünyasına sahip olduğundan, bu yöntemde her danışan için ayrı terapiler uygulanmakta ve süreç kişiye özgü bir şekilde değerlendirilmektedir (Corey, 2015: 171-177).

Varoluşçu yaklaşımda sağlıklı bir bireyin devamlı bir gelişim içerisinde ve bu süreçte kendi varoluşsal sorumluluklarının farkında olduğu bir anlayış betimlenmektedir. Bu sebeple bireyin karşılaştığı psikolojik rahatsızlıklar, kendi varoluşsal sorumluluğundan kaçışından dolayı meydana gelmektedir. Dolayısıyla bireyin yaptığı seçimlerin sorumluluğunu alması, bu rahatsızlıklardan kurtulmasına yardımcı olacaktır (Koçak & Gökler, 2008: 96-97).

Varoluşçu psikoterapi, üç farklı değer benimsemektedir. Bunlar; özgürlük, deneyimi anlamlandırma ve sorumluluktur. Bireyin var olan sınırları içerisinde kendisini inşa etmesi özgürlük, bu süreçte önüne çıkan engellerle uğraşması deneyimi anlamlandırma ve bu duruma uygun bir şekilde hareket etmesi ise sorumluluk olarak açıklanmaktadır (Schneider & Krug, 2015: 28). Varoluşçu yaklaşımda bireyin temel varoluşu, altı alanda ifade edilmektedir. Bunlar; öz-farkındalık, özgürlük ve sorumluluk, kimliğin oluşturulması ve anlamlı ilişkiler kurma, anlam ve değerler için araştırma yapma, varoluş kaygısı, ölüm ve var olmanın farkında olma şeklinde belirtilmektedir (Karahana & Sardoğan, 2004: 121).

Varoluşçu terapinin odak noktasını ise terapötik ilişki oluşturmaktadır. Bu süreçte danışan ve danışmanın bir birey olarak karşı karşıya gelmesi söz konusudur. Danışanı etkileyen teknikler kullanmak yerine onunla bir yolculuğu paylaşmak üzerine bir vurgu yapılmaktadır. Dolayısıyla terapi süresince danışanın geçmiş problemlerinden ziyade şu anda yaşadığı deneyimlere odaklanılır (Altıntaş & Gültekin, 2003: 212).

Viktor Frankl rehberliğinde kurulmuş bir psikoterapi yaklaşımı olan

logoterapi, Yunanca logos (anlam) kavramını temel olarak kabul etmektedir. Çeşitli otoriteler tarafından “Üçüncü Viyana Psikoterapi Okulu” olarak da isimlendirilmektedir. Bu ekol, ana tedavi yöntemi olarak anlam kazandırma yolunu benimsemektedir. Logoterapiye göre bireydeki temel güdülendirici unsur, kişinin yaşamındaki anlam bulma arayışıdır (Frankl, 2018: 112-113).

Logoterapi, hiçbir psikoloji ekolüne tepki olarak ortaya çıkmamıştır. Bu nedenle bu terapi türünde diğer psikoterapik tekniklere de açık kapı bırakılmaktadır. Logoterapinin temel amacı, bireyin kaybettiği anlamı bulmasına yardımcı olmaktır. Diğer terapi çeşitlerinden ayrılan yönü ise, bireyin varoluşundaki sorumluluk, iyilik, değer vb. manevi gerçeklere dikkat çekmesidir (Ayten, 2017: 160).

Logoterapi, danışanına kendi hayatında bir anlam üretebilmesi için destek vermeyi bir görev olarak kabul etmektedir. Bu anlamda logoterapi, danışanın kendi varoluşunun gizli anlamını fark edebilmesi için analitik bir süreç olarak görülmektedir (Frankl, 2018: 117). Logoterapi, birey tarafından gelecek zamanda yerine getirilecek bir anlam üzerine yoğunlaşmaktadır. Bunu yerine getirirken de özgürlük, sorumluluk ve sevgi gibi değerler üzerine odaklanarak bireyin yaptığı seçimlere bağlı olarak sorumlu bir varlık olduğuna dikkat çekilmektedir (Karahana & Sardoğan, 2004: 142).

Logoterapinin benimsediği anlam yoluyla terapi fikri, geleneksel psikoterapinin benimsediği terapi yoluyla anlam düşüncesinin tersine olacak şekilde işlemektedir. Geleneksel psikoterapide anlama ulaşma düşüncesi, sağlıklı bir kişiliğin sonucu olarak kabul edilen özelliklere ulaşabilmeyi içermektedir. Logoterapide ise anlamın dikkate alınmadığı durumlarda, çözüme kavuşturulan her nevroz, yerini genellikle varoluşsal boşluğa bırakmaktadır (Frankl, 1994: 14-15).

Antropolojik esaslar doğrultusunda gelişme gösteren logoterapinin asıl amacı, hayatında bir anlam arayışı içerisinde olan kişiye gereksinim duyduğu desteği sağlamak, kişiyi olumlu anlamda etkileyecek kalıcı bir çözüme ulaşmasına yardım etmektir. Dolayısıyla süreç içerisinde farklı psikoterapi yaklaşımlarıyla da iş birliği içerisinde bulunulmaktan geri durmayıp, terapi sürecinde gerekli olduğu düşünülen durumlarda farklı çözümlemelerden de destek alınmaktadır (Bahadır, 2000: 473).

Logoterapi, bireyin yaşam içerisinde karşılaştığı durumların geçici olduğunun farkında olup bunu kişiye de hatırlatmaktadır. Karşılaşılan zorlukların, hata ve deneyimlerin önemli birer unsur olduğu bilinmekle birlikte gereken dersler alındıktan

sonra bu deneyimleri geride bırakarak geleceğe yönelmenin daha doğru olacağı vurgulanmaktadır. Bu sebeple içinde bulunulan durumu kabullenip gerekli sorumluluklar alındıktan sonra bireyin ileriye dönük bir yaşam sürdürmesi gerektiği belirtilmektedir (Yalom, 2011).

Logoterapide insan varoluşunun anlamı kadar, hayatın içerisindeki anlam bulma arayışı da bireyin davranışlarına etki eden bir güç olarak kabul edilir. Birey, tabiatı gereği, uğruna yaşayacağı bir gaye ve anlam arayışı içerisinde. Bu anlam arayışı engellendiği takdirde ontolojik engellenme meydana gelmekte, böylece birtakım nevrozlara sebebiyet vermektedir. Ayrıca bireyin anlam arayışının engellenmesi, zaman içerisinde çeşitli çatışmaları da beraberinde getirmektedir (Karahana & Sardoğan, 2004: 143).

Batı'daki psikoterapi ekollerinden biri olan ve Carl Rogers'ın “yönlendirmeyen terapi” veya “kişi odaklı yaklaşım” şeklinde bilinen ekolü etkili bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yönüme göre terapi sürecinin sorumluluğu danışana aittir. Bu terapi yöntemi günümüzde “Rogerian Terapi” şeklinde de bilinmektedir (Sevinç, 2020: 100). Rogerian terapi yönteminde birey, “asıl itibarıyla iyi” ve “güvenilen” bir organizma olarak tanımlanmaktadır. Rogers birey olmayı; içsel ve dışsal durumlarda gelişim açısından yeterli olmak şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca bireyin kendini algılayabilecek seviyeye gelmesi ve gelecek için kalıcı tercihler yaparak bu tercihlere uygun biçimde davranması olarak açıklamaktadır (Sert Ağır, 2010: 255).

Rogers'ın terapi yönteminde danışmanın, süreç içerisinde danışanda var olan potansiyeli açığa çıkararak bu potansiyeli geliştirmesine yardımcı olacak birtakım tutum ve davranış biçimlerine sahip olması gerektiği bilinir. Bunlar; samimiyet, empati ve koşulsuz kabul olarak ifade edilmektedir (Rogers, 2013). Belirtilen bu kavramlar, Rogers'ın ifade ettiği danışan merkezli terapide ön plana çıkmaktadır. Terapi süreci boyunca bireye karşı koşulsuz kabul ile sevgi gösterilmektedir. Ayrıca danışana empati duygusuyla yaklaşılır ve kişinin kendi özünü fark ederek kendisini gerçekleştirebilmesi için yardım edilir. Bundan dolayı terapi süreci, bir bakıma benlik gelişimini destekleme süreci olarak da ifade edilebilmektedir. Terapide amaçlanan nokta, bireyin kendi iç çatışmalarını fark ederek çözüme ulaşması ve tutumlarını sağlıklı bir şekilde yönlendirebilme yeteneğine sahip olmasıdır (Schultz & Schultz, 2007: 678-680).

Rogers, bireyi; kendini yönetme, yön verme, denetleme kapasitesine sahip bir potansiyel olarak tanımlamaktadır. Bireye uygun bir gelişim ortamı sağlandığı takdirde kişinin, gizil güçlerini yapıcı bir şekilde geliştirebileceğini ifade etmektedir. Bununla birlikte bireyin, yalnızca kendisinin sahip olduğu algılama ve duygular çerçevesinden bakıldığı zaman anlaşılabilirliğini belirtmiştir (Karahan & Sardoğan, 2004: 84-85).

Rogers'ın yaklaşımında benlik kavramının etkin bir işlevi bulunmaktadır. Benlik, bireyin algısal alanının bir kısmını oluşturmaktadır. Bu sebeple birey, gerçek dünyadan ziyade algıladığı dünyayı bilmektedir. Dolayısıyla çevresindeki uyarıcılara da algılayabildiği ölçüde tepkide bulunmaktadır (Altıntaş & Gültekin, 2003: 90-91).

Rogerian terapinin, bireye yardım etme amacını taşıyan ideal yöntemlere sahip olduğu ifade edilmektedir. Bu terapi yaklaşımının özellikle krize müdahale anlarında uygulanabilir olduğu bilinmektedir (Söylev, 2014: 204-205).

Danışan merkezli terapi yaklaşımının odaklandığı temel esas, kişinin kendini gerçekleştirme çabasına işlevsellik kazandırmaktır. Bu doğrultuda terapi sürecinin amaçlarını danışan belirlemektedir. Bu yöntemle çeşitli açıdan sorunlar yaşayan bireyin kendi gayretiyle kendi kişiliğini daha olumlu yönde gerçekleştirip etrafına da uyum sağlayabileceğine inanılmaktadır. Dolayısıyla danışman burada arka planda kalarak bireye hedefine ulaşma noktasında yardımcı olmaktadır (Altıntaş & Gültekin, 2003: 106-107).

Danışan merkezli terapide, süreç içerisinde benlik ve ideal benlik arasındaki uyuşmazlığı en aza indirmek ve benliğin kabul düzeyini yükseltmek önemli bir konudur. Aynı zamanda danışan, kendi ruh sağlığını tehdit eden birtakım deneyimler sonucu yaşantısının bilincinde olamadığı durumlarla karşı karşıya kalabilir. Bu bağlamda danışanın o ona kadar gelişen ve uyumunu bozan davranış ve değerlerini değiştirmek, bu terapi sürecinin gerçekleştirmeyi hedeflediği bir diğer noktadır (Karahan & Sardoğan, 2004: 93-94).

Terapi olarak kişisel bir ilişkiyi benimseyen danışan merkezli terapi, bireyde bilinçli olarak bulunana odaklanarak günlük dili kullanmakta ve “şimdi ve burada” fikrine göre çalışmaktadır. Bütün bu ifadeler, manevi danışmanlık ve rehberlik pratiklerine de uygun özellikler olduğundan dolayı bu alanda da yaygın bir şekilde kabul görmüştür (Ağılkaya Şahin, 2021: 245).

Pozitif psikoloji, 2000’li yılların başında ortaya çıkan ve psikolojinin hastalıklı birey kadar sağlıklı bireyle de ilgilenmesi gerektiğini savunan bir yaklaşımdır. Bu bağlamda psikolojinin konuları arasına mutluluk, yaşam memnuniyeti, iyi oluş şeklindeki olumlu kişilik özelliklerini dahil etmektedir (Göcen, 2020: 44).

Pozitif psikoloji, bireylerin yaşam kalitesini artıran koşulları anlamaya çalışmakta ve bireylerin, grupların, kurumların ve kuruluşların yaşamlarını iyileştirebilecek süreçleri incelemektedir. Psikolog Martin Seligman’ın çabaları doğrultusunda pozitif psikolojiye olan ilgi artmıştır. Bu sebeple kendisi bu teorinin önde gelen temsilcisi olarak kabul edilmektedir. Seligman’a göre psikolojinin üç farklı görevi vardır. Bu görevler arasında ruhsal hastalıkları ve patolojileri tedavi etmek, herkesin daha amaçlı ve üretken bir yaşam sürmesine yardımcı olmak ve bireylerin yetenekli olduğu alanları tespit edip güçlendirmek yer almaktadır (Baysal, 2022: 360).

Pozitif psikolojinin çekirdek fikrini “iyi karakter” anlayışı oluşturmaktadır. Seligman’a göre iyi bir karakterin sağlamlık kazanması, irade gücü ve sorumluluk duygusuyla mümkündür. Pozitif psikolojide insanî güç ve erdemlerin gelişmesine katkı sağlamak hedeflenmektedir. Bu sebeple belirlenen hedeflere ulaşma ve krizleri aşabilme sürecinde bireylere destek olabilecek yardım kaynakları aranmaktadır (Utsch & Bahadır, 2008: 171).

Geleneksel yaklaşımların patolojik hastalıkların tanımlanması ve tedavisi konusuna aşırı önem verilmesinden dolayı, psikolojik sağlığın doğası üzerine sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır. Böylece psikolojinin diğer iki temel misyonu ihmal edilmiştir. Pozitif psikoloji, bu noktada karşımıza çıkmaktadır. Pozitif duygular, kişinin güçlü yönleri ve erdemleri pozitif psikolojinin odak noktalarıdır. Psikoloji biliminin görevinin sadece patolojiyi, zayıflığı ve hasarı incelemek olmadığı, doğru müdahalenin sadece kötüyü düzeltmek değil, iyiyi geliştirmek ve beslemek olduğu vurgulanmaktadır (Baysal, 2022: 360). Umutsuzluğa karşı umudu, korku yerine ümidi temele alan, karşı karşıya kalınan sorun ya da sıkıntılara olumlu bir mana yükleyen manevi yaklaşımlar, bireylerin olumsuz olarak gördüğü olayların içerisinde bir anlam ve amaç bulmalarına yardımcı olmaktadır (Doğan, 2017: 1286).

Pozitif psikoloji yaklaşımında hayatın sorunlu yanları, sıkıntılı ve hoş olmayan yönleri olduğu kabul edilir. Ancak pozitif psikolojinin amacı madalyonun diğer yüzünün de olduğunu göstermek, bireyi bir bütün olarak ele almaktır. Hayatın iyi

yönleri de kötü yönleri kadar gerçektir ve hayatın bu olumlu yönleri de en az olumsuz yönleri kadar bilimsel ilgiyi hak etmektedir. Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini ve olumlu özelliklerini araştırarak psikoloji literatüründeki bilgi birikimini artırmayı amaçlamaktadır. Pozitif psikoloji, bireyleri zararlı alışkanlıklarından, travmatik yaşam deneyimlerinden, çatışmalarından ve olumsuz dürtülerinden daha fazlası olarak görür ve sadece zayıflıklara odaklanmanın işlevsiz bir değerlendirme sürecine neden olduğunu vurgular. Olumlu yaşam deneyimlerinin, karakter özelliklerinin güçlü yönlerinin ele alınmasını ve bunların işlev bozukluğunu nasıl önleyebileceğinin incelenmesini içerir. Pozitif psikoloji, bireyin doğasının olumsuz olduğu varsayımını reddeder ve bireylerin sosyal ve ahlaki yönlerini vurgular (Baysal, 2022: 361-362).

Pozitif psikolojiye göre birey, doğuştan bilme ve sevmeye kapasitesiyle dünyaya gelmiştir. Bireyde bulunan temel kapasiteler, yaşam boyunca kişinin fiziksel, zihinsel, sosyal ve manevi boyutlarında gelişmeye açık bir halde bulunmaktadır. Bireyin sahip olduğu karakter güçleri de bu yaklaşımda önemli bir konuma sahiptir. Güçlü yanlarını keşfeden bireyin, daha verimli ve mutlu bir hayat süreceği vurgulanmaktadır (Özcan & Tekin & Kaplaner, 2022: 43-45).

Pozitif psikoterapi, pozitif duygular, güçlü yönler ve anlam oluşturma'nın psikopatolojinin tedavisinde etkili olduğu hipotezine ve genel pozitif psikoloji ilkelerine dayanan terapötik bir yaklaşımdır. Pozitif psikoterapi yaklaşımında, ciddi psikopatolojik sorunları olan hastaların bile yaşamlarını iyileştirmeyi, rahatsız edici semptomlardan kurtulmaya tercih ettikleri düşünülmektedir. Danışanlar sadece üzüntü ve kaygı gibi olumsuz duyguları azaltmak değil, aynı zamanda hayatlarını memnuniyet, mutluluk ve neşe gibi olumlu duygularla doldurmak istemektedir. Bu nedenle, pozitif psikoterapistler terapi ortamının sadece öfke, hayal kırıklığı, kıskançlık ve kaygının ele alındığı, tartışıldığı ve tedavi edildiği bir yer değil, aynı zamanda umut, iyimserlik, minnettarlık, şefkat, memnuniyet, alçakgönüllülük ve duygusal, sosyal zekâ gibi olumlu niteliklerin de incelendiği bir yer olduğunu vurgulamaktadır (Baysal, 2022: 374-375).

Danışanların kendilerini iyi hissedebilmeleri için birtakım araçlara ihtiyaçları vardır. Bunlardan birini pozitif müdahaleler oluşturmaktadır. Pozitif müdahaleler, bireylerdeki olumlu duygu, düşünce ve davranışları ortaya çıkarmaktadır. Bu müdahalelerin üç önemli boyutu bulunmaktadır. İlk olarak olumlu konulara

yoğunlaşmaktadır. Ardından, müdahalede olumlu neticeler meydana getirecek mekanizmalar üzerinde durulmaktadır. Son olarak ise olumlu müdahale, zayıflık ve güçsüzlük yerine, bireyde iyilik halini meydana getirecek biçimde ortaya konulmaktadır (Eryılmaz, 2017).

Pozitif psikoloji yaklaşımında psikoterapistler, danışanın yaşadığı sorunları azaltmak, işlevselliğini, iyilik halini artırmak ve potansiyelleri ölçüsünde geliştirmek için soru sorma, güven verme, dinleme ve test uygulama gibi müdahalelerden yararlanır. Pozitif psikoterapide herkese uyan tek bir yaklaşımdan kaçınılır ve her danışanın gereksinimlerinin farklılık gösterebileceği vurgulanır. Danışanın özelliklerine bağlı olarak, pozitif psikoloji müdahaleleri biçim, yapı ve düzen açısından değiştirilir. Maneviyatın birçok bireyin hayatının önemli bir parçasını oluşturduğu düşünüldüğünde, danışanın ihtiyaçları değerlendirilerek maneviyat, psikoterapi sürecine dahil edilebilir (Baysal, 2022: 377).

Transpersonel (Benötesi) psikoloji, çoğu disiplinin aksine çalışma alanı olarak psikolojik rahatsızlıkları değil danışanın psikolojik ve fizyolojik sağlığıyla birlikte manevi iyi oluşunu da dikkate almaktadır. Bu yönüyle transpersonel psikoloji, bireyin davranışları ve yaşadığı deneyimlerin manevi yönüyle ilgilenen aşkın bir psikolojik bakış açısı olarak ifade edilmektedir (Göcen, 2014: 65).

Bireyin temelde iyi bir tabiata sahip olduğunu vurgulayan Maslow’a göre kişi, potansiyel olarak kendisini en iyi şekilde geliştirme iradesine ve gücüne sahip bulunmaktadır. Birey, ihtiyaçlarını yerine getirebildiği takdirde üst seviyelere çıkarak kendini gerçekleştiren kişi konumuna yükselecektir. Maslow, bunun da ötesine geçilerek kişinin aşkın gerçekleştirme seviyesine ulaşabileceğini belirtmiştir. Böylece bireyler, hayatın derin anlamına da ulaşmış olacaklardır. Bu görüşleriyle ben-ötesi (transpersonel) psikolojiyi gündeme getiren Maslow, psikoloji dünyası için dördüncü gücü temsil eden yaklaşımı da belirlemiş bulunmaktadır (Ayten, 2017: 144-145).

Maslow’un görüşleri sonucu alandaki varlığı belirginleşen transpersonel yaklaşım, bu görüşü benimseyen profesyoneller tarafından da dikkate alınarak ‘Transpersonel Psikoloji Dergisi’ nin yayınlanmasını sağlamıştır. Bu süreç içerisinde Charles Tart, Ken Wilber, Stanislav Grof gibi pek çok bilim insanı doruk deneyimler, mistik bilinç haritaları, bilinç yelpazesi vb. psikolojik yaklaşımlar ortaya koymuştur (Parsons, 2013: 249).

Transpersonel psikolojiye göre bireyin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının yanı sıra manevi ihtiyaçları da bulunmaktadır. Bu durumdan hareketle transpersonel psikologlar bilinç halleri, ego veya benlik ötesi, aşkınlık, nihai potansiyel, mistik tecrübe gibi konularla ilgilenmiştir (Wulff, 2006: 244).

Transpersonel psikoloji, Batı psikolojisiyle Doğu'nun bilgelikliğini bütünleştirme bakımından çağdaş bir çaba olarak görülmektedir. Bu yaklaşımın amacı, sezgisel ve rasyonel yaklaşımları birleştirmek ve bireyi bütüncül bir yaklaşımla anlamaya çalışmaktır (Kızılgöçer, 2017: 146). Benötesi psikolojisi, temel olarak bireyin gelişimini esas aldığından, gelişime herhangi bir sınır ve son koymamaktadır. Bu yaklaşımla hümanistik psikolojinin ilerisine gidilerek kendini gerçekleştiren birey düzeyinden kendini aşan birey düzeyine ulaşması hedeflenmektedir. Bu yaklaşımla, bireyin gelişime açık olumlu yapısı dikkate alınmaktadır (Frager, 2021).

Transpersonel psikoloji, bireyin aşkın bir boyutunun bulunduğu ve bunun içerisinde hayatın anlamının da yer aldığı görüşünü paylaşmaktadır. Ancak bu alanın sadece bireyin anlam bulmasıyla sınırlı olmadığı, aksine çok yönlü bir süreç olması gerektiği de belirtilmektedir. Benötesi psikolojide doğum öncesi süreç, doğum anı, kozmik bütünleşme, kolektif bilinçaltı gibi kavramlar, bu sürecin önemli birer parçası olarak görülmektedir (Özcan & Tekin & Kaplaner, 2022: 48).

Ülkemizde transpersonel psikoloji, genellikle tasavvuf akımı içerisinde yer almaktadır. Bu alanda önemli çalışmalarıyla bilinen Frager, psikoterapi ile tasavvufu birlikte ele almaktadır. Böylece modern psikolojinin ilkelerini tasavvufi gelenekle harmanlayarak kendi yorumunu ortaya koymaktadır (Özcan & Tekin & Kaplaner, 2022: 49).

Bir diğer açıdan, fobiler ya da obsesif kompulsif bozukluk gibi hastalıklarda ana yaklaşımlara uygun değilse kognitif terapi ve davranış terapisi de faydalı olabilmektedir. Bu noktada bireyin bilinçdışı motivasyonları araştırılmak yerine, davranış modelleri ve yanlış öğrenme süreçleri ortaya çıkarılır. Patolojik durumları tetikleyen etkiler derecelendirilir ve ev ödevleri de dahil olmak üzere birtakım farklı yöntemlerle birey desansibilize (duyarsızlaştırma) edilir. Bu bilgiler göz önüne alındığında nefis psikolojisi ile ilgilenen bir terapistin, farklı terapi türlerine de aşina olması gerektiği sonucu çıkarılmaktadır. Bunlar sözü edilen yöntemler dışında psikodrama, sanat terapisi, aile dizilimi, Gestalt terapisi vb. şeklinde çoğaltılabilir. Bu

terapi türleri arasındaki ilişki, danışanın ihtiyaçları ve nefis psikoterapistinin yaklaşımına göre değişebilir (Merter, 2014: 564).

3.3. NEFS PSİKOTERAPİSİNİN PRATİKLERİ

Nefs psikoterapisinde nefsin arınma yollarından biri *zikir*dir. Unutmamak, hatırlamak, yâd etmek, anmak ve zihinde tutmak gibi anlamlara gelen zikir kavramı, Kur'an-ı Kerim'de de sıklıkla “Allah’ı hatırlamak ve O’nu sürekli zihinde tutup hiç unutmamak” (Kehf, 19: 24; Araf, 7: 205; Nur, 24: 37) manasında kullanıldığı gibi; “namaz” (Ankebut, 29: 45; Cuma, 62: 9) ve “Kur’an” (Hicr, 15: 9) anlamlarında da kullanılmıştır (Yılmaz, 2017: 162).

İslam dininde önemli bir yere sahip olan zikir, tasavvuf alanında da önemli bir yöntem olarak bilinmektedir. Dolayısıyla çeşitli mutasavvıflar da zikir konusunu özellikle dikkate almışlardır. Gazâli, bireydeki ontolojik hakikate ulaşabilme amacıyla bireylere zikri öğütlemiştir. Bireyin, zikir esnasında sosyal çevresinden de uzaklaşması gerekmektedir. Bu yönüyle zikir için samimiyet ve tam manasıyla bir odaklanma söz konusudur (Sayar, 2010). Tasavvufa göre zikir, kalbin gıdası ve kalbi diri tutan bir unsur olarak görülmektedir. Kalp, zikirle temizlenerek bireyin benliğinin dönüşümüne yardımcı olmaktadır. Kalp, yapısı itibarıyla çeşitli haller içerisinde bulunmaktadır. Bu değişken ve tedirgin edici hallerin sükûnete erebilmesi için zikir önemli bir pratik olarak görülmektedir (Ayten & Düzgüner, 2022: 103).

Bir uygulama pratiği olarak zikrin amacı, danışanın Allah ile olan bağlantısını kuvvetlendirerek, başa çıkmaya çalıştığı manevi sıkıntılara karşı rahatlamasını sağlamaktır. Bu yönüyle yoğun bir kaygı altında olan, manevi açıdan sıkıştığını hisseden ve kendisini derin bir ümitsizlik içerisinde gören bireyler için uygulanması mümkün görülmektedir (Çınar, 2022: 571). Zikrin yapılışı noktasında da çeşitli görüş ve uygulamalar bulunmaktadır. Zikrin gizli veya açık olarak yapılması konusunda birtakım farklar bulunsa da bireysel ve topluca zikir yapmanın önemli olduğu hususunda görüş birliği bulunmaktadır (Yılmaz, 2017: 163).

Bireyin Allah ile doğrudan kurmuş olduğu bir ilişki hali olarak tanımlanan zikrin psikolojik açıdan ilk etkisi, kişinin dikkatini dünyalık şeylerden alarak Allah’a yöneltmesi şeklinde kendisini göstermektedir. Zikir devamlı olduğunda, kişinin dilinden kalbine oradan ruhuna ve tüm benliğine etki ederek tam manasıyla yerine getirilmiş olur. Bu seviyedeki bir birey, tüm canlılara olan bakışında derinleşerek

kâinata karşı sevgi ve saygı duymaya başlamaktadır. Dolayısıyla hakiki manada yerine getirilen bir zikir, bireyin erdemli bir insana dönüşmesine de katkı sağlamaktadır (Kayıklık, 2011b: 164-165).

Frager, zikrin dört yönünün bulunduğunu ifade etmiştir. Bunlardan birincisi; devamlı Allah'ı akılda bulundurmaya çalışmak şeklinde, gafletin tersi olarak belirtilir. İkinci olarak, ilahi bir ismin tekrarı ya da dua okumak şeklinde tarif edilen dilin zikiridir. Üçüncüsü; bireyin içerisinde Allah'ı anma bilincinin ve O'nu memnun edememe korkusunun ağır bastığı bâtinî bir haldir. Buna kalbin zikri de denilmektedir. Dördüncü durumda ise zikir, devamlılığı bulunan bir bâtinî makam haline gelmiştir. Bu seviyede dua ve dikkat devamlı halde bulunur ve buna ruhun zikri denilmektedir (Frager, 2004: 168-169).

Bireyin sahip olduğu bilinci bir üst düzeye çıkarma noktasında da zikir önemli bir rol oynamaktadır. Zikirle bireyin sahip olduğu kötü alışkanlıklardan uzaklaştırılması hedeflenmektedir. Çeşitli şekillerde yapılan zikirlerde nefes egzersizleri bir rahatlama yöntemi olarak kullanılmakta ve özellikle kaygı, stres gibi gerginlikler ve fobiler üzerinde de etkili olmaktadır (Gürsu, 2022: 217). Zikir, zamanla derinleşen bir süreçtir. Dilden kalbe, kalpten de ruha doğru bir yükseliş söz konusudur. Terim olarak anma ve tekrarlama şeklinde ifade edilmektedir. Dilin zikri bir başlangıç olarak kabul edilir ve sadece bir tekrardan ibaret algılanmaktadır. Ancak söylenen sözlerin anlamı ve gücü idrak edilmeye başlandığında birey, çeşitli manevi duygularla dolmaktadır (Frager, 2021: 230).

Merter, zikir halinde yaşadığı tecrübeleri aktarırken bu uygulamaların, danışman eşliğinde yapılan bir ders gibi görüldüğüne dikkat çekmektedir. Bu pratikler uygulanırken de danışmanın gözetimi altında ve belirlediği bir şekilde süreç ilerlemektedir (Merter, 2021: 102).

Kişinin benlik dönüşümü sürecinde üst düzey bir zikir formu olan *namaz* ibadeti de büyük bir öneme sahiptir. Özellikle tasavvufta, beden ibadete alışabilmesi için devamlı namaz kılınması gerektiği öğütlenmektedir. Nefsle mücadele noktasında özel bir yeri olan namaz, üst mertebelere erişme açısından da dikkate değer görülmektedir (Hücvârî, 2014: 363).

Genel itibarıyla ibadetlerin, geniş bir alanı kapsayan psikolojik etkilerinin olduğu ifade edilebilir. Bu etkilerin içerisinde bireyin psikolojik sağlığını koruması,

iradeyi kuvvetlendirmesi, maddiyata verilen önemi azaltması, şefkat ve merhamet gibi duyguları geliştirmesi sayılabilir. Aynı zamanda kişinin kendisine ve başkalarına zarar verecek davranışlardan kaçınarak dengeli bir kişilik kazanmasına da yardımcı olmaktadır (Peker, 2019).

Yapılan araştırmalar, namaz ibadetinin bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığına olumlu yönde katkılar sunduğunu göstermektedir. Bu bağlamda bireye, dürtülerini kontrol etme imkânı tanıyarak rahatlama duygusunu hissettirmektedir. Ayrıca bireyin stres ve kaygılarını gidererek umudunun güçlenmesini sağlar. Bir manada kişiye farklı bir manevi boyut kazandırdığı ifade edilebilir (Aydın, 2009: 96-97). Namazın beden ve ruh sağlığı açısından da pek çok faydası bulunmaktadır. Namaz, bireyin sahip olduğu bilinç düzeyinin artmasını sağlamaktadır. Artan bilinçle beraber beynin ön kısmı (frontal lob) aktifleşerek nefsin olumsuz etkilerinin asgari düzeyde kalmasını sağlamaktadır (İldız, 2014: 112).

Namaz esnasındaki hal ve hareketlerin de bireye sağladığı çeşitli katkılar bulunmaktadır. Kişi namazda, tekbir ve kıyam pozisyonuyla aynı zamanda vücut duruşu, dengesi ve öz-farkındalığını da geliştirmektedir. Benzer şekilde rükû ve secde hallerinde de zihinsel toksinlerin serbest kalmasına imkân sağlayarak, vücuttaki kan akışını ilerletmekte ve beyin fonksiyonlarını çalıştırmaktadır (Gürsu, 2022: 211).

Birey asli yapısı gereği, günlük alışılmış bilinç durumunda sabit bir şekilde kalamamaktadır. Yaptığı seçimler ve anlam arayışları sonucu kendisini alt veya üst katlara doğru yönlendirmektedir. Bu varoluş gerçekliği karşısında namaz ibadeti, bireyin değişik bilinç hâlleri yaşamasını sağlayacak bir pratik olarak görülmektedir (Merter, 2021: 263).

Nefs psikoterapisindeki bir diğer pratik olarak görülen *tövbe*, günahlardan dönerek Hakk'a yönelmek şeklinde tarif edilmektedir. Bir diğer ifadeyle inanan bir kişinin, İslam'ın ruhuna uymayacak işlerden, kötü huylardan sıyrılarak samimi bir şekilde güzel olan davranışlara yönelmesi şeklinde de belirtilmektedir (Yılmaz, 2017: 159). Bu uygulamalarda benliğin bir dönüşüm yaşayabilmesi için Hak ile yakınlık kurması önemli görülmektedir. Bu bağlamda Sehl b. Abdullah, tövbeyi, kötü huyları iyi huylarla değiştirmek şeklinde tanımlamakta ve buna erişebilmek için halvete çekilme, sükût etme ve helal rızıkla geçinebilmeyi gerekli görmektedir (Gazâli, 1992b: 10).

Tövbe kavramının önemli bir anlamı da dönüştür. Merter bu bağlamda tövbeyi, bireyin geçmişte yaptığı hatalarının farkına vararak varoluş tarzında değişikliklere gitmesi, bir nevi rota değiştirmeye karar vermesi şeklinde ifade etmektedir. Ayrıca hakiki manada ihlas ve kararlılıkla yapılan bir tövbenin, işlenen hataları silip hiç gerçekleşmemiş bir hale getireceği de dikkatle üzerinde durulan bir özelliktir. (Merter, 2014: 218-220).

Kur'an-ı Kerimdeki tabirler dikkate alındığında tövbe kavramının üç derece halinde incelendiği görülmektedir. Bunlardan ilki, kişinin günahı terk etmesi olarak ifade edilen tövbe kavramıdır. İkinci basamak, tövbenin orta noktası olarak görülen inâbedir. Kulun Hakk ile olması, fânî şeylere bağlanmadan Allah'a yönelmesi şeklinde tarif edilir. Üçüncü dereceye ise evbe denilmektedir. Hakk'ın rızasını kazanmak ve yalnızca O'na yönelmektir. Tövbenin en ileri derecesi olarak bilinmektedir (Yılmaz, 2017: 161-162).

Samimi bir şekilde yapılan tövbenin üç yönü bulunmaktadır. Geçmişten tövbe; kişinin hatalarına bir bahane üretmeden açıkça onları fark edebilmesidir. Bugünden tövbe; geçmişte yapılan hatalarla kişilere veya diğer varlıklara verilen zararı telafi etmektir. Gelecekte tövbe ise bir daha aynı hataları yapmamak üzere verilen söz olarak belirtilmektedir (Frager, 2021: 119).

Tövbe, bireyin yaşadığı iç uyumsuzluğa bir çözüm yolu sunmaktadır. Böylece kişi, tövbeye yönelerek içinde bulunduğu ben ve ideal benliği arasındaki farkı ayırt etmiş olacaktır (Peker, 2019: 135). Tövbenin bireydeki manevi gelişime bir etkisi olabilmesi için yapılan hataların tekrarlanmaması ve bu hataları telafi edecek doğru davranışlarda bulunmak gerekmektedir. Ayrıca tövbe, İslam'ın tevhit anlayışının bireysel düzlemdeki bir tecrübesi olarak da görülmektedir. Bu anlamda makro âlemin diriliş delili, mikro âlemin ise kalbî diriliş eylemi olarak belirtilmektedir (Kızılgeçit, 2021a: 187).

Tövbe psikoterapik açıdan katarsis, temizlenme sağlayan bir niteliğe sahiptir. Cüneyd-i Bağdadi'nin tövbeyi üç aşamalı olacak şekilde incelemesini Sayar şöyle açıklamaktadır. İlk aşama, suçluluk ve pişmanlık duygularının yoğun olarak yaşanmasıdır. Psikoterapide suçluluk ve anksiyete etkili bir psikoterapi süreci için gerekli görülmektedir. İkinci aşama, alışkanlıklardan kurtulmadır. Psikoterapide bireye sıkıntı verebilecek alışkanlıklar ve patolojik kişilik yapısından kurtulmak

amaçlanır. Bu sayede bireyin rutinleri de değişerek iç arayışın başlangıç temelleri atılmış olacaktır. Üçüncü aşama ise haksızlık ve husumetten kurtulmaktır. Birey bir öz disiplin ve kararlılık içerisinde tövbe ile kendini denetleme süreci geçirmektedir. Böylelikle içinde bulunduğu durumlara karşı daha kararlı bir bakış açısı geliştirebilecektir (Sayar, 2010).

Psikolojik olarak etkileri de göz önüne alındığında tövbenin, nefis psikoterapisinde kullanılabilecek önemli bir müdahale yöntemi olabileceği görülmektedir. Özellikle bağımlılık gibi birçok problem alanında danışana olumlu manada etkilerini gösterebilecek bir pratiktir (Boyalı, 2022: 533).

Tövbenin arka planına bakıldığında bireyin geçmişte yaptığı hata ve pişmanlıklarının izlerini taşıdığı görülmektedir. Bu durum, kişinin zihninde devamlı bir öfke, stres, kin gibi duygular taşımasına sebebiyet vermektedir. Bundan dolayı kişi devamlı geçmişe takılarak bilişsel açıdan da kendisine zarar vermiş olacaktır. Tövbenin bu tarz terapötik etkilerinden ötürü manevi esaslı psikoterapi uygulamalarında bulunması, kişinin yaşadığı zihinsel rahatsızlıkların veya uyumsuzluk hallerinin çözümü için faydalı olacağı düşünülmektedir (Canşır, 2021: 107).

Aynı zamanda tövbe, danışanın hisleri ile davranışları arasında seçim yapabilmesine, zihinsel açıdan içinde olduğu sıkıntılı halden uzaklaşmasına ve kendisini ifade edebilmesine katkı sağlamaktadır. Kendisinin farkına varan birey böylece, nefisini de müşahede etme imkânı bulacaktır. Böyle bir durumda kişinin uyanışı ve kendisini olumsuz olarak etkileyen duygulardan kurtulması da söz konusu olacaktır (Kaymakcan & Şirin, 2013: 120).

Birey, tövbeyle rotasını yeniden düzenledikten sonra, yolculuk esnasında karşısına iki önemli engel çıkmaktadır. Bu engellere rağmen kişinin yoluna devam etmesi gerekmektedir. Bunlardan ilki, bireyin kendi iç dünyasında ortaya çıkabilecek ve onu bu süreçte yıpratmak meyillere karşı direnmesidir. Diğer ise hayatın akışı içerisinde meydana gelen zorluklara karşı tahammül edebilmektir. Bireyin hayatta zaman zaman karşısına çıkan bu zorluklara dayanma gücüne *sabır* denilmektedir (Merter, 2014: 221).

Sabır; herhangi bir sorun veya problemle karşılaşıldığında gösterilen dayanma gücü, başa çıkma ve zamanı iyi bir şekilde değerlendirerek içsel ve dışsal şartları

sükûnetle yönetebilme erdemi şeklinde tanımlanmaktadır (Göcen, 2020: 52). Dini literatürde sabır; üzüntü, karşılaşılan zorluklar karşısında direnç gösterme, olumsuzlukları olumlu hale çevirme uğruna sarf edilen gayret gibi anlamlarda kullanılmaktadır (Çağrı, 2008: 337).

Psikoloji diliyle izah edilecek olursa, seksüel ve agresif davranışların üstesinden gelmeye çalışmaktır. Bu bağlamda sabır; bilişsel, bilinç dışı ve duygulanımsal yönleri aşan bir süreç olarak tarif edilmektedir. Alt benliğin şiddetli isteklerinin dizginlenmesi, bireyin iç huzur ve ahengini bulmasına zemin hazırlayacaktır. Sabır erdemindeki sessizlik hali davranışa aktarılan kısım olup, içsel sessizlik kişiliğin sağlamlaşmasını destekleyen güçlü bir psikolojik kuvvet olarak görülmektedir (Sayar, 2010).

Bireyde sabır erdeminin gelişmiş olması, kişiliğin olgunlaştığının da bir işareti olarak görülmektedir. Olgunlaşmış bir kişilik, karşı karşıya kaldığı zorluklarla mücadelede sabır erdeminden büyük ölçüde faydalanmaktadır. Benzer şekilde sabır, çeşitli zorlukların yaşandığı veya başa çıkmanın etkisiz olduğu zamanlarda, bireyin umudunu kaybetmeden çözüm için kararlılıkla mücadele etmesine de yardımcı olmaktadır (Doğan, 2016: 414).

Sabır tekniği, günlük hayattaki zorluklarla başa çıkmada zorlanan, kişisel ve sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayan, çeşitli konularda manevi krizler yaşayan danışanlar için terapi esnasında yönlendirilebilecek bir pratiktir (Gülcan Çakmak, 2022: 494).

Nefs psikoterapisinin uygulama pratiklerinden birisi de bireyin, belirli bir süre kendisini diğer insanlardan soyutlayarak yalnızca Allah'ı düşünmesi şeklindeki *halvet* ve *tefekür* uygulaması olarak karşımıza çıkmaktadır (Ayten & Düzgüner, 2022: 94).

Tasavvufî anlayışta kişinin kendini bilmesi ve nefsini tanıyabilmesi adına belirli bir zaman kendisiyle baş başa kalarak yaratılış amacı ve yükümlülükleri hakkında düşünmesi öğütlenmektedir. Bu doğrultuda halvet veya uzlet gibi yöntemler kullanılmaktadır (Ayış, 2021: 42). Halvet ve uzlet kelimeleri için Kuşeyrî, birbirine yakın anlamlar taşıyalar da farklı kavramlar olduklarını ifade etmiştir. Başlangıç seviyesindeki bir bireyin uzlete çekilmesi, diğer insanlardan ayrılması anlamına gelmektedir. Birey bu zaman aralığında Allah ile yakınlık kurduktan sonra halvete çekilebilir. Burada bir kişinin mertebesine göre önce uzlete sonra halvete çekilme söz

konusudur (Kuşeyrî, 1991: 240).

Uzlet ve halvet kavramları, Allah ile kurulan yakınlığa bir vesile olarak görülmektedir. Bu süreç, belirli bir süreyle kısıtlı olsa da nefis, Allah'ı her yerde anma özelliği kazanabilmektedir. Tasavvuftaki güzel ahlak prensibi gereğince birey, sosyal hayattan büsbütün çekilmeyerek ahlakını, bu yaşantı üzerine oluşturmaktadır (Ayten & Düzgüner, 2022: 95-96). Halvetin amacı, kişinin kalbinden mâsivâyı çıkararak gönlünü diğer düşüncelerden temizlemek ve kendisine verilen nimetlerin farkına varabilmektir (Yılmaz, 2017: 195).

Tefekkür, kökü itibarıyla fikir kelimesinden türetilmekte olup bilinen bir şeyle bilinmeyen bir şey hakkında fikir üretmek anlamına gelmektedir. Ayrıca bir konu hakkında iyice düşünmek, bir işin sonucunu hesaplamak anlamlarında da kullanılan bir kavramdır (Kutluer, 1994: 53). Merter tefekkür kavramını, aktif hayal kurma şeklinde ifade etmektedir (Merter, 2021: 277).

Tefekkür, üst düzey bir bilinç halini ifade etmektedir. Gazâlî, tefekkürün üç aşamalı bir marifet olduğunu belirtmektedir. Birey ilk aşamada, ahiretin dünyadan daha tercih edilebilir olduğunu fark etmektedir. Ancak bu noktada kişi, tam bir idrak seviyesinde değil henüz taklit aşamasında bulunmaktadır. İkinci aşamada birey, sonsuz olanın geçici olana kıyasla daha hayırlı olduğunu idrak etmektedir. İlk iki marifet seviyesinde kişi, zikir haline devam ederken üçüncü aşamaya ancak tefekkür ile ulaşabilmektedir. Dolayısıyla birey tefekkür ettiği aşamada bu durum onun ilim, hal ve hareketlerine de yansımaktadır (Gazâlî, 1992b: 766).

Tefekkürün etkisiyle irade ve yönelimde de değişiklikler meydana gelmektedir. İlk olarak zikirle dikkat bir yere toplanmakta ve dünyanın geçici, ahiretin ise sonsuz olduğu fikrine ulaşılır. Tefekkür aşamasında da ahiretin daha kıymetli olduğu bilinci idrak edilir. Tefekkürün bir sonucu olarak ulaşılan marifetle kalp, bu yeni tutum doğrultusunda değişerek bedene de bu yönde işlerlik kazandırmaktadır (Gazâlî, 1992b: 767-768).

Birer tefekkür eylemi uygulaması olarak mentalizasyon (zihinselleştirme) ve metakognisyon kavramları kullanılabilmektedir. Mentalizasyon, kişinin kendisinin ve başkalarının yaşadığı zihinsel aşamaları idrak etme hali olarak ifade edilmektedir. Metakognisyon ise düşünce hakkında düşünme eylemi olarak tanımlanmaktadır (Şentürk, 2021: 30).

Nefs Psikoterapisi esnasında bireyin olgunlaşması ve gelişim gösterebilmesi, tefekkür hâline paralel bir şekilde ilerlemektedir. Özellikle duygu durum hastalıklarında akut dönemin ardından tefekkür halini yaşayabilmek, hastalığın olası etkilerini önleme noktasında önemli görülmektedir (Merter, 2014: 239).

Tefekkür, bireyin mertebesinin yükselmesi ve nefsinin arındırılmasının yanı sıra, bilişsel süreç içerisinde kişinin nefsinin yeniden yapılanması noktasında da etkilidir. Bu sayede kişi kendi psiko-ruhsal stratejisini geliştirerek olumsuz davranış ve alışkanlıklarını tersi yönde değiştirebilmektedir (Bedri, 2012: 42-45).

Çeşitli açılardan nefis, bireyin terbiye etmesi gereken bir yönü olarak da değerlendirilmektedir. Bu şekliyle nefse iyi veya kötü şeklinde bir yorum yapmak uygun görülmemektedir. Burada nefsin bulunduğu düzey ve onunla mücadele etme şekline göre değişiklikler bulunmaktadır. Nefsin beden üzerindeki etkisi göz önüne alındığında çeşitli bedensel mahrumiyetler diyebileceğimiz riyazetin de bu mücadele noktasında uygun bir yöntem olabileceği belirtilmektedir (Ögke, 1997: 101).

Riyazet; nefsin ve bedenin arzularını kesmek, en düşük seviyeye indirmek ve nefse zor gelen şeyleri yaptırmak olarak açıklanabilir. Bir bakıma az yeme ve tokluk hissine karşı gelme suretiyle nefsi inceltme olarak da ifade edilmektedir. Riyazet, nefsin iyiliğe alışabilmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca çoğunluğun ifade ettiği görüşe göre riyazette üç esas bulunmaktadır. Bunlar; az yemek, az uyumak ve az konuşmaktır (Yılmaz, 2017: 191-192).

Fiziksel ihtiyaçların giderilmesi konusunda psikologlar, bu ihtiyaçların giderilmemesi durumunda bireylerde oluşabilecek bir gerginlikten bahsederek, oluşacak bu gerginliğin giderilmesine yöneceklerini belirtmişlerdir. Bu görüşün arka planında bireyin temelde fizyolojik ve psikolojik olarak bir dengeye ihtiyaç duyması fikri yatmaktadır (Baymur, 1994: 68-69).

Gazâli riyazet kavramını, kişinin kendiliğinden ve doğal bir hale gelene kadar iyi ve güzel davranışları yapmaya kendini zorlaması şeklinde ifade etmiştir. Riyazet, kişinin bedeniyle kalbi arasındaki ilişkiye dayanmaktadır. Bireyin davranışlarıyla ortaya koyduğu her şey kalbine de etki etmektedir. Özellikle uzun süre meşgul olunan işlerde kişi bir ünsiyet kurarak yaptığı işlerden zevk almaya başlamaktadır (Gazâli, 1992a: 137).

Bireyin fizyolojik olarak arınmasının yanında bir de psikolojik olarak arınma

söz konusudur. Psikolojik olarak riyazet, öncelikle duygu ve düşünceleri denetlemekle başlamaktadır. Başka bir ifadeyle psikolojik riyazet, zihin ekolojisini temiz tutmak şeklinde de belirtilmektedir (Merter, 2014: 245-246).

Riyazetin sonu, kalbin sürekli Allah ile meşgul olup devamlı O'na bağlı olmasında yatmaktadır. Bu durumun devam edebilmesi, bireyin Allah'tan başka şeylere olan ilgisinin kesilmesiyle mümkün olmaktadır. Kişinin bu şekilde kalbini temizlemesi biraz vakit alacak olsa da bu sürenin sonunda kalbe tecelli başlayıp ilahi lütuflara ulaşılmaktadır (Gazâli, 1992a: 178).

Rabıta (ölümü hatırlama), bireyi kötü davranış ve alışkanlıklardan uzaklaştırabilecek güçlü bir araç olarak görülmektedir. Ayrıca rabıta, bireyin bugünü daha iyi anlaması ve kendi kişisel gelişim sürecini başlatması açısından da önemli bir diğer pratiktir (Frager, 2021: 238-239).

Rabıta uygulaması psikoterapi kavramlarıyla ifade edildiğinde, yeni nesne irtibatlarının oluşturulması ve benimsenmesi, bireyde pozitif bir benlik kavramı ile süperego oluşumuna destek olması gibi hedeflerinin bulunduğu söylenebilir (Şentürk, 2021: 29).

Psikologların birçoğu bireylerdeki ölüm korkusunu doğal bir tepki şeklinde ifade etmektedir. Bununla birlikte ölümü bir zayıflık ve ortadan kalkması gereken olumsuz bir düşünce olarak görenlere de karşı çıkmışlardır. Aksine ölüm düşüncesi, hayata belirli bir anlam ve hareket katan olumlu bir duygu şeklinde nitelendirilmektedir (Karaca, 2000: 249).

Bir gerçeklik olarak ölüm fikrini kabul edemeyen bireyler, hayatı anlamlı ve derin bir şekilde yaşama bakımından zorluk çekebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında birey rabıtayla, ânın farkında olup hayatın gerçeklerine erişebilme noktasında üst düzey bir bilinç haline ulaşabilmektedir. Bireydeki ölüm fikrinin kabulü, kişiyi pek çok bakımdan pasifleştiren engelleri de ortadan kaldırarak bu duygularla yüzleşebilir hale getirecektir. Bu yönüyle rabitanın bir bakıma maruz bırakma yöntemiyle de benzerliği bulunmaktadır (Şentürk, 2021: 29).

Bununla birlikte rabıta, zamanın sınırlı ve paha biçilemez olduğunu idrak etmeye de yardımcı olur. Bu konuya dair transpersonel psikoloji ekolünün kurucusu Maslow, ölümün tefekkür edilmesiyle deneyimlerimizin dönüştürülebileceği bir hal, “tecrübe platosu” ortaya çıkabileceğine işaret etmektedir (Frager, 2021: 38).

Allah ile kurulan samimi ve derin bir ilişkiyi temsil eden *dua*, bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkma direncini artıran önemli bir psikoterapik yöntemdir. Dua esnasında birey, yüce bir varlığa güven duyduğu için, sahip olduğu sonsuz güç ve merhametle kendisine yardım edeceğine inanmaktadır (Kimter, 2002: 191-192).

Dua kelimesi; çağırmak, seslenmek, istemek gibi anlamlara gelmekle birlikte, talep ve niyaz şeklinde isim hallerinde de kullanılmaktadır. İslamî literatürde, Allah'ın üstünlüğüne karşı kulun acziyetinin bilincinde olup, saygı ile tâzim duyguları içerisinde O'ndan yardım beklemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Dua, Allah ile kul arasında bir diyalog ilişkisi taşımaktadır. Bu ilişki sonucunda birey, kendi gereksinimlerini ve eksikliklerini telafi etmekte, aynı zamanda kendisini daha üst mertebelere taşıyabilme imkânı bulabilmektedir (Cilacı, 1994: 529).

Dua, birçok inanç sisteminde yer almaktadır. Bireyin yaşadığı stres, keder, kaygı, korku, üzüntü ve günahkarlık gibi duyguları gidermede psikoterapik bir etkisi bulunmaktadır (Necati, 2000: 345).

Bibliyoterapi, bireyin yaşadığı ruhsal sorunların çözümünde rehberlik sağlaması için belirlenen okuma materyallerinin kullanılması şeklinde tanımlanmaktadır. Bir danışman eşliğinde uygulandığı takdirde bireye olumlu etkileri bulunmaktadır. Ayrıca bireyin kendisine önerilen metinleri bireysel olarak okuyup analiz etmesi, terapi sürecine olumlu anlamda katkı sağlayacaktır (Tarhan, 2012: 12).

Maneviyat içerikli bir bibliyoterapide bireyin iç dünyasına yolculuk yapmak, kendisini daha iyi tanıyarak başa çıkmaya çalıştığı sorunların kaynağına ulaşmak ve bir danışman rehberliğinde çözüme yönelik adımlar atmak amaçlanmaktadır (Atak, 2021a: 215).

Manevi bibliyoterapinin, danışanın psikolojik problemlerinin yanı sıra manevi ve varoluşsal bir konuyla ilgili olarak yaşanan sıkıntı ve zorluklar karşısındaki duygusal rahatlama, danışmanın manevi açıdan ihtiyaçlarını karşılama ve hayatında bir anlam bulmasına yardımcı olma gibi işlevleri bulunmaktadır. Manevi bibliyoterapide danışman ilk olarak, danışanın ihtiyaçlarının farkına vararak bunları belirlemelidir. Sonrasında ise danışmanın, danışanı uygun içeriğe sahip materyaller ile buluşturması gerekmektedir (Gülcan Çakmak & Keskinoglu & Ekşi, 2022: 234-235).

Bireyin yükselişe geçmek için uyguladığı bu pratiklerin tümünün ortak yanı, günlük alışılmış bilinç durumunu aşağı doğru değil de yukarıya doğru bir hâl

değişimine uğratmaktır. Bireyin dikey bir yükselişini hedefleyen bu uygulamalar sonucu oluşan hâllerin kalıcı olabilmesi için mutlaka bu bilgilerin güncel hayata yansıtılması gerekmektedir (Merter, 2021: 262).

3.4. NEFS PSİKOTERAPİSİNİN UYGULAMASI VE PROTOKOLÜ

Danışanların modern dünya ve seküler kültürden oldukça fazla etkilenmelerinden dolayı psikoterapi süreçlerinde dini ve manevi uygulamaların da yer aldığı görülmektedir. Bu uygulamaların, aynı zamanda bireylerin ruhsal sağaltım tedavilerinde iyileşme oranlarını ve kalıcılığı artırmada da olumlu etkilerinin bulunduğu saptanmıştır (Acar & Karaca, 2019: 210). Dolayısıyla nefis psikoterapisi uygulamalarının da danışanların iyi oluşuna pozitif yönde bir katkı sağladığı belirtilebilir. Merter, psikoterapi uygulama protokolünde birtakım değişkenlerin bulunduğunu belirterek bunları *danışan farklılıkları, ilk görüşme, terapi anlaşması ile terapi motivasyonu ve niyet* şeklinde sıralamaktadır (Merter, 2014: 566-568).

Danışanın, iç dünyasında kendisini ve çevresini algılamasının ardından ruhsal yaşantısını yenileme süreci, psikoterapi olarak adlandırılmaktadır. Psikoterapinin, danışanın terapistin kendisini anlamaya başladığını hissettiği andan itibaren başladığı ifade edilmektedir. Bu süreçle birlikte terapötik ilişki başlamakta ve danışan aktif bir şekilde süreç içerisinde yer almaya başlamaktadır. Danışanın problemlerinin çözülmesi sürecinde sorunlarının ciddiye alındığını ve anlaşıldığını hissetmesi, önemli bir adım olarak görülmekte ve danışanın motivasyonunu artırmaktadır (Çelimli & Tozlu Güldal, 2016: 100-101).

Danışmanlık sürecindeki terapötik ilişki, insani ilişkilerin özel bir formunu sunmaktadır. Her psikoterapi ekolünün farklı şekillerde belirleyerek yorumladığı bu ilişki, profesyonel bir süreci içermektedir. Buna göre belirli rol tanımları (danışan/danışman) bulunan, etik ve yasal kurallara bağlı bir ilişkiden bahsedilmektedir. Psikoterapi uygulamaları esnasında kişiler arası uyum ve kabullenme üzerine kurulu, yakın ve tatmin edici bir ilişki söz konusudur. Bu ilişkide güven ve emniyet ön planda olup danışmanın danışanı olduğu gibi kabul etmesi esastır (Ağılkaya Şahin, 2021: 206).

Sağlıklı bir terapi süreci, birtakım özellikleri de beraberinde getirmektedir. Bu özellikler arasında; koşulsuz kabul ve saygı, empati, somutluk, saydamlık, kendini açma, ilişkinin şimdi ve buradalığı sayılabilir. Bunun yanı sıra danışma becerilerine

sahip olmak da terapötik ilişkinin sağlamlığı açısından önemli görülmektedir. Bu becerilere; etkin dinleme, asgari düzeyde teşvik, içerik yansıtması, kişiselleştirme, özetleme gibi unsurlar da örnek olarak verilebilir (Gürsu, 2022: 64).

İslami psikoterapi anlayışında, bir terapistin danışanını ancak kendi ulaştığı gelişim aşamalarına getirebileceği ifade edilmektedir. Dolayısıyla ruhun gelişimine ilişkin İslami modelden hareketle, İslami psikoterapistin nefse karşı mücadelesinde ruhun aşamaları boyunca ilerlemeye yönelik kişisel deneyime ve aktif bağlılığa sahip olması gerektiği önerilmektedir (Rothman, 2022: 147).

Danışman ve danışan arasındaki terapötik ilişki kurulmadığı zaman en uygun yöntem ve yaklaşımlar kullanılsa dahi etkili bir danışma sonucuna ulaşılamamaktadır. Bu ilişkinin sağlam bir şekilde oluşturulması ve başarılı olması için de bireyi dinlemek ve onu olduğu gibi kabullenmek gerekli görülmektedir. Bireyler, ait oldukları kültürel normları ve değerleri kişiselleştirmektedirler. Bu sebeple terapi sürecinde bireylerin sahip olduğu inanç, kültür ve değerlerin etkisinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir (Egan, 2011: 91).

Terapötik birliktelikteki asıl amacın danışan ve terapistin karşılıklı anlayış, güven ve isteğe bağlı bir beraberlik olduğu gerçeği; psikoterapi sürecinde terapistin, danışanın hayatındaki düzenleyici rolünü de açıkça göstermektedir (Sayar, 2022: 292). Danışanların, karşılaştıkları sorunları rahatça paylaşabilecek ve kendi değerlerinin saygıyla karşılandığını düşündükleri bir terapi seçeneklerinin bulunması, bireylerin psikoterapiye olan bakış açısını da iyileştirecektir. Terapötik süreçte bir danışan için güven, kolay ulaşma ve ortak değer paylaşımı ideal bir ortamı oluşturmaktadır (Ok, 2012b: 14).

Psikoterapiye başvuran danışanlarda genellikle sorunların ve olumsuz durumların ön plana çıkarıldığı görülmektedir. Bu sebeple psikoterapide esas olan, terapistin koşulsuz kabul ve empati gibi temel teknikleri kullanarak danışanların dikkatini yaşamlarındaki olumlu duygu, yapı ve güçlü yönler üzerine çekmektir. Geleneksel terapi yaklaşımlarına bakıldığında, genellikle danışanların zayıf oldukları konuların ve mevcut sorunlarının incelendiği fark edilmektedir. Bu bağlamda nefis psikoterapisi, danışanın güçlü yönlerini belirleyerek bunları geliştirebilmesi için bireye destek sağlar (Baysal, 2022: 375).

Psikoterapide, konuşmaların ana konusunu, danışanların kendi içsel

yaşantıları, sosyal rolleri ve kişilikleri oluşturmaktadır. Burada terapistin kılavuzluğu eşliğinde danışanların sadece daha sağlıklı ve daha iyi bir işlev sunmaları değil, aynı zamanda daha geçek bir benliğe sahip olmaları da hedeflenmektedir (Sayar, 2022: 64).

Nefs psikoterapisi, kronik psikozlar ve akut haricinde *nevroz, bağımlılık, depresyon, kişilik bozuklukları vb. patolojik durumlar, psiko-spiritüel krizler ve duygu durum bozuklukları* gibi konularda da etkili olabilmektedir. Bununla birlikte diğer terapi protokollerinde de görüldüğü üzere nefis psikoterapisinde gerçekleşen ilk görüşme, dikkate alınması gereken bir husustur. Bireyin terapiye gelmesi, kendisiyle iç hesaplaşmasına da fırsat sunacağından doğru bir yöntemin izlenmesi gerekmektedir (Merter, 2014: 566). Nefs psikoterapisinin karşılıklı bir yardım ilişkisi olduğu ifade edilebilir. Bu doğrultuda terapötik süreç içerisinde danışmanın, özellikle ön görüşme ve ilk oturum esnasında inisiyatif kullanarak danışanla arasında yapıcı ve güvene dayalı bir ilişki oluşturmaya çalışması dikkate alınmaktadır (Karaca & İkiz, 2014: 83).

İdeal bir psikoterapi sürecinin temel unsurunu sabır oluşturmaktadır. Bu doğrultuda danışanların ruhsal tecrübelerine saygı duyulur, terapisinin uygulama aşamasında ise iş birliği içerisinde ve dengeli bir yaklaşımla hareket edilir. Bu noktada terapistin olumlu yaklaşımları, danışana güven vermesi ve onu desteklemesi, karşılıklı iletişimi güçlendirmek adına önemlidir. Bununla birlikte terapi sürecinin etkin bir şekilde yürütülmesinde danışanın kültürel bakış açısına dokunmanın da katkısı bulunmaktadır (Keskinoglu & Ekşi, 2019: 345).

Klinik psikoloji ve psikiyatri alanları bakımından incelendiğinde psikoterapi, “hastalıkların tedavi edilmesi ya da önlenmesi adına yapılan çok çeşitli tıbbi, psikiyatrik veya psikolojik uygulamaların genel adı” şeklinde betimlenmektedir (Budak, 2021: 719). Merter’e göre nefis terapisti, uyguladığı seans süresi boyunca bireyin öncelik durumunu tespit etmelidir. Bu doğrultuda öncelikli olarak zaman/mekân ve bireysel oryantasyonu, düşünce akışı, duyguları belirtme yöntemi, kullanılan dil, beden dili, giyim kuşama ve hijyen durumları gözlenmelidir. Psikotik ya da manik-depresif işaretler; acil müdahale gerektiren intihar riski oluşturan depresif durumlar, kişinin kendisine ya da etrafına zarar verebilecek paranoit süreçler hızlı bir tanı gerektirir. Bununla birlikte Merter, terapi anlaşması bölümü için yeterli seviyede bir izlenim oluştuğu takdirde bireyle bir terapi anlaşması yapılması, ardından kişinin planlanan terapötik süreç hakkında bilgi sahibi olması gerektiğine işaret etmektedir. Bu noktada zaman, önemli bir husustur (Merter, 2014: 567). Burada nefis

psikoterapisinin terapötik kriterlerini, İslam tasavvufi terminolojisinden hareketle şekillendirmesi de dikkate değer görülmektedir.

Bireyler, yaşamlarının çeşitli aşamalarında birtakım sıkıntılarla karşı karşıya kalabilmektedir. Öznel iyi oluş, kişinin kendi iç muhasebeleri sonucunda meydana gelen olumlu ya da olumsuz duygu durumları ile yaşam memnuniyetini belirtmektedir (Göcen, 2020: 47). Dolayısıyla bireylerin nefis psikoterapisine başvurmada birtakım sebeplerin öne çıktığı görülmektedir. Depresyon, kaygı, nevroz, sanal bağımlılıklar bu sebeplere örnek gösterilebilir. Nefis psikoterapisinin öncelikli hedefi, bireyin seansa gelme nedeni olan sorunun mümkünse çözümünü sağlama, yoksa sorunun anlamlandırılmasına katkı sağlamaktır. Bu ikili diyalog sürecinin ardından olumlu açıdan bir gelişme kaydedilirse, danışanın ilk şikayetlerinde belirli oranda bir düzelme görülmektedir. Sonrasında ise danışan ve nefis psikoterapisti arasında bir durum değerlendirmesi yapılmaktadır (Merter, 2014: 568).

Psikoterapi dinamiklerinde de göz önünde bulundurulması gereken çeşitli özellikler bulunmaktadır. Bu anlamda bireylerin temel kişilik yapısının ve özelliklerinin belirlenmesi önemli bir unsurdur. Bir psikoterapist, hangi yaklaşımı benimsemiş olursa olsun danışanın benlik duygusuna ilgi duyacaktır. Bu durumun asıl sebebi, psikolojinin araştırma nesnesinin birey, konusunun da bireyin tutumları olmasıdır (Karacoşkun, 2012). Nefis psikoterapisinin başlangıcındaki ilk soru, terapistin karşısında kimin durduğudur. Bu noktada enneagram kişilik kuramı, etkili bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin kişilik tipine göre güçlü ve zayıf tarafları hakkında nefis psikoterapistine bir fikir sunulabilir. Bireyi zihinsel şemalara indirgeyerek düşünmek pek doğru olmasa da kısa vadede bu yöntemden faydalanmak mümkün görülmektedir (Merter, 2014: 571).

Bireyin yürüdüğü yolda kendi gerçeklerini bulup, kendisini bir bütün halinde algılayabilmesi önemli bir konudur. Bu noktada kişinin çevresiyle etkili bir ilişki kurabilmesi her şeyden önce kendisini tanımasından geçmektedir. Enneagram, bireyin yaşam boyu süren bu keşif sürecinde kendi kişiliğine dair püf noktalara işaret ederek, kişinin öz benliğine daha derinden bakmasını sağlar. Bu sayede bireyin, kişilik tipine uygun söz ve davranışlarda bulunma ve kendini gerçekleştirme imkânı bulabildiği ifade edilebilir (Palmer, 2006: 12-14).

Nefis psikoterapisinin enneagramdaki mizaç türlerini algılaması, danışanın

bireysel ve sosyal ilişkilerinde daha uyumlu ve yerinde tavırlar takınmasına katkı sağlayabilir. Terapistin, danışanıya daha etkin ve sağlıklı bir iletişim kurabilmesi, onun hayata bakış açısını ne kadar doğru algıladığıyla da doğru orantılıdır (Özdemir & Acarkan, 2010: 78). Dolayısıyla enneagram eğitiminin danışan için etkili bir terapötik yöntem belirlediği ve bu bakımdan terapistlere farklı bir bakış açısı sunduğu ifade edilebilir.

Nefs psikoterapisinin dinamiklerinin bir diğeri ise *alt bilinç dışı*yla iletişime geçmektedir. Bilinçli dünya ile alt bilinç dışı arasında sembolik bir alanın varlığı düşünüldüğünde, bir nefis psikoterapisti için bu alan artık aşılabilir bir engel olarak görülmemektedir. Böyle bir karar veren danışan, nefis psikoterapisi için aday olur. Kişinin bu kararı vermiş olması bile terapinin başladığını göstermektedir. Nefs psikoterapistiyle danışanlar arasında gerçekleşen bir alışma sürecinin ardından danışanın rüyaları da şekillenmeye başlamaktadır (Merter, 2014: 572).

Nefs psikoterapisinde rüyaların, İslam dini ve sufizmi bakımından terapötik anlamda etkili bir konumu bulunmaktadır. Vahyin rüyalarla başlaması, İslam peygamberi Hz. Muhammed'in çeşitli konularda rüya yorumlarında bulunması ve İslam dininde bireyin manevi gelişim sürecinde rüyaların değerlendirilmesi bu duruma örnek verilebilir. Temelinde Kur'an-ı Kerim ve sünneti de barındıran nefis psikolojisinin bir uygulaması olan nefis psikoterapisine göre de rüyaların birtakım sembolik anlamları bulunmaktadır. Bununla birlikte rüyaların, terapötik süreç içerisinde bireye ontolojik olarak bir seçenek sunduğu da belirtilmektedir (Lee, 2017: 92).

Belirtildiği üzere nefis psikoterapisinde rüya, farklı terapi çeşitlerinde de rolü bulunan etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Aynı zamanda bireyin bilinçaltına ulaşabilmesinde serbest çağrışım ya da hipnoz gibi tekniklerden etkili olacağı da farz edilmektedir (Atak, 2021a: 232). Terapi süreçlerinde rüyaların da kullanılması, yorumlanmanın ötesinde, bireyin iç alemine ulaşılabilmesi adına işlevsel bir teknik olarak görülmektedir. Rüyalar *alt* ve *üst bilinç dışı*nı aydınlatarak nefis yapısının katmanları hakkında ayrıntılı bilgiler de sunmaktadırlar (Alibaşoğlu, 2016: 70).

Merter, nefis psikoterapisi esnasında savunma ve direnç gibi durumlarla da karşılaşılabilirdiğini belirtmiştir. Bundan dolayı terapinin başlarında danışana karşı sabırla yaklaşılması ve danışanın olumlu bir adım atması için teşvik edilmesi gerektiği

belirtilmektedir. Burada danışanın savunma pozisyonunda olması *yadsıma*, *yer değiştirme*, *rasyonelleştirme* ve *yansıtma* gibi mekanizmalarla terapistin, bireyin iç alemine ulaşmasını zorlaştırması şeklindedir. Direnç ise aktif bir karşı koymayı içermektedir. Bununla birlikte terapi esnasında birey, kendi dünyasını terapistine de sunmaktadır. Merter’e göre bu aktarım türü çeşitli şartlar altında olumlu ya da olumsuz olarak ortaya çıkabilmektedir. Terapistin danışanda oluşan yansımasına ise karşı aktarım adı verilmektedir (Merter, 2014: 573).

Nefs psikoterapisinde, danışanın benimsediği kültür ve değerlere karşı hassas bir yaklaşımla bireyi anlamaya çalışmak, karşılıklı saygının oluşabilmesi açısından önemli görülmektedir (Egan, 2011: 107). Psikoterapi süreçlerinde farklı stratejiler uygulanmakla birlikte genel olarak terapi esnasında kurulan ilişkinin tedavi edici yönü üzerinde durulmaktadır. Bu sebeple terapötik süreçteki ilk hedefi, danışan ve terapist arasındaki güven ortamını sağlamak oluşturmaktadır. Terapistin samimiyetine güvenen ve kendisini kabulleneceğine inanan danışan, sorunlarının üstesinden gelebilmek için çabalayacaktır (Sayar, 2022: 274).

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının tekniği olarak nefis psikoterapisinde danışman, terapötik süreç içerisinde danışana eşlik etmekle birlikte herhangi bir dayatma veya yönlendirmede bulunmaz. Bu prensip doğrultusunda danışan tamamen özgür bırakılmaktadır. Bu özgürlük, danışanın kendi gelişim aşamalarında ilerlemesini sağlayarak, potansiyelini keşfetme noktasında etkili olmaktadır. Buradaki temel ilke, danışanın sorumluluk alarak kendini iyileştirebilmesine yardım etmektir (Ağılkaya Şahin, 2021: 499).

Psikoterapi sürecindeki temel hedef, danışanın bulunduğu noktadan daha da ileri gidebilmesine ve bireyin genel iyilik halini iyileştirmesine yardımcı olmaktır. Bu amaç doğrultusunda terapötik süreç içerisinde danışanın sorunları, hedefleri, güçlü yönleri ve yetenekleri incelenmektedir (Baysal, 2022: 375). Nefs psikoterapisinde danışana “*kim*” olduğunu yansıtabilmek ve nefis mertebelerindeki yükselişinin başlamasına yardımcı olmak hedeflenmektedir. Danışan, kendini tanıyabildiği ölçüde terapistten gerçek anlamda bağımsızlaşarak ilerleme katedebilecektir. Aksi takdirde bireyin, farklı arayışlara yönelerek kendini çeşitli sivrulmalar içerisinde bulması mümkündür. Bu sebeple nefis yapısını anlamak ve üst bilinç dışının değerlerine hâkim olmak gerekli görülmektedir (Merter, 2021: 342-343).

Nefs psikoterapistinin temel varoluş çabası, kâmil bir insan olma yönündedir. Bunun sebebi, üstün bir potansiyele sahip olarak görülen bireyin “can”ı ile temas edilerek iletişime geçmenin bir ayrıcalık olarak algılanmasından ötürüdür. Bunun etkili yolunun da İslam dininin dürüstçe yaşanmasından geçtiği ifade edilmektedir. Burada sözü edilen ideal terapist, mümkün olduğunca aktarım yapmayan terapisttir (Merter, 2021: 376). Terapistin, danışan ile kurduğu ilişkide onunla bir olma süreci ne kadar başarılı olursa, danışanın terapötik süreçteki ilerleyişi de o kadar hızlı olacaktır (Sayar, 2022: 278).

Merter, nefis psikolojisinin uygulama ve eğitim süreçleri hakkında öncelikle bir ‘Nefs İlimleri Enstitüsü’nün oluşturulmasının gerekliliğini ifade etmektedir. Üç senelik bir müfredat programı üzerinden nazari ve tatbiki bir eğitimden bahsedilmektedir. Burada tatbiki eğitimden kasıt, öğrencilerin Batıda “Öğrenim Analizi” şeklinde ifade ettikleri kendi kendilerini tanıma sürecinden geçmeleri anlamına gelmektedir. Haftalık bir saatlik seanslarla özellikle rüyalar üzerinden bir süreç başlamaktadır. Ayrıca birinci seneden itibaren grup terapileri de gerçekleştirilmektedir. Burada nazari eğitimin amacının, nefis yapısının topografik ve dinamik modelinin tanımlanması olduğu belirtilmektedir. Nazari müfredat şu şekilde sınıflandırılabilir:

(i) Birinci Yıl

A- Nefs ilimleri açısından nefsin yapısal ve dinamik yapısına giriş (Çift kutuplu, çok katlı yapı ve dinamizmi- Şuur dışı kategorileri- Celal/Cemal yapısı- Hal ilimleri- Manevi kalp)

B- İslami psikoloji tarihi

C- Kur’an-ı Kerim Arapçası, tefsir, te’vil ve hadis-i şerif dersleri

D- Osmanlıca dersleri

E- Batı psikolojisinin, W. James, C. Tart, K. Wilber ve özellikle Jungyen modelin nefis ilmi ile mukayeseli değerlendirmesi

F- Psikoloji ilminin doğuşu, Avrupa medeniyetinin son 500 senelik meta-analizi. Norman O. Brown ve H. Ellenberger okumaları

(ii) İkinci Yıl

A- Nefs ilmi açısından psikopatoloji

B- Mesnevi-i Şerif okumaları ve beyitlerin nefis ilmine göre yorumları

C- Varoluşçu ekolün dört cevaplanamayan son sorularının (ölüm, anlam, özgürlük ve yalnızlık) nefis psikolojisine göre cevaplanması

D- Arapça ve Türkçe dersleri

(iii) Üçüncü Yıl

A- Adayların süpervizyon altında psikoterapi seanslarına başlamaları

B- İbnü'l Arabi Fususu'l-Hikem, Tedbirat-ı İlahiyye okumaları

C-Aile/eş terapisi ve/veya kognitif davranışçı psikoloji ek dersleri

D- Tatbiki klinik staj

E- Hayır kuruluşu ile iş birliği (Merter, 2023: 254-255).

Bu teorik bilgiler ışığında nefis psikoterapisi için İslamî bir bakış açısını benimseyen bir terapi yaklaşımı olduğu ve bu düşünce sistemi ve mistik öğretilere göre bireyin iç dünyasını anlama, anlamlandırma ve iyileştirme amaçlarını taşıdığı ifade edilebilir. Bu terapötik anlayışın dinamiklerinin ise birtakım esaslara dayandığı belirtilebilir:

(i)- *İslam teolojisi ve ahlakı*: Nefis psikoterapisi, İslam'ın ana prensiplerini ve ahlaki öğretilerini benimser. Terapist; tevhid, merhamet, adalet vb. değerleri kullanarak bireyin karşılaştığı problemleri değerlendirir.

(ii)- *Nefs Psikolojisinin kuramsal arka planı*: İslam dininin düşünce sistemi ve öğretilerine göre kişinin iç dünyası, nefis adı verilen dinamik bir yapıdır. Nefis psikoterapisi de bu dinamik yapıyı anlamlandırmak ve incelemek için yoğunlaşır. Bu sebeple bireyin hislerini, isteklerini ve eksik yönlerini anlamak için İslamî ilkeleri kullanır.

(iii)- *Dini ritüeller ve pratikler*: İslam dininin tavsiye ettiği dua, zikir vb. dini ritüeller, terapötik süreçte danışana çeşitli durumlarda etki sağlayabilir. Bu pratikler, bireyin gelişim sürecinde ilerlemesine ve iç huzurunu sağlamasına yöneliktir.

(iv)- *Değerler ve ahlaki ikilemler*: Danışanın, terapi boyunca karşılaştığı değer çatışmaları ve ahlaki ikilemler, İslamî öğretiler etrafında ele alınmaktadır. Terapist, bireyin yaşamındaki sorunları, İslami değerleri de göz önünde bulundurarak çözmeye çalışır.

(v)- *Kişisel sorumluluk ve hesap verme*: İslam düşüncesi ve dini prensiplerine göre birey, kişisel yükümlülüklerinden sorumlu olan bir varlık olarak bilinmektedir. Nefs psikoterapisi, bireyin kendi davranış ve duyguları hakkındaki sorumluluklarının da bilincinde olmasına yardımcı olur.

(vi)- *İslamî psikoterapi teknikleri*: Nefs psikoterapisi, İslamî psikoterapi yöntemlerinden yararlanır. Örnek verilecek olursa dua, terapi pratiklerinden biri olarak düşünülebilir. Bireyin karşılaştığı zorlukların üstesinde gelebilmesi için özel olarak belirlenmiş ayet ve hadislerin kullanılması da yaygındır (Aktay, 2023: 99).

3.5. NEFS PSİKOTERAPİSİ İLE BATI PSİKOTERAPİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Modern dönemde ruh sağlığı ve hizmetlerinde yaşanan gelişmelerin etkisiyle manevi danışmanlık ve rehberlik, psikiyatri ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik bakımından önemli bir dönüşüm yaşamaktadır. Bu doğrultuda manevi danışmanlık ve rehberlik, seküler kültüre karşı koyamayan bireylerin anlam arayışı sürecinde zamanla daha çok gereksinim duydukları profesyonel bir hizmet şeklini almaktadır (Koç, 2016c: 38). Bu bağlamda konuya Türk manevi danışmanlık ve rehberlik faaliyetleri açısından bakıldığında zaman, nefis psikolojisi ve bir uygulama yöntemi olarak nefis psikoterapisinin alana yönelik işlevselliği ön plana çıkmaktadır.

Alanda öncü sayılabilecek çalışmalarıyla bilinen Clinebell, manevi danışmanlık ve rehberlikte teorik arka plan ile uygulamanın bir arada bulunmasına önem vermiştir. Bu sebeple alanın, teolojik açıdan derinleşip sağlam bir metodolojiye sahip olması ve bununla beraber yardımcı disiplinlerle de *iş birliği* içerisinde bulunması gerektiğini vurgulamıştır. Bu sayede çeşitli konularda problem yaşayan danışanlara daha kaliteli bir hizmet sağlanabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle manevi danışmanlık ve rehberliğin, danışanın başa çıkmaya çalıştığı sorunlara karşı, inandıkları dinin değerleriyle ilişki kurarak çözüm bulmayı hedeflediği ifade edilebilir (Clinebell, 1966: 16-17).

Danışanın, kendi zihinsel süreçlerinin farkında olması, yaşanan zorlukların üstesinden gelmesi bakımından daha etkili olmaktadır. Mevlâna da bununla ilişkili olarak “Aziz dost! Sen, tek bir kişi değilsin; sen, bir âlemsin! Sen derin ve çok büyük bir denizsin. Ey kâmil insan! O senin muazzam varlığın, belki dokuz yüz kattır; dibi, kıyısı olmayan bir denizdir. Yüzlerce âlem, o denizde gark olup gitmiştir.” (Mevlâna,

1997: 94) ifadelerini kullanmıştır. Böyle bir aşamada Türk manevi danışmanlık ve rehberliğinin hedefleriyle benzerlikleri bulunan *nefs psikolojisi*, danışanlarının içsel yönlerine eğilerek, belirli nefis aşamalarındaki hallerine eşlik edip *kâmil insan* olma yolunda bireylere destek veren bir yaklaşım şeklinde ifade edilmektedir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmeti sunan manevi danışmanlar, modern psikoloji yaklaşımlarından ayrılarak danışmanlık seanslarında dini içeriğe sahip çeşitli yöntemler kullanmaktadır. Bunların başında, danışanın geçmişinden getirdiği *Allah imgesinin* içeriği bulunmaktadır. Bu duruma örnek vermek gerekirse, *cezalandırıcı* bir Allah imgesi yoğunlukta olan bir danışanda Allah inancının terapötik değeri artırılmak istenirse, bu şekilde bir Allah imgesinin *yardım eden, seven, merhametli* bir imgeyle yer değiştirmesinin gerekliliği üzerinde durulabilir. Böyle bir örnek doğrultusunda düşünülecek olursa bu alandaki rehabilitasyon sürecinin, kişilerarası ilişkilerin desteklenmesiyle mümkün olduğu söylenebilir. Ayrıca aşkın bir figür olarak yaratıcıya olan sevginin çoğalması şeklinde de ifade edilebilir (Koç, 2016c: 39).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanlarının karşı karşıya kaldıkları sorunları çözmeleri noktasında manevi kaynaklardan da önemli ölçüde yararlanmaktadır. Bu açıdan danışanları sadece maddeye indirgeyen bir yaklaşımdan uzak durarak, bireyleri manevi açıdan da geliştirecek temel kaynaklardan yararlanmaktadır (Aktay, 2023: 100).

Ana akım psikoloji ekollerinin terapötik yaklaşımlarına bakıldığında, biyolojik, sosyal ya da psikolojik yapıda oldukları ve çeşitli konularda felsefeyi geride bıraktıkları görülmektedir. Bununla birlikte terapistlerin, genellikle danışanların kendi içlerinde veya başkalarıyla olan ilişkilerindeki olaylara odaklanarak, birey olma halinden kaynaklanan zorlukları ve felsefi arka planı nadiren dikkate aldıkları bilinmektedir (Dilan & Kayıklık, 2022: 60).

Batı'daki alan tarihi bağlamında geniş bir çerçeveden bakılacak olursa, süreç içerisinde manevi danışmanlık ve rehberlik alanındaki araştırmalar sonucunda birbirinden farklı uygulama modellerinin olduğu görülmektedir. Dolayısıyla manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine derin bir bakış açısı katan nefis psikolojisinin teorik çerçevesinin, inançlı birey profiliyle de uyumlu olduğu ifade edilebilir (Aktay, 2023: 101).

Ok'a göre manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin alanda uzman bir

danışman aracılığıyla sürdürülmesi, bu tarz bir danışmanlığın daha çok nihai anlam ve varoluşsal konulardan kaynaklanmasından dolayı olduğu ifade edilebilir. Bunun yanı sıra manevi danışmanlığın destekleme, uzlaştırma ve rehberlik etme gibi türlerinin de bulunması, çeşitli psikolojik yaklaşımlardan daha geniş boyutlarda bir kapsama sahip olduğunu da göstermektedir. Terapi sürecinde dini değer ve sembollerden faydalanılması da ayırıcı bir nokta olarak dikkat çekmektedir (Ok, 2008: 558).

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında yerli bir ekol olarak konumlandırılan nefis psikolojisi, danışanın ruh halini anlamlandırmaya yönelik psiko-teolojik bir yaklaşımı belirtmektedir. Nefis psikolojisi; danışanın zihinsel ve manevi yönlerini inceleme konusu yaparak, bireyi doğru bir şekilde yönlendirebilmek için bir çerçeve sunmaktadır. Bu kapsamda nefis psikolojisinin Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarındaki bağlamına ilişkin olarak birtakım çıkarımlarda bulunulabilir:

(i)- *Bireyin içsel dünyasını anlama*: Nefis psikolojisi, ortaya koyduğu yöntem ve tekniklerle danışanın iç alemini anlamayı ve derinlemesine keşfetmeyi amaçlar. Bu durum, bireyin duygusal, ruhsal ve zihinsel süreçlerini anlamak adına değerlidir.

(ii)- *Manevi gelişim süreçleri*: Nefis psikolojisi, danışanın kendi kişisel gelişim süreçlerini anlama ve bu süreçlere rehberlik etme üzerine yoğunlaşır. Aynı zamanda bireyin kişisel yolculuğuna destek olarak, manevi olgunlaşma süreçlerine de yardımcı olabilir.

(iii)- *Dini boyutların incelenmesi*: Nefis psikolojisi, bireyin dini değerlerini ve uygulamalarını inceleyip geliştirmeye dair bir sınır çizer. Bu durum manevi danışmanın, danışanın sahip olduğu dini benlik ve bu benliğin kişinin hayatına olan etkisini kavramasına destek çıkabilir.

(iv)- *Manevi krizlerin incelenmesi*: Nefis psikolojisi, danışanın manevi krizlerin üstesinden gelme aşamalarını incelemeye yoğunlaşmaktadır. Bu bağlamda manevi danışmanlık, nefis psikolojisinin benimsediği bu yaklaşım aracılığıyla, bireylerin sorunlarla ne şekilde başa çıkabilecekleri konusunda da yol göstermektedir.

(v)- *Bütüncül bakış açısı*: Nefis psikolojisi, danışanın bütüncül bir anlayışla ele alınması gerektiğini vurgular. Manevi danışmanlık ve rehberlik bağlamında, söz konusu bireyin bedensel, zihinsel, duygusal ve manevi yönlerinin bütünlüğünü sağlama amacı güder.

(vi)- *İnsanın potansiyelini açığa çıkarma*: Nefs psikolojisi, danışanın sahip olduğu potansiyeli fark etme ve onu ortaya çıkarma bakımından kişiye yol gösterir. Bu açıdan manevi danışmanlık, bireyin içsel güçlerini ve potansiyelini kullanarak hayatını daha derin bir hale getirmesine katkı sağlayabilir.

Bu bilgiler ışığında yerli bir ekol olan nefis psikolojisi için, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik alanında danışanın iç alemini kavrama, kişisel gelişim süreçlerini yönlendirme ve hayatın akışında kişiye eşlik etme hedefiyle etkin bir konumda bulunduğu söylenebilir. Dolayısıyla çalışmalarında bütüncül bir bakış sunarak, danışanın içindeki hakikate erişebilmesini amaçlayan nefis psikolojisi, özellikle Türkiye’deki manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının yerli bir ekolü olarak alan faaliyetlerini sürdürebilir (Aktay, 2023: 102).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, kuramsal bir araştırma boyutuna sahip olmakla birlikte aynı zamanda sahada da pratik uygulamaları bulunan bir alandır. Bu alandaki çalışmaların farklı ülkelere de aktarılmasıyla pratik çalışmalar önem kazanmıştır. Ayrıca alana dair etkili teknikler oluşturulmuştur. Bu doğrultuda manevi danışmanlık ve rehberlik için, danışanın karşılaştığı sorunları çözme noktasında, temel yöntemleri kullanmakla birlikte, diğer seküler terapi yöntemlerinden farklı yönleri de sahip olduğu ifade edilebilir (Ağılkaya Şahin, 2016: 59).

Modern psikoloji tarihine bakıldığında zaman çoğu psikoloji ekolünün, teorik sınırları içerisinde kendine özgü terapötik yöntemini de geliştirdiği görülmektedir. Örneğin; Hümanist psikoloji ekolünden Carl Rogers’ın danışan merkezli terapisinde “sorumluluk, empati, koşulsuz kabul ve saygınlık”; Psikanaliz ekolünün ortaya çıkardığı psikanalitik terapide “serbest çağrışım, yorum ile rüya analizi”; Varoluşçu psikoloji ekolünün ortaya çıkardığı varoluşçu psikoterapide “ölüm, anlam, özgürlük, burada ve şimdiye odaklanma” vb. yaklaşımlar, ilişkili olduğu ekolün terapi yöntemleri olarak uygulanmaktadır (Eryılmaz, 2017: 348).

Her ekolün benimsediği bir teorik arka plan ve bu doğrultuda pratik açıdan uyguladığı birtakım teknikler bulunmaktadır. Manevi danışmanlık ve rehberliğin uygulama alanlarında da belirli ilke ve teknikler ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda “gözlem, görüşme, anekdot” gibi test dışı tekniklerle birlikte “empati, yansıtma, mülakat, etkin dinleme” gibi temel psikolojik danışma becerilerinden de yararlanılmaktadır. Bunun yanı sıra ilişkili olduğu kapsamla uyumlu olacak şekilde

örneğin; İslam teolojisi bağlamında “dua, bibliyoterapi, tefekkür” gibi dini pratiklere de yer verilmektedir (Cebeci, 2016).

Diğer taraftan geleneksel psikoterapi yaklaşımlarında hedeflenen ana konu, nevrozlu kişilik özelliklerinin giderilerek bireyin bulunduğu ortama psiko-sosyal bakımdan adapte olmasını sağlamaktır. Nefs psikolojisinin uygulama boyutu olarak nefis psikoterapisindeki yöntem ve pratiklerin hedefi ise bireyin sahip olduğu olumsuz duygu ve düşünceleri dönüştürmek (*nefs terbiyesi*), kalbi açmak ve bireyin sahip olduğu potansiyelin farkında olmasını sağlamaktır (Frager, 2021: 211).

Nefs psikoterapisi yaklaşımına göre birey, bir bedene ve ruha sahip olması sebebiyle hem dünya hem de öte âleme bağlıdır. Dolayısıyla insanın bedene sahip olması cihetiyle sonlu, ruha sahip olması cihetiyle ise sonsuz bir varlık olduğu ifade edilir. Nefs psikoterapi yöntemlerine göre bireyin denetim merkezi şeklinde belirtilen *kalp*, *nefs* ile *ruh* arasındaki bütünlüğü oluşturma gayretindedir. Bireyin dünyaya yönelen boyutu şeklinde bilinen ve aynı zamanda nefis mertebelerinin de ilk aşamasını oluşturan *nefs-i emmâre*, bireye olumsuz özellikler aşılayan, kin ve haset şeklindeki olumsuz özelliklerin bir mertebesi şeklinde belirtilmektedir. Dolayısıyla nefsin, terbiye edilerek denetim altına alınması gerekli görülmektedir (Ayten & Düzgüner, 2022: 51).

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına bakıldığında nefis psikoterapisinin, danışanlarının zihinsel ve manevi gelişimlerine destek olmaya çalışması bakımından etkili bir işleve sahip olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları açısından nefis psikoterapisinin işlevselliğine yönelik birtakım maddeler sıralamak mümkündür:

(i)- *Dini bağlamda derinlikli çalışma*: Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarının bir tekniği olarak nefis psikoterapisi, danışanının sahip olduğu inanç ve değerleri benimseme ve bu konular üzerinde anlamlı çalışmalar üretme imkânı sunmaktadır. Bireyin benimsediği dinî kimlik ile inançları kabullenmek, terapötik sürecin de başlangıcı oluşturmaktadır.

(ii)- *Manevi krizlerle başa çıkma*: Türk kültürü ve değerlerinde manevi krizler, bireyin hayatında ciddi bir yere sahiptir. Bundan dolayı nefis psikoterapisi, bireyin manevi krizlerle başa çıkma yeteneklerini kuvvetlendirmeye yönelik fırsatlar sunmaktadır. Bu durum, danışanların manevi açıdan güçlenerek, olası kriz halleriyle

daha rahat bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlar.

(iii)- *Türk psikolojik ve kültürel bağlamına uyarlama:* Nefs psikoterapisi; teolojik, antropolojik ve sosyolojik arka planın uygun olmasından ötürü Türk kültürel ve psikolojik bağlama uygun bir şekilde adapte edilebilir. Burada terapötik yaklaşım, danışanın sosyal ve kültürel geçmişi, yaşam tarzı ve ahlaki değerleri dikkate alınarak danışana özel bir şekilde adapte edilebilir.

(iv)- *İslami değerlere dayalı rehberlik:* Nefs psikoterapisinde, İslâmî ilkelere yönelik bir rehberlik anlayışı sunulmaktadır. Dolayısıyla bireyin karşılaştığı sorun ya da sıkıntılar İslâmî denilebilecek bir bakış açısıyla değerlendirilmekte ve bu değerler ölçüsünde danışanın sonuca varma sürecine destek olunmaktadır.

(v)- *Manevi danışmanın rolü:* Türk manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde nefis psikoterapisi, manevi danışmanın rolüne vurgu yapmaktadır. Manevi danışman, danışanın kişisel gelişim sürecine rehberlik etmekle birlikte, nefis psikoterapi uygulamalarıyla da danışanın içsel dünyasının anlaşılmasına yardımcı olmaktadır.

(vi)- *Bütünsel gelişim:* Nefs psikoterapisinde, danışanın bütünsel gelişimine odaklanılmaktadır. Bu bağlamda bireyin fiziksel, ruhsal ve manevi boyutlarının bir bütün halinde algılanması, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarının önemli bir prensibini oluşturmaktadır.

(vii)- *Kişiselleştirilmiş çözüm odaklı yaklaşım:* Nefs psikoterapisi, her bireyin kendi ihtiyaç ve hayat şartlarına göre şekil alarak, kişiselleştirilmiş ve çözüm odaklı bir yaklaşımı benimsemektedir. Bu durum, danışanın hedeflerine ulaşmasını da desteklemektedir (Aktay, 2023: 104-105).

Batılı psikolojinin içinde gelişen teorik çerçeve büyük ölçüde seküler olmakla birlikte, çeşitli açılardan İslâmî düşünce yapısıyla da çelişebilmektedir. Dolayısıyla bazı psikoloji yaklaşımları, bireyi yalnızca biyolojik süreçlerle ele alarak gözlenebilir veya ölçülebilir davranışlara odaklanmaktadır. Bundan dolayı danışanın aşkın boyutu göz ardı edilebilmektedir (Haque, 2004).

İslam teolojisi ve sûfizminin temel unsurlarıyla şekillenen nefis psikolojisinin bir terapötik tekniği olarak karşımıza çıkan nefis psikoterapisi, danışana karşı bütüncül bir yaklaşım sergileyerek bireyin kendisini geliştirmesine destek olmayı hedeflemektedir. Geleneksel psikoterapi tekniklerinde danışana sunulan farklı bakış

açıları ve kullanılan yöntemlerin çeşitli vakalar karşısında yetersiz kaldığı durumlarla karşılaşmaktadır. Bu noktada nefis psikoterapisi, etkili bir alternatif terapi yöntemi olarak kendi varlığını ortaya koymaktadır. Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında nefis psikoterapisinin öne çıkardığı birtakım hususlar bulunmaktadır. Bunlara; danışanın manevi yaşantısını anlamlandırma, geliştirme ve özellikle bu sebeple meydana gelen krizlerle başa çıkabilme noktasında bireye verilen destek örnek olarak gösterilebilir (Aktay, 2023: 105).

Bireyler, ruhsal yapıları gereğince çeşitli manevi ihtiyaçlarla hayatlarını sürdürmektedir. Bu ihtiyaçların dengeli bir biçimde karşılanması, bireyin akıl ve ruh sağlığını iyileştirip kendi özünde taşıdığı diğer olumlu yönlerin de ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Özdoğan (2016) bu manevi gereksinimlerin, danışanın anlam bulma, ait olma ve kendini aşma gibi konularda da etkili olduğuna dikkat çekmektedir (Özdoğan, 2016: 41).

Devamlı kendi arzu ve isteklerinin peşinde koşan birey, bu *yatay alandaki* arayışının sonucunda birtakım zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu durumu devam ettiren birey, *dikey boyutuyla* ilişki kuramazsa farkına varamadan nefis aşamalarında bir düşüş yaşamaya başlar. Bu düşüş ile birlikte bireyde varoluşsal bir sıkıntı hali baş göstererek, beraberinde kaygı ve öfkeyi de artırmaktadır. Bu noktada nefis psikolojisi açısından önerilen çözüm, bireyin alan varoluş konumundan veren varoluş konumuna geçmeye teşvik edilmesidir. Bu sayede bireyin nefis katlarında yaşadığı iniş halinin durarak tam tersi yönde bir yükselişin başlayacağı ifade edilmektedir (Merter, 2021: 262).

Batı psikolojisindeki teorilerin büyük çoğunluğuna göre birey, kişiliğinin sınırları ve kusurlarının egemenliği altındadır. Manevi eğilimler ise küçük ve sınırlıdır. Nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi ise derin bir manevi psikolojidir. Dolayısıyla bu yaklaşımda nefsanî eğilimler dışlanmaz ancak bulunmaları gereken konuma yerleştirilirler (Frager, 2021: 78).

Günümüzde psikoterapi modellerinin büyük oranda Avrupa-Amerika kökenli oldukları bilinmektedir. Batı kültürünün baskın psikoterapi modelleri, genellikle tek kültürlü bir bakış açısını benimsemektedir. Ancak tek kültürlü bir psikoterapi yaklaşımı, etnik merkezçiliği de beraberinde getirmektedir. Böyle bir durumda, bireyin dünya görüşünün diğer düşüncelerden daha üstün olduğuna dair bir inanç benimsenmektedir. Dolayısıyla terapistin, kendi düşünce, değer ve davranışlarını

kültürel açıdan farklı olan danışmanlarına yansıtması durumunda, terapötik süreç de bu durumdan zarar görecektir (Corsini & Wedding, 2012: 862).

Rothman (2022), yapılan araştırmalar sonucunda İslami psikolojinin bireye yaklaşımının baskın Batılı anlayıştan temel olarak farklılıklar içerdiğini belirtmiştir. Bireyde oluşan benliğin, zihinde merkezileştigiine dair geleneksel anlayışlardan ayrılarak, bunun yerine İslami anlayışta kalp merkezli bir benlik ve kimlik kavramının ön plana çıktığı ileri sürülmektedir. İslami ruh modeli, bireyin doğasına ilişkin olumlu bakış açısının yanı sıra kendisini çoğu Batılı modelden ayıran çeşitli özelliklere de sahiptir. Dolayısıyla İslami psikolojinin uygulanması için bir nefis modelinin oluşturulmasının gerekliliğini güçlendirmektedir. Bireyin manevi merkezinin kalp olduğu düşüncesi, çoğu psikolojik teorinin öne sürdüğü gibi akıl ve bilincin, akıldan ziyade bu kalp merkezinde yer aldığı iddiasıyla birlikte önemli bir ayrımı oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra insanoğlunun içindeki bu bilinç merkezinin doğası gereği bağlantılı olduğu ve ilkel, ilahi bir şuura bilinçli olarak bağlanabileceği fikri, Batılı, seküler insan doğası teorilerinde yoktur. Bu sebeple bireyin içindeki, doğrudan Tanrı'dan rehberlik ve/veya şifa alabilen bir erişim noktası olarak görülen ruh kavramının terapötik rehberlik ve tedavi hedefleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği belirtilmektedir (Rothman, 2022: 171-174).

İslami terapisinin amacı, bireyi kalbiyle sağlam bir ilişki kurabildiği seviyeye ulaştırmaktır. Bu süreç içerisinde herhangi bir gelenekten gelen herhangi bir terapisinin, İslami gelenekle çatışmayacağı sürece kullanılabileceği ifade edilmektedir. İslami psikoloji, kendiliğin içsel manevi boyutuna, beden ve ruhun sağladığı bütünlüğe dikkat çekmektedir. Dolayısıyla bütüncül bir İslami psikoterapi zikir, dua, bibliyoterapi vb. pratikleri de bünyesine dahil eder. Batının psikoterapi listesinde ise bu uygulamalar yer almamaktadır (Skinner, 2022).

Frager (2021), Batı psikolojisi ve İslami teolojiye dayalı sūfî psikoloji arasında birtakım karşılaştırma ve değerlendirmelerde bulunmuştur:

(i)- Batı psikolojisi, dünyanın tamamen maddi olduğu ve herhangi bir anlam ve amacının bulunmadığı varsayımına dayanmaktadır. Sūfî psikolojide ise evrenin ilahi bir iradeyle yaratıldığı ve huzur-ı ilâhînin tüm evrene nüfuz ettiği belirtilmektedir.

(ii)- Batı psikolojisi, bireyin fiziki bir beden ve sinir sisteminden gelişen akıldan ibaret olduğunu varsaymaktadır. Sūfî psikolojide ise bâtını sezgi, irfan ve

anlayışın merkezi olarak görülen manevi kalp önemsenmektedir.

(iii)- Batı psikolojisinde bireyin doğasına ilişkin tanımlar, ya sahip olunan sınırlar ve nevrotik eğilimler ya da bireyin özünde taşıdığı iyilik ve fitratı esas almaktadır. Birinci durumda klasik klinik anlayış, ikinci durumda da hümanist psikoloji ekolleri temsil edilmektedir. Sûfî psikolojisinde ise insanoğlu, meleklerden daha üst seviyeye (a'lâ-yı illîyin) erişebildiği gibi hayvanlardan daha aşağıya (esfel-i sâfilîn) düşme potansiyeline de sahiptir.

(iv)- Batı psikolojisine göre bireyin en üst bilinç düzeyi, rasyonel uyanık halidir. Sûfî anlayışta ise bunun bir tür uyurgezerlik hali olduğuna dikkat çekilmektedir. Doğası gereği bir gaflet içinde bulunan bireyler, kendilerinde ve çevrelerinde meydana gelen olayları idrak etme noktasında zayıflık gösterebilirler. Bundan dolayı bireylerin yaşayabileceği çeşitli hallere ancak nefsin dönüşümüne ve gönlün açılmasına götüren manevi disiplinler yoluyla ulaşılabilceği düşünülmektedir.

(v)- Batılı psikologlar, bireyin öz saygı ve güçlü öz kimlik duygusunu önemsemekte ve kimlik kaybının patolojik olduğu düşüncesini benimsemektedir. Sûfî psikolojide ise öz kimlik duygusu, bireyle Allah arasında, gerçekliği bozan ve hakiki ilâhî fitratı öğrenmekten uzaklaştıran engellerden biridir.

(vi)- Batılı psikologlara göre, kişiliğin büyük ölçüde bütüncül bir yapıya sahip olduğu varsayılmaktadır. Sûfî psikolojiye göre ise birey, birçoğu çeşitli gelişim aşamalarıyla bağlantılı olan ve birbiriyle farklı özellik ve eğilimlerin bir bütünü olarak görülür. Bu doğrultuda bireyin temel görevlerinden biri, bu özellikleri dengelemek ve manevi tekâmülü geliştirmek olmalıdır.

(vii)- Batı psikolojisinde, bireyin sahip olduğu en yüksek insani yeteneğinin mantık yürütmek olduğu ileri sürülmektedir. Sûfî psikolojiye göre ise soyut ve mantıksal zekâ “alt idrak” şeklinde isimlendirilir. Eğer bu zekâ nefis ve egonun hizmetinde kullanılırsa, büyüme ve gelişmeyi engelleyecektir. Soyut idrak, kalbin nuru ve hikmetine ihtiyaç duymaktadır.

(viii)- Batı psikolojisi, hemen hemen tüm değerli bilgilerin mantıksal olarak ayarlanmış düzyazıyla ifade edilebileceğini düşünmektedir. Sûfî psikolojiye göre ise düzyazı sınırlı ve eksik görülmektedir. Manevi gelişimin üst aşamaları, rasyonel tanımların ötesindedir.

(ix)- Batı psikolojisinde iman, gerçek olmayan veya kuvvetli delilleri

bulunmayan düşüncelere dayanmaktır. Sûfî psikolojide ise iman, varlığın değişken profillerinin ardında bulunan hakikatlere inanmaktır. Dolayısıyla iman, bireyi evrenle ve aşkın olanla doğrudan bir ilişki içinde konumlandırmaktadır (Frager, 2021: 35-42).

Klasik Batı psikolojisi ve sûfî psikolojisi arasında farklılıklar bulunduğu gibi birtakım ortak noktalar da görülmektedir. Bu ortak noktalar Sayar tarafından aşağıdaki şekilde açıklanmıştır:

- (i)- Her iki yaklaşımda da bir insan gelişimi kuramı bulunmaktadır.
- (ii)- Her iki yaklaşım da daha fazla kişilik bütünleşmesi için alternatif yöntem ve teknikler önermektedir.
- (iii)- Bilinç, bilinç öncesi ve bilinçaltı kavramları, her iki yaklaşımda da bulunmaktadır.
- (iv)- İki yaklaşımda da bilinç dışı, keşfedilmeye değer görülmektedir
- (v)- Her iki yaklaşım da bireyin gelişiminde entelektüel boyuttan çok yaşamsal boyut üzerinde durmaktadır
- (vi)- Her iki yaklaşımda da bir terapist ya da kılavuz rehberliği önemli görülmektedir.
- (vii)- Her iki yaklaşımda da bütünleşme sürecinde farklı evreler bulunduğu varsayılmaktadır (Sayar, 2010).

-NİTEL UYGULAMA-

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi üzerine gerçekleştirilen nitel araştırmanın metodolojisi detaylı bir şekilde açıklanmaktadır. İlk olarak, çalışmanın metodolojik yaklaşımlarına geniş bir perspektiften bakılmıştır. Bu bölümde varsayımlar ve sınırlılıklar detaylı olarak açıklanmıştır. Veri toplama sürecinde kullanılan yöntemler, bu yöntemlerle elde edilen verilerin toplanması, analizi ve yorumlanma aşamaları ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır. Bununla birlikte nitel araştırmada kullanılan veri toplama araçları da kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Bölüm, araştırmaya katılan çalışma grubunun sosyo-demografik özelliklerine dair detaylı bilgiler sunularak tamamlanmaktadır. Bu şekilde, araştırmanın kapsamı ve sınırları hakkında ayrıntılı ve bütünsel bir anlayış elde edilmesi amaçlanmıştır.

1.1. METODOLOJİ

Bu araştırma, din psikolojisi disiplinde manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yürütülen nitel bir araştırma modeline dayanmaktadır. Nitel araştırma, katılımcıların belirli bir durum veya problemi deneyimledikleri ortamlardan veri toplayarak oluşturulan bir model olarak bilinmektedir. Bu nedenle, bireylerle doğrudan iletişim kurularak, kendi bağlamları içinde sergiledikleri tutum ve davranışlar gözlemlenerek elde edilen ayrıntılı bilgiler, nitel araştırmaların temel özelliklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda, nitel araştırmacılar doküman analizi yaparak, davranışları inceleyerek veya katılımcılarla görüşerek veri toplamaktadırlar (Creswell & Creswell, 2021: 181).

Sosyal olay ve olguların doğal ortamlarında incelenmesi ve açıklanması amacıyla kullanılan nitel araştırmalar, öznel bir araştırma modeli olarak öznel verileri ele almaktadır. Kesin ve belirli aşamalar içermemesi nedeniyle, çalışma sürecinde esneklik ön plana çıkmaktadır (Gürbüz & Şahin, 2018: 436). Nitel araştırmaların temel özellikleri arasında yöntem ve kuramların uygunluğu, katılımcıların bakış açıları ve çeşitliliği öne çıkmaktadır. Ayrıca, bilgiyi detaylandırma ve özelleştirme yeteneğiyle araştırmacılara çeşitli alanlar sunmaktadır (Seggie & Bayyurt, 2021: 15).

Nitel araştırma, bireyin davranışlarını ve deneyimlerini doğal ortamlarında

anlamayı amaçlayan bir araştırma türüdür. Bu tür araştırmalar, katılımcıların iç dünyalarını keşfetmek ve derinlemesine bilgi edinmek amacıyla yapılmaktadır. Nitel araştırma, sayısal veriler yerine sözel veriler kullanmakta ve genellikle görüşmeler, gözlemler ve doküman analizleri gibi yöntemlerle gerçekleştirilmektedir. Bu bağlamda nitel araştırmaların belirli özellikleri bulunmaktadır. Araştırmalar, katılımcıların doğal ortamlarında, onların günlük yaşamlarını bozmadan yapılır ve katılımcıların deneyimlerini ve duygularını derinlemesine anlamayı hedefler. Araştırma süreci esneklik ve veriler toplandıkça araştırma soruları ve yöntemleri değiştirilebilir. Sözel, görsel veya yazılı veriler kullanılarak genellikle tematik analiz veya içerik analizi gibi yöntemlerle analiz yapılır. Nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan yöntemler ise görüşmeler, gözlemler ve doküman analizi şeklinde belirtilmektedir (Creswell & Creswell, 2021).

Manevi danışmanlık ve rehberliğin, bir yaklaşıma göre din psikolojisinin pratik uygulama alanı olduğu düşünüldüğünde, bu uygulamalı çalışma, tematik olarak manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olarak nefis psikolojisi ve bir teknik olarak nefis psikoterapisi üzerinde odaklanmıştır. İki ana bölümden oluşan bu araştırmanın birinci bölümü olan kavramsal çerçevesi, literatür taraması ve dokümantasyon tekniği kullanılarak oluşturulmuştur. Bunun yanı sıra ikinci bölümü olan nitel uygulama bölümü ise nitel araştırma deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın ilk bölümü olan kavramsal çerçevesinde, “bir ekol olarak nefis psikolojisi ve bir teknik olarak nefis psikoterapisi manevi danışmanlık ve rehberlik açısından nasıl betimlenebilir?” sorusu temel alınarak cevaplar aranmış ve ilgili literatür taranmıştır. İkinci bölümü olan nitel uygulamada ise bu çalışma desenine uygun olan veri toplama ile veri analizi ve yorumlamaya ilişkin bazı nitel araştırma teknikleri kullanılmıştır.

Bu araştırmada, nitel uygulama aşamasında, veri toplama tekniği olarak yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yapılandırılmış görüşme tekniği, araştırmacının önceden belirlenmiş soruları belirli bir sırayla sorduğu ve tüm katılımcılara aynı soruları yönelttiği bir veri toplama yöntemidir. Bu teknik, anket formuna benzer şekilde yapılandırılmış olup, görüşmecinin özgürlüğünü kısıtlar ve tüm katılımcılardan tutarlı ve karşılaştırılabilir veriler elde edilmesini sağlar. Tüm katılımcılara aynı sorular aynı sırayla sorulur. Bu, verilerin tutarlılığını ve karşılaştırılabilirliğini artırır. Görüşmeci, soruların sırasını ve biçimini değiştiremez,

bu da görüşme sürecini kontrol altında tutar. Yapılandırılmış görüşmeler, araştırmacının önyargılarını en aza indirir ve veri toplama sürecinde daha objektif olmasını sağlar. Standartlaştırılmış veri toplama yöntemi, verilerin kodlanmasını ve analiz edilmesini kolaylaştırır (Bryman, 2012). Çalışmada tercih edilen yapılandırılmış görüşme tekniği, tematik olarak manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olarak nefis psikolojisi ve bir tekniği olarak nefis psikoterapisi üzerine odaklanarak nefis psikoterapisti katılımcıların konuya ilişkin düşünce ve deneyimlerini açığa çıkarmak ve bu durumu detaylı bir şekilde incelemek amacıyla araştırmacı ve akademik danışmanı tarafından uygulama öncesi görüşme soruları (n=40) hazırlanarak uygulanmıştır. Bu teknik, nefis psikoterapisti katılımcıların manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olarak nefis psikolojisi ve bir tekniği olarak nefis psikoterapisi üzerine düşünce, bakış açısı ve deneyimlerini anlamak ve bu bilgileri derinlemesine incelemek için uygun bir veri toplama olanağı sunmaktadır.

Bununla birlikte nefis psikoterapisti katılımcılarla yapılan yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen ham nitel bulgular, nitel veri analiz tekniklerinden içerik analizi tekniği türlerinden kategorisel analiz tekniği kullanılarak analiz edilmiştir (Yüksel, 2015). Kategorisel analiz, verilerin belirli kategorilere ayrılarak incelenmesi ve bu kategoriler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi sürecidir. Genellikle nitel verilerde kullanılır ve araştırmacının belirlediği temalar veya kategoriler çerçevesinde verilerin sistematik olarak incelenmesini sağlar. Araştırmacı, verilerdeki ana temalar veya kategoriler üzerinde odaklanır ve bu kategorileri belirler. Bu süreçte verilerde tekrarlanan temalar, kavramlar veya ifadeler analiz edilir. Belirlenen kategorilere uygun olarak veriler kodlanır. Bu süreçte, her bir veri parçası ilgili kategoriye atanır. Kategoriler arasındaki ilişkiler ve kalıplar sistematik olarak incelenir. Verilerin belirli kategoriler altında nasıl dağıldığı ve hangi temaların öne çıktığı analiz edilir. Kategorilere ayrılmış veriler yorumlanarak araştırmanın temel sorularına yanıtlar aranır. Bu süreçte verilerin anlamı ve kategoriler arasındaki ilişkiler detaylı bir şekilde incelenir (Boyatzis, 1998). Bu bağlamda, kategorisel analiz tekniği, nefis psikolojisi ve psikoterapisi gibi spesifik alanlarda, nefis psikoterapisti katılımcıların manevi danışmanlık ve rehberliğin bir ekolü ve tekniği olarak nefis psikolojisi ve psikoterapisinin uygulanması ve danışanlar üzerindeki terapötik süreçteki etkilerin incelenmesi için uygun bir yöntem olarak görülmüştür.

1.2. VARSAYIMLAR

(i) Nefs psikolojisinin, manevi danışmanlık ve rehberliğin bir ekölü olduğu varsayılmaktadır.

(ii) Nefs psikoterapisinin, manevi danışmanlık ve rehberliğin bir tekniği olduğu varsayılmaktadır.

(iii) Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında nefis psikolojisinin, bireyin fiziksel ve ruhsal gelişimine katkı sağladığı varsayılmaktadır.

(iv) Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında nefis psikoterapisinin, danışanın iyileşme sürecinde etkin bir role sahip olduğu varsayılmaktadır.

(v) Nefs psikolojisi ekölü ve nefis psikoterapisi tekniğinin, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında ortaya konacak çalışmaların nitelik ve işlevselliğine olumlu anlamda katkı sağlayacağı varsayılmaktadır.

(vi) Yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak elde edilen nitel verilerin, nefis psikoterapisti katılımcıların deneyim ve görüşlerini doğru bir biçimde yansıttığı varsayılmaktadır.

(vii) Çalışmaya katılan nefis psikoterapisti uzmanların kişisel ve danışan deneyimlerinden elde edilen nitel verilerin, bu araştırma için yeterli veri sağladığı ve verilerin kapsamının bu uzmanlarla sınırlı olduğu varsayılmaktadır.

(viii) Çalışmada kullanılan nitel metodolojinin, manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikoloji ekölü ve nefis psikoterapisi tekniğinin terapötik etkilerini açıklamak için yeterli olduğu varsayılmaktadır.

(ix) Nitel uygulama öncesi hazırlanan yapılandırılmış görüşme sorularının, nefis psikoterapisti katılımcıların kendilerinin ve danışanlarının nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi deneyimlerini detaylı bir şekilde ortaya koymak için uygun olduğu varsayılmaktadır.

(x) Kategorisel analiz tekniğinin, elde edilen nitel verilerin belirlenen tema ve alt temalar çerçevesinde sistematik ve ayrıntılı bir biçimde incelenmesi için etkili bir yöntem olduğu varsayılmaktadır.

(xi) Nitel araştırma metodolojisi ve yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak elde edilen verilerin; manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi konularında kapsamlı ve güvenilir sonuçlar sağladığı varsayılmaktadır.

1.3. SINIRLILIKLAR

(i) Bu çalışma, manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü ve tekniği olarak değerlendirilen nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisiyle sınırlıdır.

(ii) Yapılan araştırma, çalışmaya katılan ve nefis psikolojisi alanında uzman olan 6 nefis psikoterapistiyle sınırlıdır. Dolayısıyla bu durum, elde edilen bulguların genelleştirilebilirliğini kısıtlamaktadır.

(iii) Yapılandırılmış görüşme tekniğiyle elde edilen nitel veriler, yalnızca nefis psikoterapisti katılımcıların verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

(iv) Yorumlanan nitel veriler, oluşturulan ana ve alt temalar ile yapılandırılmış görüşme sorularıyla sınırlıdır.

(v) Çalışma grubunun görüşme sürecinde yaşadığı mesleki yoğunluk, katılımcıların görüşlerini tam olarak ifade edememelerine ve dolayısıyla verilerin tam ve eksiksiz toplanamamasına neden olabilir.

(vi) Bu çalışma, din psikolojisi alanında yapılan manevi danışmanlık ve rehberlik içerikli nitel bir araştırma modeliyle sınırlıdır. Bu sebeple farklı araştırma modelleri kullanılarak elde edilebilecek bulgular bu çalışmada yer almamaktadır.

(vii) Literatür taramasından elde edilen kaynaklarla yazılan kavramsal çerçeve, dokümantasyon tekniğiyle elde edilen kaynak ve bilgilerle sınırlıdır.

(viii) Bu araştırma belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilmiştir. Bu durum, temaya ilişkin uzun dönemli etkilerin değerlendirilmesini sınırlamaktadır.

(ix) Danışanların karşılaştıkları durumlar sonrasındaki psikolojik durumlarına nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin katkısının değerlendirilmesi, öznel bir ölçüt olup nefis psikoterapisti katılımcıların kendi ifadelerine dayanması sebebiyle sınırlıdır.

(x) Araştırma, Türk-İslam psiko-sosyo-antropolojisine dayalı olarak belirli bir kültürel ve sosyal bağlamda gerçekleştirilmesinden ötürü nitel bulguların farklı kültürel ve sosyal bağlamlara genellenebilirliği sınırlıdır.

1.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu nitel çalışmada temel veri toplama aracı olarak, araştırmanın akademik danışmanı din psikoloğu Prof. Dr. Mustafa Koç tarafından oluşturulan Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır. Akademik danışman Koç (2024) tarafından hazırlanan

sözü edilen bu veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır.

(i)-*Sosyo-Demografik Bilgi Formu*: Çeşitli nitel temalardan (n=13) oluşan bu form, nefis psikoterapistlerinin mesleki ve kişisel bilgilerini toplamak amacıyla tasarlanmıştır. Bu bilgiler, araştırmanın sağlıklı bir şekilde yürütülmesi ve elde edilen verilerin doğru bir şekilde analiz edilmesi için hayati öneme sahiptir. Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyo-ekonomik durum, eğitim durumu gibi temel demografik bilgileri, araştırmanın katılımcı profili hakkında genel bir bakış sunmaktadır. Çalışma durumu ve mesleki deneyim bölümleri, katılımcıların profesyonel geçmişi ve uzmanlık alanları hakkında bilgi sağlar. Bu bilgiler, araştırmanın sonuçlarının yorumlanmasında ve analiz edilmesinde önemli rol oynar. Ayrıca, katılımcıların nefis psikoterapisi alanındaki eğitimleri ve sertifikaları, bu alandaki yetkinliklerini ve bilgi birikimlerini göstermektedir. Nefis psikoterapisi pratiği ve profesyonel deneyim bölümleri, katılımcıların neden bu alanda çalışmayı seçtiklerini ve uygulamada kullandıkları ana yaklaşımları ortaya koyar. Bu bölümler, nefis psikoterapisinin uygulama alanları ve etkileri hakkında derinlemesine bilgi sağlar. Son olarak, ek bilgi veya yorum bölümü, katılımcıların araştırmaya katkıda bulunabilecek ek görüşlerini veya önerilerini paylaşmaları için bir fırsat sunar.

(ii)-*Yapılandırılmış Görüşme Soruları Formu*: Açık uçlu sorulardan (n=40) oluşan bu form, (a) nefis psikolojisi, (b) nefis psikoterapisi ve (c) manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi temalarında nitel veri elde edebilmek için nefis psikoterapisti katılımcıların mesleki bilgi ve deneyimlerini detaylı bir şekilde ortaya koymayı amaçlamaktadır. Her bir soru, belirli bir bilgi alanını veya terapötik pratiği derinlemesine incelemeyi hedeflemektedir. Formda yer alan sorular, açık uçlu ve katılımcıların deneyimlerini, görüşlerini ve önerilerini paylaşmalarını teşvik edecek şekilde yapılandırılmıştır. Bu sayede, nefis psikoterapisi alanındaki bilgi birikimi artırılabilecek ve hem bu alanda çalışan profesyonellerin pratik uygulamaları hem de psikoterapi hizmeti alan danışanların araştırma temasına bağlı rehabilitasyonu daha iyi anlaşılacaktır (ayrıca bkz. Ek-3).

1.5. VERİLERİN TOPLANMASI

Bu araştırmanın veri toplama süreci, nitel araştırma metodolojisinin önde gelen tekniklerinden biri olan yapılandırılmış görüşme tekniğiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın akademik danışmanı olan din psikoloğu Koç (2024) tarafından

oluşturulan Yapılandırılmış Görüşme Formu, veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Bu form aracılığıyla, nefis psikolojisi ekolünün kurucusu ve aynı zamanda çalışma grubunun bir katılımcısı olan sufi psikiyatr Dr. Mustafa Merter'e ulaşılmıştır. Dr. Merter'in yönlendirmeleri ve destekleri sayesinde, belirlenen çalışma grubundaki nefis psikoterapisti katılımcılar (n=6) ile Şubat 2024 ve Nisan 2024 tarihleri arasında çevrimiçi platformlar olan Skype ve Zoom üzerinden yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılarla yapılan görüşmelerin her biri ortalama 1,5 saat sürmüş ve katılımcılar gönüllülük esasına dayalı olarak nitel uygulamaya katılmışlardır. Araştırmacı, katılımcılara araştırmanın teknik ve içerik bilgilerini önceden ayrıntılı bir şekilde aktarmış, böylece katılımcıların bilinçli onamı sağlanmıştır. Bu çalışmada, katılımcı terapistlerle nefis psikoloji ekolü ve manevi danışmanlık ve rehberlik alanları arasındaki ilişki ile nefis psikoterapisinin terapötik etkileri üzerine uzman görüşleri, daha önceden belirlenen açık uçlu yapılandırılmış görüşme soruları (n=40) kapsamında toplanmıştır.

1.6. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ VE YORUMLANMASI

Yeni kurulmuş yerli bir ekol olan nefis psikolojisi ile bir terapi tekniği olarak nefis psikoterapisini incelemek ve manevi danışmanlık ve rehberlik bağlamında değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen verilerin çözümülenmesi ve yorumlanması, bu çalışmanın en kritik aşamasını oluşturmaktadır. Nitel veri analizinin esas amacı, metinsel veya görsel verilerden anlamlı sonuçlar elde etmektir. Bu süreç, verilerin ayrıştırılması ve kümelenmesini içerir. Nitel veri analizinde, elde edilen tüm ham verilerin kullanılması mümkün olmadığından, araştırmacı öncelikle verileri ayıklar ve düzenleyerek yazılı bir forma dönüştürür. Nitel veriler incelendikten sonra, kodlama işlemi başlar ve bu süreçte tanımlar, temalar ve alt temalar oluşturulur.

Araştırmanın bu aşamasında, nefis psikoterapisti katılımcılarla yapılan yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen ham nitel bulgular, nitel veri analiz tekniklerinden içerik analizi tekniği türlerinden kategorisel analiz tekniği kullanılarak çözümlenmiştir. İçerik analizi, metin, konuşma, medya içerikleri gibi çeşitli veri kaynaklarını sistematik ve nesnel bir şekilde inceleyerek belirli temalar, kalıplar veya anlamlar çıkarma yöntemidir. Hem nitel hem de nicel analizleri kapsayabilir ve verilerin anlamlı parçalara bölünmesiyle başlar (Krippendorff, 2018).

Bu araştırmanın nitel verilerinin çözümlenmesi aşamasında, nitel veri analizi çözüm programı olan NVivo 14 kullanılmıştır. Öncelikle, katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen ses kayıtları, transkripsiyon aracı kullanılarak yazıya çevrilen transkriptor programı aracılığıyla yazılı metin haline getirilmiş ve sistematik bir şekilde dosyalanmıştır. Daha sonra, akademik danışmanın yardımı ve yönlendirmesiyle çalışmanın nitel uygulama başlığı altında yer alan Bulgular & Analizler bölümünde, yapılandırılmış sorulardan (n=40) elde edilen nitel veriler, (i) nefis psikolojisi (n=7), (ii) nefis psikoterapisi (n=9) ve (iii) manevi danışmanlıkta nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi (n=4) olmak üzere toplam üç tema kapsamında alt temalara ayrılarak analiz edilmiştir. Elde edilen araştırma bulgularının yorumlanması aşamasında ise nitel uygulama başlığı altında yer alan Yorum & Tartışma bölümünde yukarıda betimlenen aynı tema ve alt temalar kapsamında ilgili literatür eşliğinde bulguların yorumlamasına yer verilmiştir. Ayrıca, ek olarak (i) nefis psikolojisi, (ii) nefis psikoterapisi ve (iii) manevi danışmanlıkta nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi olmak üzere toplam üç tema kapsamında kelime bulutu ve ilişki haritaları çıkartılarak bulgular görselleştirilmiş ve yorumlanmıştır.

1.7. ÇALIŞMA GRUBU VE SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

Bu nitel araştırma kapsamında incelenen konuyla ilgili olarak, çalışma grubu ve sosyo-demografik özellikleri önemli bir bağlam oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın çalışma grubu belirlenirken small n tekniği kullanılmıştır. Small n tekniği, araştırmalarda az sayıda gözlem veya vaka ile çalışmayı ifade eder. Bu teknik, derinlemesine analiz yapmayı ve bireysel vakaların detaylı incelenmesini sağlar. Özellikle karmaşık sosyal olayların anlaşılması için kullanılır. Small n çalışmaları, belirli bir fenomene dair derinlemesine bilgi edinmeyi amaçlar ve genellikle niteliksel yöntemlerle desteklenir (Yıldırım & Şimşek, 2018).

Çalışma grubu, manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisini değerlendirmek amacıyla yapılandırılmış görüşmelerde yer alan nefis psikoterapisti katılımcıların (n=6) oluşturduğu küçük bir gruptur. Bu grup, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi alanında uzmanlaşmış nefis psikoterapistlerinden oluşmaktadır. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, çalışmanın bulguları ve sonuçlarının daha iyi anlaşılabilmesine ve yorumlanabilmesine yardımcı olur (bkz. Tablo-1). Bu bağlamda, katılımcıların mesleki deneyimleri, eğitim düzeyleri, cinsiyetleri, yaş grupları ve çalıştıkları kurumlar gibi özelliklerinin, nefis psikoterapisi

alanındaki perspektiflerini ve deneyimlerini nasıl etkilediğini anlamak önemlidir (bkz. Tablo-1). Bu bağlamda çalışma grubunun sosyo-demografik ile mesleki yeterlilik özellikleri aşağıdaki gibidir.

Tablo 1.

Çalışma grubunun sosyo-demografik özellikleri

SDÖ		n	%
Cinsiyet	Erkek	2	33
	Kadın	4	66
	<i>T o p l a m</i>	6	100
Yaş	20-30 yaş arası	2	33
	50-60 yaş arası	2	33
	60-70 yaş arası	1	16
	70-80 yaş arası	1	16
	<i>T o p l a m</i>	6	100
Sosyo-ekonomik durum	Düşük	0	0
	Orta	4	66
	Yüksek	2	33
	Çok yüksek	0	0
	<i>T o p l a m</i>	6	100
Medeni durum	Evli	4	66
	Bekâr	1	16
	Boşanmış	1	16
	Dul	0	0
	<i>T o p l a m</i>	6	100
Eğitim düzeyi	Lisans	1	16
	Yüksek lisans	4	66
	Doktora	1	16
	<i>T o p l a m</i>	6	100
Mesleki deneyim	1-5 yıl arası	1	16
	6-10 yıl arası	3	49
	11-15 yıl arası	0	0
	16 - + yıl	2	33
	<i>T o p l a m</i>	6	100

Tablo-1'deki verilere göre, katılımcı nefis psikoterapistlerinin sosyo-demografik özellikleri şu şekildedir: Cinsiyet dağılımından başlanacak olursa katılımcıların % 66'sının kadın (n=4), %33'ün ise erkeklerden (n=2) oluştuğu söylenebilir. Yaş dağılımı dikkate alındığında 20-60 yaş aralığında yer alan katılımcıların (n=4), 60-80 yaş aralığındaki katılımcıların (n=2) olduğu görülmektedir. Katılımcıların sosyo-ekonomik durumlarına gelindiğinde çoğunun orta düzeyde (n=4) olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra yüksek düzeyde bir sosyo-ekonomik seviyeye sahip olan kişilerin de (n=2) olduğu belirlenmiştir. Medeni durum göz önüne alındığında katılımcıların arasında evli (n=4), bekâr (n=1) ve boşanmış (n=1) olanların bulunduğu belirlenmiştir. Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında, büyük çoğunluğun yüksek lisans eğitimlerini tamamlamış oldukları (n=4) görülmektedir.

Bununla birlikte görüşme yapılan nefis psikoterapistleri arasında lisans (n=1) ve doktora (n=1) eğitimlerini tamamlayan kişilerin de bulunduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların mesleki deneyimleri incelendiğinde ise 6-10 yıl deneyime (n=3) sahip olanlar bulunduğu gibi 16 yıl ve üzeri deneyimi bulunan (n=2) kişilerin varlığı da gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular, araştırmanın katılımcı nefis psikoterapistlerinin sosyo-demografik açıdan geniş bir profilinin olduğuna ve nitel verilerin analiz potansiyelinin bulunduğuna işaret etmektedir.

Tablo 2.

Çalışma grubunun mesleki yeterlilik özellikleri

MYÖ			n	%
Çalışma ortamı	Kurum	Özel klinik	5	83
		Serbest	1	16
		<i>T o p l a m</i>	6	100
	Şehir	İstanbul	3	49
		Eskişehir	1	16
		İzmir	1	16
		Muğla	1	16
<i>T o p l a m</i>	6	100		
Uzmanlık alanları	Nefs psikoterapisti eğitimi	Psikoterapistler	5	83
		Ekol kurucusu	1	16
		<i>T o p l a m</i>	6	100
	Aldığı eğitim adı ve süresi	Öğrenim analizi	5	83
		Ekol kurucusu	1	16
		<i>T o p l a m</i>	6	100
	Diğer uzmanlık alanları	Klinik psikoloji	2	33
		Bütüncül psikoterapi eğitimi	2	33
		Diğerleri	2	33
		<i>T o p l a m</i>	6	100
Çalışma durumu	Meslek unvanı	Tıp doktoru	1	16
		Uzman klinik psikolog-psikoterapist	1	16
		Uzman klinik psikolog-aile danışmanı	1	16
		Aile danışmanı	1	16
		Klinik psikolog	2	33
		<i>T o p l a m</i>	6	100
		Uzmanlık alanı	Klinik psikoloji	2
	Psikiyatri		1	16
	Psikoterapi		1	16
	Aile danışmanı		2	33
	<i>T o p l a m</i>	6	100	
	Çalıştığı kurum adı	Özel klinik	5	83
		Serbest	1	16
		<i>T o p l a m</i>	6	100
	Çalıştığı pozisyon	Psikoterapist	1	16
		Psikolog	2	33
		Psikiyatrist	1	16
		Aile danışmanı	2	33
		<i>T o p l a m</i>	6	100

	Devam eden mesleki eğitim	Evet	4	66
		Hayır	2	33
		<i>T o p l a m</i>	6	100
Eğitim ve sertifikalar	Nefs psikoterapisi	Öğrenim analizi	5	83
		Ekol kurucusu	1	16
		<i>T o p l a m</i>	6	100
	Diğer ilgili alanlar	Gestalt terapisi	1	16
		Freudyen ve Lacanyen S	1	16
		Diğerleri	4	66
		<i>T o p l a m</i>	6	100
Profesyonel deneyim	Nefs psikoterapisi deneyimi (yıl)	5 yıl	1	16
		7 yıl	1	16
		8 yıl	1	16
		10 yıl	1	16
		15 yıl	1	16
		30 yıl	1	16
		<i>T o p l a m</i>	6	100
	Diğer psikoterapi yaklaşımları konusunda deneyimler	Varoluşçu psikoterapi	1	16
		Gestalt terapisi	1	16
		Travma terapileri	1	16
		Aile danışmanlığı	2	33
		Nöropsikoloji-BDT-Psikodinamik psikoterapi	1	16
		<i>T o p l a m</i>	6	100
	Çalışılan hedef kitle	Ergen	3	49
		Genç yetişkin	1	16
		Yetişkin	2	33
		<i>T o p l a m</i>	6	100
Nefs psikoterapisi pratiği	Uygulama alanları	Klinik vakalar	2	33
		Bireysel danışmanlık	2	33
		Çift-aile terapisi	2	33
		<i>T o p l a m</i>	6	100
	Nefs terapisinde kullanılan yaklaşım	Rüya analizi	6	99
		Hümanist yaklaşım		
		Jungiyen yaklaşım		
		Bütüncül psikoterapi		
		<i>T o p l a m</i>	6	100

Yukarıdaki Tablo-2’de sunulan verilere göre, katılımcı nefis psikoterapistlerinin mesleki nitelikleri şu şekildedir: Çalışma ortamlarına bakıldığında özel klinikleri bulunanların (%83), serbest faaliyet gösterenlerin (%16) oranında olduğu görülmektedir. Katılımcılardan İstanbul’da ikamet edenler (n=3) olduğu gibi farklı şehirlerde de Eskişehir (n=1), İzmir (n=1) ve Muğla’da (n=1) çalışanlar bulunmaktadır. Nefs psikoterapisi alanındaki eğitim süresinin ortalama 4-5 yıl sürdüğü ifade edilmiştir. Ekol kurucusu (n=1) hariç tüm katılımcıların (n=5) bu uzmanlık eğitimini aldıkları belirtilmektedir. Katılımcılar, nefis psikoterapisi alanındaki uzmanlıklarının yanı sıra klinik psikoloji (n=2), bütüncül psikoterapi (n=2) ve diğer uzmanlık alanlarına (n=2) da sahiptir. Meslek unvanları doğrultusundaki dağılımda sırasıyla; bir ekol kurucusu psikiyatr (n=1), uzman klinik psikolog (n=1), uzman klinik

psikolog-aile danışmanı (n=1), aile danışmanı (n=1) ve klinik psikolog (n=2) bulunmaktadır. Katılımcıların çeşitli uzmanlık alanları olarak klinik psikoloji (n=2), psikiyatri (n=1), psikoterapi (n=1) ve aile danışmanlığı (n=2) gösterilebilir. Nefs psikoterapistlerinin çalışma durumlarının özel kliniklerde (n=5) ve serbest (n=1) olarak sürdürüldüğü belirtilerek mevcut pozisyonları psikoterapist (n=1), psikolog (n=2), psikiyatrist (n=1) ve aile danışmanı (n=2) şeklinde tanımlanmıştır. Bununla birlikte katılımcılardan güncel olarak mesleki eğitimlerine devam edenler (n=4) ve devam etmeyenler (n=2) de bulunmaktadır.

Katılımcı nefis psikoterapistlerinin eğitim ve sertifikasyon durumları incelendiğinde, ekol kurucusu dışındaki tüm katılımcıların (n=5) öğrenim analizi ve sertifikalarına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu eğitimlere ek olarak Gestalt terapisi (n=1), Freudyen ve Lacanyen süpervizyon (n=1) ve ilgili diğer alanlarda (n=4) eğitim aldıkları görülmektedir. Nefs psikoterapistlerinin profesyonel deneyimleri, çeşitli sürelerde edindikleri tecrübelerle değerlendirilmiştir. Katılımcıların deneyimledikleri süre içerisinde varoluşçu psikoterapi (n=1), gestalt terapi (n=1), travma terapileri (n=1), aile danışmanlığı (n=2) ve nöropsikoloji-BDT-psikodinamik psikoterapi (n=1) gibi çeşitli psikoterapi yaklaşımlarından da yararlandıkları gözlemlenmiştir. Katılımcıların çalıştıkları hedef kitlelerini ise ergenler (n=3), genç yetişkinler (n=1) ve yetişkinler (n=2) oluşturmaktadır. Nefs psikoterapi pratiğindeki uygulama alanları olarak klinik vakalar (n=2), bireysel danışmanlık (n=2) ve çift-aile terapisi (n=2) belirtilmektedir. Nefs psikoterapisindeki ana yaklaşımlar ise rüya analizi, Jungiye yaklaşım, hümanist yaklaşım ve bütüncül psikoterapi (n=6) şeklinde ifade edilmektedir. Elde edilen bulgular, araştırmanın katılımcı nefis psikoterapistlerinin mesleki özelliklerinin geniş bir profil çizdiğine ve nitel verilerin analiz potansiyelinin bulunduğu işaret etmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

BULGULAR & ANALİZLER

2.1. NEFS PSİKOLOJİSİ

2.1.1. Akademik İlgiler ve Uzmanlık Geçmişine İlişkin Bulgular

[Soru] = Nefs psikolojisi ve nefis psikoterapisi alanındaki ilgi ve bağlılığınızın başlangıcını ve gelişim sürecinizi kişisel perspektiften açıklayınız?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Bazı konuşmalarında da belirttiğim üzere, bazı insanlar oldukça hassas bir yapıya sahiptir. Ben de hassas bir yapıya sahiptim. Aileden gelen depresyon, evham, nevroz ve obsesyon gibi rahatsızlıklarım vardı. Kendimi bazen dört dairenin ortasında var olan bir insan gibi düşünürdüm. Hem çevre şartlarından hem de yapımdan kaynaklanan psikolojik rahatsızlıklarla tıp fakültesine girdim ve mezun oldum. Psikiyatr olmayı hiç düşünmemiştim. Ancak Ankara’da bir terapiye gittim ve burada Türk psikiyatrisinin büyüklerinden olan Engin Geçtan ile görüşme imkânı buldum. Kendisi bana psikoterapiyi ve psikolojiyi sevdirdi. Yine de psikoloji ve psikiyatri yapmaya karar veremedim. Çünkü “kelin merhemi olsa kendi başına sürer” diye düşünüyordum. Benim gibi biri psikiyatrist olabilir mi? Ancak şartlar bir araya geldi ve kendimi psikiyatride buldum. Batı psikolojisinin ekolünde yetiştikten sonra psikolojide ve psikiyatride bir şeylerin eksik olduğunu fark ettim. Modern psikolojinin en büyük meselelerinden biri, iki yüz yıldır var olmamıza rağmen insan psikolojisinin sürekli kötüye gitmesidir. Bütün ciddi istatistikler bunu göstermektedir. Ayrıca, psyche’nin ne olduğu konusunda büyük bir çelişki vardır. Batı kaynaklı bilgilerimize rağmen psyche’nin ne olduğunu tam olarak bilmiyoruz. Freud, Jung ve Adler gibi isimlerin her biri psyche’yi farklı tanımlamaktadır. Bu farkındalıkla, acaba bizim kadim tasavvuf ve İslami kaynaklarımızda nefis nedir diye düşünmeye başladım. Nefs çok daha zengin ve kapsamlı bir kavramdır. Freud’un yapısal ve dinamik teorisine karşılık, nefsin yapısı ve bu yapıdaki kanunlar üzerine çalışmalar yaptım. Son 25 yıldır bu doğrultuda birinci ve ikinci kitaplarımı yazdım. Şu anda ise “structural and dynamic theory of the nafs” üzerine çalışıyorum, hatta yakında Youtube kanalında İngilizce dersler yayımlayacağım.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “48 yaşında, evli ve dört çocuk annesi iken hormonal dengesizlik gibi nedenlerle ciddi öfke patlamaları yaşadım ve bu süreçte

terapi almaya başladım. Aldığım terapi yaklaşımının bilişsel davranışçı terapi olduğunu sonradan anladım; ancak bu yaklaşım benimle tam olarak örtüşmedi. Beni belirli bir noktaya kadar getirdi, fakat ilerleyemeyeceğimi hissettim. O sırada Mustafa Merter'in ‘‘Dokuz Yüz Katlı İnsan’’ kitabını okudum ve bu kitabı bir haftada bitirdim. Eğer bir terapi alacaksam tam bu kişinin beni yönlendirmesi gerektiğini düşündüm. Mustafa Merter o zamanlar pek hasta kabul etmiyordu, daha çok öğrenci yetiştiriyordu. Ancak bir vesileyle kendisiyle görüşme fırsatı buldum ve dört yıl boyunca onun hastası oldum. Bu süreçte, Mustafa Hoca bana sürekli ciddi bir meşgale bulmamı önerdi. Ben, dört çocuk annesi ve ev hanımı olarak hobiyi ciddi meşgale zannetmiştim. Ebru kursuna gittim ve Kur'an-ı Kerim'in Türkçesi eğitimini aldım. Ancak en sonunda, aslında evden dışarı çıkmam gerektiğini anladım; sabah dokuzda çıkıp akşam altıda eve dönmeliydim. Kendime bir iş kurmayı düşündüm ve eşim bana psikolog olmamı önerdi. Psikolog olmanın üniversite eğitimi gerektirdiğini ne ben ne de eşim biliyorduk. Bu durumu Mustafa Hocama açıkladık ve o da çok memnun oldu, çok uygun olduğunu söyledi. Özel bir dershanede dersler alarak Üsküdar Üniversitesi'nde İngilizce psikoloji eğitimi aldım. Bu süreçte Mustafa Hoca beni danışanlıktan öğrenim analistliğine terfi ettirdi. Üniversite eğitimim sırasında bir yandan da öğrenim analizi sürecim başladı. Üniversiteyi bitirdiğimde, nefis ilmi terapisi sertifikasını aldım. Üniversitenin ikinci sınıfında terapi yapabileceğimi söylemişti; ancak ben mükemmeliyetçi ve kurallara uyan biri olarak, dördüncü sınıfın ikinci yarısında, staj sırasında terapi yapmaya başladım. Bu yaklaşım, insanı ‘‘hazreti insan’’ potansiyeliyle görmesi ve muhatap alması nedeniyle diğer terapi yöntemlerinden ayrılmaktadır. Psikoloji, genellikle sadece bilinç ve bilinçaltına odaklanırken, transpersonel psikoloji ve Yalom'un doruk deneyimleri gibi konuların adı konmamıştır. Normal psikoterapi ve psikoloji sığ kalmaktadır. Benim bilişsel davranışçı terapiden hoşlanmamamın nedeni de muhtemelen bu sığlıktı. Bu terapi yaklaşımına bağlılığım, imanım ve Kur'an-ı Kerim temelli olmamdan kaynaklanmaktadır. Allah'ın ipine sarılarak yaşayan insanlar için bu terapi yaklaşımı çok bağlayıcıdır.’’

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] ‘‘Psikoloji eğitimine başladığımda, psikolojiye dair bilgilerin benim için yeterli gelmediğini fark ettiğimde bir arayışa girdim. Bu dönemde Mustafa Hoca'nın ‘‘900 Katlı İnsan’’ kitabıyla tanıştım ve 2006 yılında hocayla yüz yüze tanışma fırsatı buldum. Üniversiteye başlamamla birlikte hocanın eğitimlerine de

katılmaya başladım. Farklı yerlerden de eğitim alıyordum; ancak burası benim için özel bir anlam taşıyordu. Çünkü Batı psikolojisi ile kadim bilgileri birleştiren bir perspektif sunuyordu ve o dönemde Mustafa Hoca henüz ikinci kitabını yazmamıştı. Sürekli araştırmalar yapıyor ve bu araştırmaları yaparken bizi de teşvik ediyordu. Bu durum bana çok cazip geldi. Gelişen bir bebek gibi bu süreci takip etmek heyecan vericiydi. Hoca, psikopatolojileri yazması ve nefsin katmanlarını ayırması gibi çalışmaları ikinci kitabında sistemleştirdi. Biz o kitabın öncesinde hocayla eğitime başlamıştık ve kitap çıktıktan sonra da çalışmalarımıza devam ettik. Hatta Jung'un “Kırmızı Kitap”ı çıktığında, onunla ilgili de eğitimler yapmıştık. Bu süreçler, 2006’dan 2010’a kadar devam etti. Bu yüzden bu ekol bana çok cazip geldi. Doğuşunu ve birlikte ilerleyişimizi görmek heyecan vericiydi, çünkü hepimiz bu sürecin bir parçası olmuştuk.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Gençlik dönemimden itibaren psikolojiye, özellikle klasik psikanaliz ve diğer psikoloji ekollerine ilgi duyuyordum. Zamanla bu konunun tasavvufu da kapsayacak şekilde genişlemesi gerektiğini düşündüm ve bu süreçte transpersonal psikoloji ile tanıştım. Transpersonal psikolojinin önemli isimleri olan Charles Tart, Ken Wilber ve Frances Vaughan gibi yazarların eserlerini okudum. Hatta o dönemde Charles Tart ile internet üzerinden iletişim kurma fırsatım da oldu. Bu şekilde başlayan ilgilim, Mustafa Merter Hoca’nın “Ben Ötesi Derneği”ni kurduğunu öğrendiğimde daha da derinleşti. 2015 yılında Mustafa Hoca’nın “Nefs Psikolojisi” kitabını okudum. Daha önce “900 Katlı İnsan” kitabını okumuştum, ancak “Nefs Psikolojisi” kitabı, yeni bir çıkış açan ve yeni bir ekolün kurulduğunu daha net gösteren bir eser oldu. Sonrasında Mustafa Hoca ile iletişime geçtim ve beşerî bilimlere olan ilgimden ve bu alandaki bilgileri pratiğe dökme isteğimden bahsettim. 2015’in Eylül ayında Mustafa Hoca ile öğrenim analizine başladım ve aynı zamanda sosyoloji eğitimime başladım. Bu süreçte dört yıl boyunca hem öğrenim analizini hem de sosyoloji eğitimini tamamladım. Sonrasında aile danışmanlığı eğitimi aldım ve Mustafa Hoca’nın yönlendirmesiyle başka eğitimlere de katıldım. Şu anda psikoloji eğitimime devam ediyorum.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Lise dönemindeyken birtakım ontolojik sorgulamalar yaşamaya başladım. “Ben kimim?”, “Hayatın amacı nedir?” gibi sorular üzerinde düşünmeye başladım. Yetersizliklerim, başarılarım ve hayatın anlamı üzerine yoğunlaştım ve bu sorularıma tasavvuf aracılığıyla cevap buldum. Tasavvuf

hem aklıma hem de kalbime hitap eden bir kaynak oldu. Ancak psikoloji alanında okumaya başladığımda, ana akım psikolojinin bu sorulara cevap vermekte yetersiz kaldığını fark ettim. Psikoloji bana çok yüzeysel geldi. Bu süreçte büyük bir lütuf olarak Mustafa Hoca'nın "Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili" kitabıyla tanıştım. Bu kitap benim için adeta bir güneş gibi doğdu ve hayatımın dönüm noktalarından biri oldu. Daha sonra Mustafa Hoca ile tanışma şerefine nail oldum ve onun öğrencisi oldum. Bu süreç, şahsi sorularım, kendimi tanıma, anlama ve nefsimi arif olma serüvenimle bağlantılı olarak başladı ve devam etti."

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] "Lisans dönemimde nefs psikolojisinden haberdar oldum ve daha lisanstayken nefs psikolojisi öğrenim analizlerine başladım. Temel ihtiyacım, lisans eğitimimdeki Batı psikolojisi ile ilgili sorduğum soruların nefs psikolojisinde sorulmuş ve cevaplanmış olduğunu görmektir. İnsana daha fitrata uygun bir bakış açısı sunduğunu düşündüğüm için bu alan beni cezbedi. Öğrenim analizine başladığımda, "Ben kendime böyle muamele edilmesini isterim" dediğim noktada, aynı şekilde karşımdaki kişiye de bu şekilde muamele etmek istediğimi fark ettim. Bu, niyetimi sağlamlaştırdı ve öğrenme sürecimi derinleştirdi."

Tablo 3.

Nefs psikoterapistlerine göre nefs psikolojisi ve psikoterapisine yönelik ilgi ve bağlılıkların nedenleri

Alt temalar	n	%
(a) Kişisel arayış ve sorgulamalar	2	33
(b) Batı psikolojisi ve kadim bilgilerin birleşimi	1	16
(c) Dini ve spiritüel bağlılık	1	16
(d) Modern psikoloji ekollerinden farklılık	1	16
(e) Yeni ve gelişmekte olan bir yaklaşım	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-3 incelendiğinde, nefs psikoterapisti katılımcıların nefs psikolojisi ve nefs psikoterapisine olan ilgi ve bağlılıklarının sebepleri; kişisel arayış ve sorgulamalarının bir sonucu olarak (n=2), nefs psikolojisi ekolünün Batı psikolojisi ile kadim bilgileri birleştiren bir yapıya sahip olması (n=1), özel yaşamlarında dini ve spiritüel alana olan ilgi ve bağlılıkları (n=1), nefs psikolojisinin modern psikoloji ekollerinden farklı bir anlayışa ve yaklaşıma sahip olması (n=1) ve bu ekolün yeni ve henüz gelişme aşamasında olan bir ekol olması (n=1) biçiminde bulgulanmıştır. Sonuç

olarak, Tablo-3'te sunulan bu nitel veriler, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisine olan ilgi ve bağılıklarının çeşitli sebeplerden kaynaklandığını göstermektedir. Bu sebepler arasında kişisel arayış ve sorgulamalar (n=2), nefis psikolojisi ekolünün Batı psikolojisi ile kadim bilgileri birleştiren yapısının olması (n=1), katılımcıların özel yaşamlarında dini ve spiritüel alana olan kişisel ilgi ve bağılıkları (n=1), nefis psikolojisinin modern psikoloji ekollerinden farklı bir anlayış ve yaklaşıma sahip olması (n=1) ve bu ekolün yeni ve henüz gelişme aşamasında olması (n=1) yer almaktadır. Bu nitel bulgular, nefis psikolojisinin hem bireysel hem de teorik ve pratik düzeyde önemli ve çekici bir alan olduğunu ortaya koymaktadır.

2.1.2. Nefis Psikolojisi Ekolü ve Amaçlarına İlişkin Bulgular

[Soru] = 2. Nefis psikolojisi olarak bilinen psikoloji ekolü nedir, amaçları ve önemi hakkında bilgi verir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Bu soruyu zaten cevaplamış olduk, ancak Batı psikolojisiyle temel farklılık nedir diye sorabilirsiniz. Batı psikolojisinin iki büyük eksikliği vardır: Güzel ahlak ve verme ahlakını bilmiyor. İnfak ve isârın önemini anlamamış ve güzel ahlakın ehemmiyetini kavrayamamış. Temel mesele budur. Ayrıca, Kur'an-ı Azîmüş'şân'ı, yani kullanma kılavuzunu okumadan bir psikoloji inşa etmeye çalışıyorlar ve bunu spekülâtif kavramlar üzerine yapıyorlar. Elbette doğrular da var, çünkü ilim Çin'de bile olsa müminin malıdır. Ancak, yanlışlar da çoktur; örneğin, Freud'un insanın özünün kötü olduğunu öne sürmesi gibi.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Nefis psikolojisinin insana bakış açısı, mevcut psikoterapi ekollerinden daha kapsamlı ve geniştir. Mevcut ekollerin tümünü kapsar, ancak ek olarak Kur'an-ı Kerim'in insana bakışını ve üst bilinç dışı kavramını Kur'an temelli alır. Ancak, nefis ilmi terapistlerinin bunu içselleştirmesi gerekmektedir. İçselleştirildiğinde, ayet, Hazreti Muhammed ve Kur'an demeden de kişiye bu konuda yardımcı olunabilir. Amaç, biyolojik, fizyolojik veya nörolojik bir rahatsızlık olmadığı sürece, insanın psikopatolojik şikayetlerini, gündelik hayattaki davranış hijyeni olarak adlandırılan etkenlerle tedavi etmektir. Bu davranış hijyeni, şeriat olarak değil, inançsız bir insanın bile etik, insana, varoluşa ve yaratılmış her şeye saygılı ve latif davranması anlamında önemlidir. Başvuran kişileri, iç dünyalarında bu yönde dönüştürmeyi hedefleriz. Bu nedenle, ilaç tavsiyesinden önce davranış hijyenine vurgu

yapıyoruz ve bunun önemi burada ortaya çıkmaktadır.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Nefs ilmi kapsamında insanın varoluşunu çok katmanlı bir yapı olarak tahayyül ettiğimiz için, insana temel prensip olarak “hazreti insan” olarak yaklaşıyoruz. Ancak, psikolojiyle ilgili çalışma yapmaya gelen herkesin iç çatışmaları her zaman varoluşsal sorunlar olmuyor. Çoğu zaman daha temel sorunlarla geliyorlar ve bu sorunlar genellikle klinikte gözlemlediğimiz üzere, psikiyatristin takip etmesi gereken meselelerdir. Bu tür durumlarda, gerekli görüldüğünde kişileri doğrudan psikiyatristlere yönlendiriyoruz. Ancak, psikiyatristlerin yönlendirdiği ve bir terapist ile devam edilmesi gerektiği belirtilen kişilik bozuklukları gibi ilaçla tedavi edilemeyen durumlarda, Batı psikolojisinin holistik dediğimiz bütüncül psikoterapi yöntemleriyle ilerliyoruz. Belirli bir aşamaya geldikten sonra, kişinin özellikle nefs-i emmâre ve üst katmanlarına çıkmasıyla ilgili olarak nefis psikoterapisi ekolünün işaret ettiği basamakları kullanıyoruz. Bu süreçte, rüyalar önemli bir rol oynuyor. Rüyalarla ilgili kısımları takip ederek, kişinin varoluşsal problemlerini çözümlemesi için ayna tutuyoruz. Ancak, bu demek değildir ki nefis psikolojisi tamamen farklı bir şey söylüyor, Batı psikolojisi başka bir şey söylüyor. Aksine, birbirlerini tamamlayıcı yaklaşımlar sunuyorlar.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Mustafa Merter Hoca, klasik Batı psikiyatrisi eğitimi almış olup, özellikle Carl Jung ve varoluşçu psikolojiden beslenmektedir. Batı psikolojisi içinde maneviyata daha açık olan Jungcu yaklaşımı, İslam tasavvufunun sunduğu insan modeliyle birleştirir. Bu insan modeli, nihayetinde İslam’a dayanır; ancak İslam kültürü içinde uzmanlaşmış tarafı tasavvuftur. Nefs psikolojisi, Batı psikolojisi ile İslam tasavvufunun insan modelini transpersonel psikoloji aracılığıyla kusursuz bir şekilde geçiş yaparak birleştirir. Bu ekol, Batı terminolojisi ile tasavvufi alanın ortak dilini kullanarak iki tarafı mükemmel bir bağlantıyla birbirine bağlar. Amaçlarına gelince, bu bir psikoterapi ekolüdür, tasavvuf değildir. İnsanlara şifa getirmeyi amaçlar. Türkiye ve İslam dünyası açısından, kendi öz kültürüne yabancılaşmadan uygulanabilmesi gibi bir avantajı vardır. Bu ekol, dindar Müslümanlar kadar ateistlere de hitap edebilir; bu ayrım önemlidir. Batı psikolojisini bütünüyle içine alabilen bir yapıdadır. Örneğin, Carl Jung, gerektiğinde Freudyen olmayı savunur, yani kişinin getirdiği meseleye bağlı olarak Freud’un yaklaşımlarını da kullanabilmeliyiz der. Bu nedenle, iki tarafı birbirine bağlarken her iki tarafın da zenginliklerinden yararlanabilen bir ekol olma önemine sahiptir.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Nefs psikolojisi başlangıçta “ben ötesi psikoloji” olarak adlandırıldı, çünkü Mustafa Merter Hoca’nın çalışmaları Türkiye’de transpersonel psikoloji ile başladı. Dolayısıyla Türkçede “ben ötesi psikoloji” olarak faaliyet gösterdi. Daha sonra, nefsin çalışılması gerektiği kanaatine varıldığında, bu alan “nefs psikolojisi” olarak adlandırıldı. Şimdi ise nefis ve psişenin aynı yerde bulunmasını biraz çelişkili bulduğumuz için buna “nefs ilmi” demeliyiz diyoruz. Nefs psikolojisinin ötesine geçen yeni bir öğreti tanımlamaya çalışıyoruz. Ancak literatürde hala “nefs psikolojisi” olarak sürdürülebilir. Bu ekol, Batı psikolojisinin insana dair tam anlamıyla bir idrak geliştiremediği ve mevcut sorunlara yeterli çözümler sunamadığı kanaatiyle ortaya çıkmıştır. İslam tasavvufundan kaynak alan bu ekol, insanın hakikatine ancak bu şekilde ulaşılabilirliğini ve sorunlarına ancak bu şekilde çareler üretilebileceğini savunur. Nefs psikolojisi, insanın hakiki manada kim olduğunu, üst şuur dışını, kâmil yönlerini ve yükselme potansiyelini idrak edemediği için önemli bir boşluğu doldurur. Mustafa Merter Hoca, modern psikolojinin sürekli yeni yaklaşımlar geliştirmesine rağmen, psikolojik rahatsızlıkların aynı oranda artmasını bir tenakuz olarak görür. Modern tıpta yaşanan olumlu gelişmelere rağmen, psikolojik rahatsızlıkların artması, bu alanda bir eksiklik olduğunu gösterir. Nefs psikolojisinin amacı, bu çelişkiyi gidermek ve depresyon, kaygı gibi patolojileri azaltmaktır. Bu ekol, ana akım psikolojinin veremediği hakiki cevapları sunarak önemli bir boşluğu doldurur.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Nefs psikolojisi üzerine yazılmış ve çalışılmış diğer tezleri de inceledim. Benim bildiğim nefis psikolojisi ile o tezlerde okuduklarım arasında ciddi farklılıklar var. Bu farklılıklar, insanların aldığı ve pratikte uyguladığı yaklaşımlardan kaynaklanıyor olabilir. Ancak benim en temelde nefis psikolojisinden anladığım, insana “Hazreti İnsan” potansiyeliyle bakmasıdır. Pratikte, danışanlarıma dini herhangi bir pratik tavsiyesi veya konuşması yapmıyorum. Danışanlarım her inançtan olabiliyor, fakat terapist olarak onların konumlandığı noktanın manevi bir temele dayanması benim için çok önemli. Bu yaklaşım, duyduğum şeyleri değiştiriyor. Her ekol kendi insan tanımını yaparak onun merkezinde bir ekol ve pratik yaklaşım inşa eder. Freud, insanı dürtülerinden ibaret görür ve dinlerken dürtüleri ve bastırma mekanizmalarını dinler. Nefs psikolojisinde ise Hz. İnsan potansiyelinin var olduğuna ve insanın ahseni takvim üzere yaratıldığına inanılır. Terapist olarak, kişinin kendi ahseni takvim potansiyelini örten gölgeleri tespit etmeye çalışıyorum. Bu gölgeleri

ayıklayarak, kişinin kendi zatiyla ve canıyla temas etmesini, gölgelerden ibaret olmadığını ve ötesinde bir varoluşu olduğunu keşfetmesini sağlamaya çalışıyorum. Bu, Hz. İnsan potansiyelini buldurma ve ayna olma süreci olarak tanımlanabilir.”

Tablo 4.

Nefs psikoterapistlerine göre nefis psikolojisinin tanımı, amaçları ve önemi

Alt temalar	n	%
(a) Maneviyat ve içsel dönüşümü temel alması	1	16
(b) Kültürel ve dini bağlama sahip olması	1	16
(c) Bütüncül yaklaşım içermesi	2	33
(d) Tedavi ve iyileşmeyi hedeflemesi	1	16
(e) Kişisel gelişim ve potansiyele vurgu yapması	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-4 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcılarının nefis psikolojisinin tanımı, amaçları ve önemi hakkındaki betimlemeleri; nefis psikolojisinin, bireyin manevi boyutuna vurgu yaparak içsel dönüşümü desteklediği (n=1), yerli bir ekol olarak kültürel ve dinsel kaynaklardan beslendiği (n=1), ekolün bütüncül bir yaklaşıma sahip olduğu (n=2), bireylerin psikolojik rahatsızlıklarını tedavi etmeyi ve içsel dengeyi sağlamayı hedeflediği (n=1) ve bireyin kişisel gelişimi ile kendini gerçekleştirme üzerine odaklandığı (n=1) şeklinde saptanmıştır. Nefs psikoterapisti katılımcılarının betimlemelerine dayanarak, nefis psikolojisinin bireyin manevi boyutunu vurgulayarak içsel dönüşümü desteklediği (n=1) ve yerli kültürel ve dinsel kaynaklardan beslendiği (n=1) görülmektedir. Ayrıca, bu ekolün bütüncül bir yaklaşıma (n=2) sahip olduğu ve psikolojik rahatsızlıkların tedavisi ile içsel denge sağlama (n=1) amacını taşıdığı belirtilmektedir. Katılımcılar, nefis psikolojisinin bireyin kişisel gelişimi ve kendini gerçekleştirme (n=1) üzerine odaklandığını da vurgulamışlardır. Bu nitel bulgular, nefis psikolojisinin sadece bireyin ruh sağlığını değil, aynı zamanda manevi ve kültürel kimliğini de ele aldığını göstermektedir. Dolayısıyla, nefis psikolojisi, bireyin bütünsel iyilik haline yönelik kapsamlı bir yaklaşım sunmaktadır.

2.1.3. Nefs Psikolojisi Ekolünün Diğer Ekollerle İlişisine İlişkin Bulgular

[Soru] = 3. Nefs psikolojisi ekolünün, modern psikoloji tarihinde ortaya çıkan

diğer ekollere kıyasla sağladığı yenilikler ve çalışmalar hakkında bilgi verebilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Evet, nefis psikolojisi, Batıdaki eksiklikleri tamamlayan yenilikler sunmaktadır. Nefsin yapısal ve dinamik analizi ile bu ilmin etkin olması için güzel ahlak ve verme ahlakının vurgulanması gerekmektedir. Çünkü günümüzde artan kaygılar, depresyonlar gibi psikolojik rahatsızlıklar, bir şeylerin eksik olduğunu göstermektedir. Twenge’nin “Ben Nesli” kitabında verdiği istatistikler de bunu desteklemektedir. Bu eksiklikleri açıklamak ve engellemek amacıyla bir yaklaşım sergiliyoruz ve umuyoruz ki bu yaklaşım netice verecektir.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Yenilikler dediğim gibi, insanın kendi içindeki öz varlığa -biz buna Allah diyoruz, ancak inançsız olanlar için de aşkın varlık ya da cevher diyoruz- odaklanmasını sağlamaktır. Bu bakış açısı, diğer ekollere kıyasla büyük bir yenilik sunar ve bunu güvenle ifade ediyoruz. Bu varlığa mürebbi, can, can potansiyeli ya da içindeki cevher diyoruz. Nefs psikolojisinin getirdiği bir diğer önemli kavram ise haller kavramıdır. Diğer ekollerde duygu, düşünce, duyu ve davranış olarak adlandırılan 4D’ye ek olarak, nefis psikolojisi haller kavramını ekler. Bu kavram, üst bilinç dışından kaynaklanır. Nefsi emmâre ve alt katlardayken hal yaşayamayız, ancak ego dediğimiz nefsi emmârenin merkezindeki benlik, üst bilinç dışıyla temasa geçtiğinde yaşanan duruma hal denir. Kişi bunun farkında olmayabilir, biz bu yaşantıya farkındalık kazandırırız. Nefs psikolojisinin sağladığı yenilikler arasında mürebbi kavramı, can potansiyeli ve insanın çok katmanlı nefis yapısı bulunur. Bilinç katmanları olarak bu yapıyı anlatır ve danışanlara “Varoluşsal olarak hangi bilinç katmanındasınız?” gibi sorular sorarız. Danışanların getirdiği rüyalar üzerinden bu sorulara cevap ararız. Bu kavramlar nefis psikolojisi için yenilikçi ve benzersizdir.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Batı psikolojisi, alt katmanları çok iyi bilir ve bu durumu mazgalın alt tarafına inen kısmı ve üst tarafına çıkan kısmı olarak metaforik bir şekilde tanımlayabiliriz. Modern psikoloji, üst bilinç dışını kabul etmezken, nefis psikolojisi üst bilinç dışından söz eder. Bu, aslında varoluşsal olarak bağlandığımız ve inandığımız hakikate doğru bir yolculuğu ifade eder. Nefs psikoterapisinin gördüğü taraf budur. Diğer ekolleri takip edip kişisel bunalımlarını aşamayan bireyler, nefis psikoterapisine geldiklerinde kendi hakikatleriyle buluşurlar ve bu yöntemle büyük değişiklikler yaşarlar. Ekolün kişiye rehberlik etmesinin en büyük nedeni, kişinin kendi iç dinamikleri ve hakikatine ulaşmasında büyük bir araç olmasıdır.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Batı psikolojisinde transpersonel psikolojinin öncesine baktığımızda, Freud ve bilişsel davranışçı psikoloji gibi birçok psikoloji ekolü olduğunu görürüz. Maneviyata en çok açılım sağlayan ekoller ise Carl Jung, Abraham Maslow ve transpersonel psikoloji ekolleridir. Bu ekollerle bağlantılı olarak nefis psikolojisinin sağladığı yeniliklerden biri, rüya yorumunda rüyaların hallerine işaret etmektir. Örneğin, bir rüyada “havf hali” veya “itminan hali” gibi durumları tanımlarız. Bu, diğer ekollerde pek görülmeyen bir yaklaşımdır ve insanı bir seviye daha derinlemesine tanımaya olanak tanır. Hal, bir duygu değildir; insanın kendi içinde bunu tanıyabilmesi daha ileri düzey bir tanıma anlamına gelir. Nefs psikolojisi, aynı zamanda yumuşak bir ekoldür. Psikolojide böyle bir ayrım yapılabilir; yumuşak bir ekol olarak kişiyi zorlamaz ve kişi nasıl isterse rüyalarını öyle anlatır. Terapist, idealde var olmayan bir şifre çözücü gibi sadece rüyanın şifresini çözmekle meşgul olur. Bu ekolün önemli farklarından biri budur.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “En çok netice alınan ve iyi sonuçlar veren bilişsel davranışçı terapi ve EMDR gibi çalışmalar vardır, ancak derin analizleri ve derin çalışmaları daha anlamlı ve uzun vadede daha faydalı buluyorum. Çünkü bu yaklaşımlar yüzeysel semptomları gidermekle kalmaz, daha derinlerdeki hakiki kaynaklarla çalışır. Bu açıdan psikanalitik, psikodinamik yaklaşımlar ve varoluşsal çalışmalar anlamlıdır, ancak yetersizdir. Nefs psikolojisinin sağladığı yenilikler, insanın sadece aşağı katmanlardan veya patolojilerden ibaret olmadığını, ahseni takvim üzere yaratılmış ve hayat boyunca tekâmül edebilme potansiyeline sahip bir Hazreti İnsan kuvvesi taşıdığını ortaya koyar. Bu, üst bilinçdışı kavramının devreye girmesini sağlar. Psikodinamik yaklaşımlar bilinçdışı, kolektif bilinçdışı ve bireysel bilinçdışı gibi kavramları tanımlar, ancak alt bilinçdışı, üst bilinçdışı ve orta bilinçdışı kavramları ana akım psikolojide daha az bilinir. Mustafa Hoca, üst bilinçdışını tasavvuf terminolojisi ile birleştirir ve katmanları, mertebeleri ortaya koyar. Böylece çok boyutlu ve dinamik bir nefis yapısı oluşturulur ve insanı anlayabilmek için bir harita ortaya çıkar. Ana akım psikolojinin en büyük eleştirisi, ellerinde bir harita olmamasıdır. Psike nedir dendiğinde tam anlamıyla cevap veremezler. Dolayısıyla bunu bilmeden insanı veya içinde bulunduğu rahatsızlığı hakiki manada anlamak mümkün değildir. Bu nedenle nefis yapısını ve bu yapının dinamizmini anlamamız gerekir. Nefsin aşağı katmanlara düşmesi, yukarıya yükselmesi veya bir katmanda sabit kalması gibi tüm durağan veya iniş çıkışlı yapıları anlamamız önemlidir. Bu

manada yenilikler arasında rüya analizleri de bulunur. Rüya analizlerimiz, Jungiye rüya analizlerinden farklıdır. Onlar sembolleri farklı anlamlandırırken, biz rüyalara bir mürebbi tarafından kişiye en derininden ve hakikatinden gönderilmiş işaretler olarak bakarız. Bu bakış açısıyla semboller çok daha farklı anlam kazanır ve anlamlı mesajlar içerir.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Bence bu tanım başlı başına çok büyük bir yenilik. Çünkü insanı iki kutuplu bir perspektiften değerlendirmenizi sağlar. İnsanın alt katmanlarının yanı sıra üst katmanlarının da varlığını kabul eder. Böylece insan sadece kendi zaaflarından ibaret görülmez, aynı zamanda sonsuz bir gelişim potansiyeline sahip olduğu ortaya çıkar. Bu, insanın hayatına ömür boyu anlam katacak bir unsurdur. Anlamsızlık, özellikle nevrotik yapılarda birçok patolojiyi tetiklediği için, bu tür bir açılım Batı psikanalizi ve daha davranışçı ekollerle büyük bir farklılık oluşturur.”

Tablo 5.

Nefs psikoterapistlerine göre nefis psikolojisinin sağladığı yenilikler

Alt temalar	n	%
(a) Derinlemesine analiz olanağı sağlaması	1	16
(b) Üst bilinçdışı kavramına vurgu yapması	1	16
(c) Nefsi katmanlı bir yapı olarak ele alması	2	33
(d) Rüya analizleri ve semantik anlamı önemsemesi	1	16
(e) Mürebbi ve can potansiyeli olgularını dikkate alması	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-5 incelendiğinde nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin sağladığı yenilikler hakkındaki betimlemeleri; nefis psikolojisinin bireyin aşkın tarafına atıfta bulunup derinlemesine bir analizde bulunması (n=1), diğer ekollerden farklı olarak üst bilinçdışı kavramını kabul etmesi (n=1), nefsin çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunu vurgulaması (n=2), rüya analizlerini daha farklı bir perspektiften ele alarak sembollerin daha derin anlamları olduğunu kabul etmesi (n=1) ile mürebbi ve can potansiyeli gibi kavramları tanımlayarak bu kavramlarla bireyin içsel gelişimini desteklemesi (n=1) şeklinde saptanmıştır. Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin sunduğu yenilikler hakkındaki betimlemeleri

incelendiğinde, disiplinin bireyin iç dünyasını keşfetme ve anlama konusundaki derin yaklaşımının (n=1) öne çıktığı görülmektedir. Bu analizler, nefis psikoterapisinin diğer psikoterapi ekollerinden farklılığını ortaya koymaktadır. Özellikle, bireyin aşkın tarafına odaklanması ve üst bilinçdışı kavramını kabul etmesi (n=1), disiplinin benzersizliğini vurgulamaktadır. Ayrıca, nefsin çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunun vurgulanması (n=2) ve rüya analizlerinin sembollerin derin anlamlarını içerdiğinin kabul edilmesi (n=1), nefis psikolojisinin zengin bir anlayış sunma potansiyelini göstermektedir. Bunun yanı sıra, mürebbi ve can potansiyeli gibi kavramların tanımlanarak içsel gelişime destek olması (n=1), nefis psikolojisinin bireyin kendini gerçekleştirme sürecine katkı sağladığını göstermektedir. Sonuç olarak, bu nitel bulgular dikkate alındığında nefis psikolojisi, bireyin ruhsal derinliklerini keşfetme ve kişisel dönüşümünü destekleme konusunda önemli bir ekol olarak öne çıkmaktadır.

[Soru] = 4. Nefis psikolojisinin, Batılı psikoloji ekol türlerine göre en ayırt edici ve güçlü yönleri nelerdir?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Nefsin hem dinamizmini hem de yapısını bilmek, güzel ahlak ve verme ahlakı olmadan mümkün değildir. Güzel ahlak olmadıktan sonra uzun vadeli bir psikolojik düzelme sağlanamaz. Verme ahlakı da aynı şekilde çok önemlidir ve bu konuyu defalarca vurguladık. İnfak ve isâr varoluş tarzına geçilmeden, kısa vadeli başarılar elde edilse bile, uzun vadede etkili olmamaktadır; tüm istatistikler bunu göstermektedir. İnsanlar, terapistlerden terapiye, aile diziliminden hipnoza, psikodramadan pozitif psikolojiye bir ömür boyu daldan dala konuyorlar, ancak büyük resme baktığımızda bunlar uzun vadede işe yaramıyor. Kısa vadede etkili olabilirler, ancak uzun vadede etkili olabilmek için varoluş tarzında bir değişiklik yapmak gerekmektedir.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Nefis psikolojisinin temel yeniliklerinden biri üst bilinç dışı, can kavramı ve mürebbi kavramıdır. Batı psikolojisi, insanı dünyaya fırlatılmış ve günahkâr olarak tanımlarken, nefis psikolojisi insanın ahseni takvim üzere yaratıldığını, dünyaya pırıl pırıl ve günahsız olarak geldiğini savunur. Ayrıca, nefis psikolojisi rüyalarla çalışır. Batı psikolojisinde de rüya çalışan ekoller vardır, ancak nefis psikolojisinde terapist hiçbir zaman yorum yapmaz; bu yaklaşım tamamen fenomenolojiktir ve kişinin kendi kendini tanıması için rüyayı bir araç olarak kullanır. Nefis psikolojisinin güçlü yönlerinden biri, içimizdeki maneviyatın, inansın veya

inanmasın, Allah'ın güzel isimlerinin karışımı bir çekirdek tohumu gibi insanın üst bilinç dışında durduğunu kabul etmesidir. Kişi bu dünyadan bu çekirdeği hiç çatlatmadan da göçüp gidebilir, ancak kişinin kendi içindeki sabır, affetme, şefkat ve merhamet gibi yönlerini keşfetmesi ve rüyada bu sembolleri görmesi, terapi yaklaşımının güçlü yanlarıdır. Terapist, kişiye ne yapması gerektiğini söylemez; rüya zaten bunu yapar. Terapist, rüyanın dilini çözmesine yardımcı olur. Rüya bir dilse, danışan bu dili bilmiyordur. Terapist, bu dili ona çözdürerek sorular sorar ve kişinin kendisi bulmasını sağlar. Çünkü Rahman Suresi'nde de belirtildiği gibi, insanlara bilmedikleri öğretilmiştir. Nefs ilmi terapi yaklaşımı, kişinin kendinde var olan bilgiyi keşfetmesini sağlar ve bu keşif anında şifa başlar.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Nefs psikolojisinin en ayırt edici özelliklerinden biri, rüyalarla çalışması ve herkesin biricik olduğunu kabul etmesidir. Batı psikolojisinde belli formülasyonlar vardır. Örneğin, bilişsel terapi basamak basamaktır, ödevler verilir ve kişiye tanımlar yapılır. Şema terapide de belirli şemalar vardır ve danışan bu kuramın içine girer. Nefs psikolojisinde ise böyle bir kalıp yoktur. Danışanı bir kalıba sokup biçimlendirmek yerine, kişinin kendisini bütünüyle ele alır ve gölgede kalmış olan hakikatini bulmasına yardımcı oluruz. Bu süreçte, kişinin gölgesiyle tanışmasını sağlarız. Gölge, genellikle ego yapısının etrafında bulunan kişiliklerle güçlü ve negatif bir bağa sahiptir. Kişi, gölgesiyle olan bu bağ kopardığında ve negatif etkilerden kurtulduğunda, kendi yapılanmasının tamamen değiştiğini görür. Yani, biz kişiye özel bir formül uyguluyoruz ama formülü kişiye dayatmıyoruz.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefs psikolojisinin en güçlü yönü, danışanı hallere ulaştırabilmesidir. Bu, kişiye sadece semptomların giderilmesinden daha fazlasını sunar. Kişinin kendine ve manevi tarafına yönelik önemli bir açılım sağlar. Danışanın üst bilinç dışına ve manevi tarafına bir kapı açması, nefis psikolojisinin en güçlü yönlerinden biridir.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Nefs psikolojisinin rüyalarla çalışması, müthiş bir içsel yapılandırma sağlar. Müdahaleci olmayan, refakat edici bir ekol olarak, kişinin içinde bulunduğu durumu en iyi anlayan ve ona en uygun yolu gösteren rüya mesajları en önemli unsurlardan biridir. Rüyaların senaristi süreci öyle güzel yönlendirir ki biz sadece tabi olur, seyreder ve hayran kalırız. Bazen bu süreç dedektiflik gibidir; parçaları birleştirirsiniz. Bu özelliği, nefis psikolojisini en ayırt edici ve güçlü kılan

yönlerden biridir.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Bu soru için de benzer şekilde kişiye hazreti insan potansiyeli içerisinde yaklaşılması ve rüyalarla çalışılması şeklinde cevap verebiliriz.”

Tablo 6.

Nefs psikoterapistlerine göre nefis psikolojisini Batılı ekollerden ayıran yönler

<i>Alt temalar</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
(a) Rüyalarla çalışma	2	33
(b) İçsel yapılandırma	1	16
(c) Müdahaleci olmayan yaklaşım	1	16
(d) Üst bilinçdışı ve manevi yönleri kabul etme	1	16
(e) Bireye özgü yaklaşım	1	16
<i>T o p l a m</i>	6	100

Yukarıdaki Tablo-6 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisini Batılı ekollerden ayıran yönleri hakkındaki betimlemeleri; nefis psikolojisinin rüyalarla çalışması ve rüyaların terapi sürecinde önemli bir araç olarak kabul edilmesi (n=2), nefis psikolojisinin kişisel keşif ve içsel yapılanmaya önem vermesi (n=1), nefis psikolojisinin müdahaleci olmayan ve bireye refakat edici bir yaklaşımı benimsemesi (n=1), bireyin üst bilinçdışı ve manevi yönlerini açığa çıkarmaya odaklanması (n=1) ve bireyi tüm özgünlüğüyle kabul ederek her bireyin kendine has bir yapıya sahip olduğunu kabul etmesi (n=1) şeklinde betimlenebilir. Bu bilgiler sonucunda, Batılı ekollerden farklı olarak nefis psikolojisinin öne çıkan özelliklerini gözlemlemek mümkündür. Bu özellikler arasında, rüyaların terapi sürecinde önemli bir rol oynaması (n=2) ve nefis psikolojisinin bireyin iç dünyasını keşfetme ve yapılandırma sürecine odaklanması (n=1) belirgin bir şekilde öne çıkar. Ayrıca, müdahaleci olmayan bir yaklaşım (n=1) benimseyerek bireyin kendi yolculuğunda ona rehberlik etme ve refakat etme durumu da dikkate değerdir. Nefs psikolojisi, bireyin üst bilinçdışı ve manevi yönlerini ortaya çıkarma (n=1) amacıyla da önemli bir ekol olarak kabul edilirken, her bireyin kendine özgü bir yapıya sahip olduğunu kabul ederek onu tüm özgünlüğüyle kabul etmesi (n=1) de bu yaklaşımın temelinde yer alır. Bu çerçevede, nefis psikolojisi bireyi derinlemesine anlama ve bütünsel bir şekilde kabul etme felsefesiyle öne çıkar, Batı ekollerinden farklı bir perspektif sunar ve bireyin içsel keşif yolculuğunda önemli bir kılavuz rolü üstlenir.

2.1.4. Sufizm Temelli Nefs Psikolojisi ve Ayırıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular

[Soru] = 5. Modern psikoloji tarihindeki transpersonel psikoloji ekolü ile İslam teolojisini ve sufizmini temel alan nefis psikolojisi ekolü arasında ne türden benzerlik ve farklılıklar vardır?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Transpersonel psikoloji, çeşitli manevi geleneklerin öğretilerini araştırarak bunları sentezlemeyi amaçlar. Bu yaklaşım, Budizm, Taoizm gibi birçok gelenekten doğrular alır, ancak esas kaynak olarak İslam ve Kur’an-ı Azîmüş’şân’ı kabul etmediği için kısmi fayda sağlar. Transpersonel psikolojinin kurucularından biri olan Robert Frager, aynı zamanda bir sufi şeyhidir ve “Institute of Transpersonal Psychology”nin kurucusudur. Frager, tasavvuf üzerinden terapilerini yapar, ancak aynı enstitüde Hinduizm ve Budizm gibi diğer manevi gelenekler de yer alır. Transpersonel psikolojinin yetersiz kaldığını gördüğümde, bunu Türkçeye “ben-ötesi” olarak tercüme ettim. Ancak bu da yeterli olmadığında “nefis psikolojisi” kavramını benimsedim. Şu an geldiğimiz noktada, “psikoloji” tabirini tamamen çıkararak yerine “nefis ilmi” dememiz gerektiğini düşünüyorum. Benim geçtiğim aşamalar bu şekilde oldu.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Transpersonel psikolojiyi çok iyi bilmiyorum. Ben nefis psikolojisinin içine doğdum. Nefs psikolojisi, aslında transpersonel psikolojinin bir alt dalı gibi değerlendirilebilir. Kavramları oradan alıyor diyebiliriz. Her insan, inansın inanmasın, semavi dinler ve Kur’an-ı Kerim’in dünyaya inmesinden önce bile Kur’an’da anlatılan çok katmanlı nefis yapısıyla vardı. Kur’an’da bu, nefis-i emmâre (kötülüğü emreden nefis), nefis-i levvâme (kendini kınayan nefis), nefis-i mülhime (ilham olunan nefis) ve nefis-i mutmainne (inanmış ve huzura ermiş nefis) olarak anlatılır. Sufizmde bir mürşit-mürit ilişkisi vardır. Bu ilişki, tâbiyet, zikir ve tavsiyelerle yürür. Nefs psikolojisi ise bu kavramları terapi tekniği olarak kullanırken, insanların kafası karışabiliyor. Benzerlik, nefis yapılarını kavram olarak kullanmasında yatar, ancak sufizmdeki gibi bir mürşit-mürit ilişkisi yoktur. Rüya yorumu yaparken, danışanlarımıza önce rüyalarının ne anlama geldiğini sorarız ve onlar bilgi verir. Ardından, “Bunların hepsi sizsiniz,” deriz. Örneğin, tiyatrodaki balkona çıktıklarında, nefis-i levvâme’yi temsil eden bir konumdan sahnedeki yönlerini izlerler. Rüya da alt bilinç dışındaki kıskanç, hırslı veya iki yüzlü yönler çıkabilir, ancak danışanlarımıza “Siz bunlardan çok daha fazlasınız,” deriz. Nefs psikolojisi, kişinin içsel yapısını keşfetmesine yardımcı olur. Sufizmde mürşit-mürit ilişkisinde belli ritüellerle

belirlenen levvâme katı, Kur'an-ı Kerim'de her insanda potansiyel olarak var olan bir katmanın terapide kullanımıdır. Her insan, mürşidi olmasa da inançsız dahi olsa, zaman zaman bu katmanlarda dolaşır ama adını koyamaz. Nefs ilmi terapi yaklaşımı, kişinin bu potansiyellerini keşfetmesine yardımcı olur. Kişilere, nefsin katmanlarındaki potansiyellerini fark ettirirken, gündelik hayattan konularla bu farkındalığı artırırız. Örneğin, “Bu hafta benimle ne paylaşmak istiyorsun?” diye sordüğümüzde, bir danışan çok sabırlı olduğunu fark edebilir. Bu, nefsin hangi potansiyelinde olduğuna dair bir farkındalık kazandırır. Ancak, bu sufizmdeki mutmainne makamına ermiş bir kat değildir. Her insan bu katmanlarda dolaşır; Allah'ın Rahman ve Rahim isimlerinin her an herkesin üzerine yağması gibi. Biyolojik, fizyolojik, nörolojik ve psikotik durumlar olmadığı sürece, nefis psikolojisi ve rüya çalışmaları bu tür psikopatolojilerin iyileştirilmesinde etkili olabilir. Ancak, ciddi durumlarda psikiyatriste, nöroloğa veya dahiliyeciye yönlendiririz. Yani, kanser olmuş bir insanın tedavisi gerektiği gibi, diğer rahatsızlıklar için de gerekli tedaviler yapılmalıdır.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Başlangıçta, Türkçeye “ben ötesi” olarak çevrilen transpersonel psikolojiden bahsedilse de hocanın aklında her zaman daha farklı bir şey vardı. Orada da bir inanç temeli olmasına rağmen, bu inanç sisteminin tam olarak yerini bulmamış olması hocayı rahatsız etmişti. Bu yüzden, farklılıklarımızın çok olduğunu söyleyerek, hocamız transpersonel psikolojiyle olan bağı erken dönemde kesti. Ancak, transpersonel psikoloji içinde de bize benzeşen kısımlar mutlaka vardır.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Transpersonel psikoloji, Batı psikolojisinin yeterli gelmemeye başladığı bir noktada ortaya çıkan önemli bir ekoldür. Batılı büyük transpersonel psikologlar ağırlıklı olarak Budizm, Hinduizm, Taoizm gibi büyük maneviyatlarla çalışırlar ve bu alanlarda önemli bilgilere sahiptirler. Ancak, transpersonel psikolojinin önemli bir kısıtı vardır; iki dünya arasında köprü kurmaya çalışsalar da Freud veya Jung'da olduğu gibi tek bir terapi metodu ve tek bir insan modeli sunmazlar. Transpersonel psikologlar Budist, Taoist ya da Hristiyan olabilirler ve belirli bir terapi metodu veya insan topografik modeli yoktur; bu yaklaşımlar çok parça parçadır. Nefs psikolojisi ve psikoterapisi ise yekpare bir model ve yekpare bir terapi metodu sunar. Tek bir teori ve metot sunması açısından Carl Jung veya Freud ile benzerlik kurmak daha anlamlıdır. Nefs psikolojisi, Carl Jung ve Assagioli'nin psikosentezi ekollerine hem teori hem de maneviyat açısından daha çok benzeyebilir.

Ancak, tasavvufun getirdiği imkanlarla daha geniş bir insan modeli sunar. Bana sorarsanız, yedi katıyla, ruhuyla, kalbiyle, üst bilinçdışı ve alt bilinçdışını içeren en geniş ve en detaylı insan topografisidir. İslam teolojisi vurgulanırken, bu yaklaşımın sadece Müslümanlara yönelik olmadığını belirtmekte yarar var. Bir kişi Müslüman olmasa da Mustafa Hoca'nın psiko-hijyen dediği tüm büyük ahlak sistemlerinin en küçük ortak paydası dikkate alınarak bu yaklaşım uygulanabilir. Transpersonel psikolojiden farklı olarak, nefis psikolojisi yekpare bir metot ve teori sunar ve bu yönüyle Jung veya Assagioli'ye daha çok benzer. Ancak, tasavvufun sunduğu geniş insan modeliyle daha kapsamlıdır.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Transpersonel psikolojiyle fazla ilgilenmedim; doğrudan nefis psikolojisini tanıyarak ilerledim. Transpersonel psikoloji, eksiklikleri olan ve nefis psikolojisi kadar kapsamlı olmadığı için tercih etmediğimiz bir yaklaşımdır. Onlar da insanın ben ötesi varlığına işaret ediyorlar, ancak bizim anladığımız şekilde değil. Bu nedenle, transpersonel psikoloji hakkında çok fazla ekleyebileceğim bir şey yok.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Transpersonel psikoloji, hakkında derinlemesine bilgi sahibi olduğum veya kapsamlı okuma yaptığım bir alan değil, bu yüzden yanlış bir şey söylemek istemem. Nefis psikolojisi bağlamında bildiğim kadarıyla, temel fark şu şekilde görünüyor: Transpersonel psikolojide üst potansiyel net bir şekilde tanımlanmamış ve üst ile alt potansiyelin ilişkisi çok belirgin değil. Freudyen analiz alt katlarda kalırken, transpersonel psikoloji daha üst katlarla ilgileniyor gibi görünüyor. Ancak bu ikisinin entegrasyonu ve bütünsel bakış açısı daha çok nefis psikolojisinde bulunuyor. Nefis psikolojisinde, sadece üst katlarla ilgilenmiyoruz; alt katları da görmeli ve bunlara dair farkındalık kazanmalıyız diyoruz. Çünkü bir şeyi zıttıyla biliriz; diğer kısmını görebilmesi için bu katmanlarıyla yüzleşmesi gerekir. Transpersonel psikolojide, bildiğim kadarıyla, bu yüzleştirme ve alt katlarla temas kısmı çok yok. Transpersonel psikoloji daha çok potansiyeller üzerine, anlam üzerine, üst katmanlar üzerine çalışıyor. Ancak nefis psikolojisinin güzel yanı, İslamiyet'teki istikamete uygun olarak hem üst hem de alt katmanları birleştirmesi ve insanı ne sadece üstten ne de alttan ibaret saymamasıdır.”

Tablo 7.

Nefis psikoterapistlerine göre nefis psikolojisi ile transpersonel psikoloji arasındaki farklılıklar

Alt temalar	n	%
(a) İnanç temeli ve manevi yaklaşım farklılığı	2	33
(b) Üst ve alt potansiyeller farklılığı	1	16
(c) Bütüncül bakış açısı farklılığı	2	33
(d) Entegrasyon ve farkındalık farklılığı	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-7 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ile transpersonel psikoloji arasındaki farklılıklar hakkındaki betimlemeleri; nefis psikolojisinin transpersonel psikolojinin aksine inanç temeli üzerine kurulu olup daha yekpare bir model sunması (n=2), transpersonel psikolojinin sadece üst potansiyellere odaklanırken nefis psikolojisinin hem üst hem alt potansiyellere dikkat çekmesi (n=1), nefis psikolojisinin bütüncül bakış açısını benimserken transpersonel psikolojinin daha parçalı bir yapıda olması (n=2) ve nefis psikolojisinin transpersonel psikolojiye kıyasla daha fazla entegrasyon ve farkındalık üzerine odaklanması (n=1) şeklinde saptanmıştır. Bu nitel bulgular, nefis psikolojisi ile transpersonel psikoloji arasındaki temel farklılıkları ortaya koymaktadır. Katılımcıların betimlemelerine dayanarak, nefis psikolojisinin temel olarak inanç üzerine kurulu olduğu (n=2) ve daha tutarlı bir model sunduğu belirtilmiştir. Ayrıca, nefis psikolojisinin sadece üst potansiyellere odaklanmayıp hem üst hem alt potansiyellere dikkat çektiği (n=1) vurgulanmıştır. Bu durum, nefis psikolojisinin daha kapsamlı bir bakış açısını benimsediğini (n=2) ve bireyin tüm potansiyellerini kucakladığını göstermektedir. Diğer yandan, transpersonel psikolojinin daha parçalı bir yapıda olduğu ve nefis psikolojisine kıyasla daha az entegrasyon ve farkındalık üzerine odaklandığı (n=1) belirtilmiştir. Bu sonuçlar, nefis psikolojisinin bütüncül bir yaklaşım sunduğunu ve insan deneyimini daha geniş bir perspektiften ele aldığını göstermektedir.

[Soru] = 6. Nefis psikolojisi ekolünün teknik terminolojisi ve bu kavramların anlamları hakkında bilgi verebilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Bu kavramlar, tasavvufun kadim öğretilerinden alınmıştır. Örneğin, nefsin mertebeleri; nefis-i levvâme, emmâre, mülhime ve mutmainne gibi. Nefis psikolojisinin temel bileşenlerinden biri olan haller, çok mertebeli nefis yapısında, Rabbül Âlemin tarafından bize vehbi olarak gelen bilinç ve şuur değişiklikleridir ve bize iyi gelir. Örneğin:

Sürûr: Temel varoluş neşesi

Recâ: Temel varoluş ümidi

İtminan: Temel varoluş güveni

Sekine: Temel varoluş sükuneti, rahatlığı

Selam: Temel varoluş barışı

Bu haller ve daha yüzlercesi, Rabbül Âlemin tarafından, verme ahlakı ve güzel ahlak yaşanır, yap denilenler yapılır, vehbi olarak verilir. Kesbi ve vehbi farkı burada çok önemlidir. Bu kavramlar, İngilizceye “basic existential hope”, “basic existential trust”, “basic existential joyfulness” şeklinde çevrilebilir. Batı psikolojisi üst bilinçdışını bilmez. Bu kavramın kokusunu alan tek kişi A. Maslow’dur. Onun “Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler” adlı küçük bir kitabı vardır ve insanın özel halleri hakkında bazı açıklamalar yapar. Batı psikolojisinde halleri en iyi anlayan kişi Maslow’dur. Ayrıca, “Dokuz Yüz Katlı İnsan” kitabında C. Tart da bu konuyu kısmi olarak daha iyi anlamıştır. Buradan anlaşılıyor ki, çok mertebeli nefis yapısı, haller, bilinçdışı kategorileri ve manevi kalp, nefis ilminin en muhteşem boyutudur. Kalpsiz bir psikoloji, kalbi keşfediyor. Kalbi bilmeden tüm bu kavramları ve tasavvufi hallerin tabirlerini anlamadan nefis ilmini anlayamayız.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Nefsin çok katmanlı oluşu, mürebbi kavramı, Hazreti İnsan potansiyeli, can potansiyeli ve haller öncelikli olarak belirtilmesi gereken unsurlardır. Ayrıca, üst bilinçdışı, alt bilinçdışı ve gündelik alışılmış bilinç gibi bilinç katmanları da önemlidir. Arketiplerin bir kısmı alt bilinçdışına, bir kısmı ise üst bilinçdışına girer. Farklı bilinç halleri de bu bağlamda söylenebilir.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Teknik terminolojiye baktığımızda, bizde çok kullanılan kavramlar arasında nefis katmanları öne çıkar. “Can” kavramı sıkça kullanılır ve haller bizim için çok önemlidir; normal psikolojide bu terimler kullanılmaz. Biz duygudan ziyade hâli kullanırız ve nefis katmanlarını tek tek ele alırız. Rüyaların sembol dili vardır ve rüyaları çok kullanırız. Ayrıca infak ve îsâr kavramları da önemlidir. Kalp ve kalple olan bağlantı kısmı bizim için çok kritiktir. Hazreti insan olma hasebiyle Celal ve Cemal kavramları da temel kavramlardır. Bu kavramları daha da arttırabiliriz, ancak ilk aklıma gelenler bunlar.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefis psikolojisi, ana akım Batı psikolojisi ile

tasavvufu düzgün bir geçişle bağladığı için iki tarafın da terminolojisine hakimdir. Nefs psikolojisinin terminolojisi dediğimiz şeyin bir kısmı Jung’çu terminoloji olabilir, bir kısmı Assagioli’dan, bazıları ise tasavvuftan alınmış olabilir. En çok üzerinde durduğumuz kavramlar arasında alt kişilikler, haller, anima-animus kavramları yer alır. Jung bu kavramları kullanırken, biz bazen bunlara cemel ve celal diyoruz. Yani insanın cemel boyutu ve celal boyutu. Jung’un kadın ve erkek olarak sembolize ettiğini, biz cemel tarafı ve celal tarafı olarak düşünüyoruz. Üst bilinçdışı, alt bilinçdışı kavramları da önemlidir. Alt bilinçdışı Freud’un alt bilinçdışına benzerken, üst bilinçdışı daha maneviyata açık bir yerdir. Bu kavram Assagioli’de de bulunur. Bunun dışında haller, nefsin katları, gölgeler ve kompleksler de önemli terminolojik unsurlardır.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Nefs psikolojisinin terminolojisinde pek çok teknik kavram bulunmaktadır. Bunlar arasında nefis, can, hazreti insan, kalp gibi temel kavramlar yer alır. Ayrıca, nefis katmanları, alt bilinçdışı, orta bilinçdışı ve üst bilinçdışı gibi kavramlar da önemlidir. Ego, ben, alt kişilikler, personalar, kompleksler, gölge varlıklar ve arketipler gibi kavramlar da Jung’dan alınmıştır. Bunun dışında mürebbi kavramı, yani senarist kavramı, kalp geçidi, haller, nur, kaygı çukuru, bodrum katlar, alt bilinçdışı sakinleri, mübarekler ve üst bilinçdışı aydınlıkları da bulunmaktadır. Nefsi, insanın tüm varlığının kompakt bir hali olarak düşünebiliriz. Nefs, bir bina gibi düşünüldüğünde giriş katı, aşağı katları ve üst katları olan, çeşitli zaaflar taşıyan bir yapıdır. Aşağı katlarında kompleksler ve gölgeler bulunur. İnsan bazen bu zaaflar, gölge ve kompleksler dolayısıyla istilaya uğrar ve tereddütler, kıskançlıklar, bencillikler gibi durumlarla karşılaşır. Hayatın içinde gördüğümüz tüm bu insan ilişkileri veya kendimizle olan ilişkilerde dört ilişki kategorisi bulunur: çevredeki mahlukatla, eşyayla, Rab’la ve insanla olan ilişkiler. İnsan, bu alt bilinçdışı şeylerin tesiri altındadır ve patoloji de bununla ilişkilidir. Kişi ne kadar aşağı katlarla temas halindeyse o kadar kaygılı, depresif, takıntılı ve psikotik özellikler gösterir. Ancak, kişi daha üst katlarda, ferah bir konumdaysa, kaygı çok daha azdır. Esef, keder, hayal kırıklıkları daha azdır ve kişi çok daha olgundur. Nefsinin azgın isteklerine, şehvetine, hırsına karşı daha kontrollüdür. Daha olgun, akliselim sahibi bir varoluş sergiler. Ancak, kişi iniş çıkışlar yaşadıkça, bu iniş çıkışların sıklığı kişiden kişiye değişebilir. Bazı insanlar bir gün içinde büyük duygusal dalgalanmalar yaşarken, bazıları daha temkinli ve stabil bir halde yaşar. Genel olarak nefis yapısındaki olgunluk,

kişinin hayat tecrübesi, güzel ahlakı ve selim bir kalbe sahip olmasıyla ilgilidir. Kişi ne kadar nefis mücadelesi verirse, nefis yapısındaki aşırılıklar ve patolojiler o kadar azalır. Ancak, hatalar yapar, kurallara uymaz ve zaaflarının esareti altına girerse, çalkantılar yaşar ve psikopatolojik durumlar artar. Yoğun yetersizlik duyguları, kompleksler ve gölge yapılar tetiklendiğinde, depresyon ve kaygı rahatsızlıkları da artabilir. Tüm bu kavramlar ve süreçler birbiriyle bağlantılıdır.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Nefs psikolojisinde çok sayıda kavram bulunmaktadır, ancak Hazreti İnsan tanımını besleyen en temel kavramlardan biri mürebbi kavramıdır. Bu, terapide şifayı verenin terapist değil, Rabbü’l Alemine olduğunun altını çizer. Terapistin görevi, danışan ile ilahi kaynak arasındaki akışa aracılık etmek, fakat gölge olmamaktır. Terapist, haddini bilmeli ve kendini doğru konumlandırmalıdır. Bunun dışında, Celal-Cemal kavramı, kişilerin eril ve dişil yönlerini göz önünde bulundurur. Jungiye analizden alınan iç aile kavramı, personalar ve gölgeler de terapi sürecinde kullanılır. Dört ilişki kategorisi ise insan değerlendirmesi açısından varoluşçuların ele aldığı noktalardan biridir. Tüm bu kavramlar birbirine entegre olurken, mürebbi ve Celal-Cemal kavramları kendi içinde daha özelleşir.”

Tablo 8.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikolojisinin teknik terminolojisi

Alt temalar	n	%
(a) Nefs katmanları	2	33
(b) Farklı bilinç düzeyleri	1	16
(c) Gölge, kompleksler ve arketipler	1	16
(d) Mürebbi kavramı ve hazreti insan	1	16
(e) Celal-Cemal kavramı	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-8 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin teknik terminolojisi hakkındaki betimlemeleri; nefsin çeşitli mertebelerinin olması (n=2), farklı bilinç düzeylerinin bulunması (n=1), gölgeler, kompleksler ve arketip kavramları (n=1), mürebbi ve hazreti insan kavramları (n=1) ve Celal-Cemal kavramı (n=1) şeklinde saptanmıştır. Buna göre katılımcıların nefis psikolojisinin teknik terminolojisi hakkındaki betimlemeleri çeşitli önemli konuları kapsamaktadır. Özellikle, nefsin çeşitli mertebelerinin tanımlanması (n=2), farklı

bilinç düzeylerinin varlığı (n=1) ve gölgeler, kompleksler ve arketip kavramlarının vurgulanması (n=1), nefis psikoterapistlerinin çalışmalarında kritik bir rol oynamaktadır. Ayrıca, mürebbi ve hazreti insan kavramları (n=1) ile Celal-Cemal kavramının da belirtilmesi (n=1), katılımcıların nefis psikolojisi üzerine derinlemesine düşündüklerini ve bu konuları önemsediklerini göstermektedir. Bu nitel bulgular, nefis psikolojisinin karmaşıklığını ve derinliğini anlamak için önemli bir adım oluştururken, aynı zamanda nefis psikolojisi alanında çalışan uzmanların bu terminolojiyi etkili bir şekilde kullanmalarını teşvik etmektedir.

[Soru] = 7. Nefis psikolojisinde nefis katları ve bu katlar arasındaki geçişlerde görülen haller hakkında bilgi verebilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Bu konuda bilgi vermiş olduk biraz önce.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Gündelik alışılmış bilinç dışına, “ahseni takvim” olan halimiz diyoruz. “Redednâhu esfele sâfilin” ifadesindeki “redednâhu” kelimesi, bulunduğu yerden tersine çevrilmek anlamına gelir. İnsanın nefis-i emmâreye indiği yer, günümüz psikolojisinde bilinçlilik hali olarak tanımlanır ve burada “ben” yani ego merkezde yer alır. Kişi, bu bilinçlilik halinde kalarak, heva ve heveslerine düşmezse, kendini koruyorsa ve düşse bile tövbe ediyorsa burada sıkışıp kalır. “Her şeyim var ama içimde bir sıkışıklık hissediyorum” dediğinde, aslında bu bir sıçrama arzusudur. Mustafa Hoca, Beled suresiyle bu durumu “dik yokuş” olarak ifade eder. Beled suresinde, kişiye iki yol gösterilir: ya dik yokuşu seçmek ya da daha da aşağıların aşağısına düşmek. Bu geçişler, kişinin getirdiği rüyalar veya tevafuluk dediğimiz anlamlı rastlantılarla anlaşılır. Mustafa Hoca, tevafulu anlamlı rastlantı olarak tanımlar, tesadüf değil. Mürebbi, kişiyi şifalandırmayı murat etmişse, bu ister rüyayla ister gündelik hayattan bir farkındalık getirerek gerçekleşir. Kişiye bu farkındalığı kazandırmak, onun varoluş katlarını anlamasını sağlamak, rüya sahnelerindeki sembollerle hangi varoluş katında olduğunu sormakla olur. Alt katlardaki hallerde üzücü durumlar olabilir ama aynı rüyada hem alt kattan hem üst kattan semboller gelebilir. Üst kattaki potansiyel henüz ortaya çıkmamış olsa bile rüyada o sembol belirdiğinde, o potansiyel tanınır. Nefis katlarındaki dolaşım, kişinin bilinçli haliyle hem alt katlarındaki hem de üst bilinç dışındaki potansiyellerinin farkında olmamasıdır. Ego, her katta merkezde yer alır, alt katlarda büyür, üst katlarda letafet kazanır. “Ben” kavramı ölene kadar bizimle kalır ve önemli olan bu hallerle kibirlenmemek veya değersizleştirmemektir. Bu tanışıklık büyük bir değerdir.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Evet, haller gerçekten çok önemlidir. Özellikle modern çağda, insanların her şeyi duygular üzerinden ifade ettikleri görülüyor. Hem patolojilerini hem de mutluluklarını duygularla anlatıyorlar. Ancak bu yeterli değildir. Türkçenin daralması ve insanların duygularını popüler kavramlarla tanımlamaya çalışmaları da bu durumu daha da zorlaştırıyor. Örneğin, birisi biraz ego yapınca hemen narsist deniliyor ya da bir diğerine border deniliyor. Bu ifadeler sıkça kullanılsa da içleri doldurulmamış kavramlardır. Haller ise farklıdır. Duygular geçicidir; bir an sevinç hissedebiliriz ama bir saat sonra bu duygu değişebilir. Haller ise kalıcı etkiye sahiptir. Kişinin değişiminde ve dönüşümünde motor güç gibidir. Haller canlıdır ve geçişkendir. Örnek vermek gerekirse, yurt dışına gideceğim zaman yedi yaşındaki bir çocuk kumbarasını kırıp bana verdi ve oradaki çocuklara ulaştırmamı istedi. Burada önemli olan çocuğun niyeti ve benim bu niyetin aracısı olmamdı. Parayı teslim ettim, yetimhaneye ulaştırıldı ve bu süreç videoya çekildi. Paranın miktarı önemli değildi, önemli olan bu niyetin tüm süreçte yer alan herkeste bir hal oluşturmasıydı. Hal böyle bir şeydir, on sene sonra birisi okuyunca ya da başkasına anlatınca yine aynı hal yaşanır. Duygu böyle değildir, hal geçişkendir. Bir hakikatle ilgili bir hâli yaşarken, bu hal mutlaka karşıdaki kişiye de geçer ve iyileştirir. Sadece yaşayan değil, hali alan kişi de iyileşir. Hal, birleşik kaplar gibi düşünülebilir. Bir yerde sakla, üç yıl sonra aç, biriyle paylaştığında yine aynı hal yaşanır. Peygamberin de “hallerini birleştir” duası vardır, bu çok kıymetlidir. Duygular hallerle tanımlanamaz, sınırlı kalır ama halin içinde duygu bulunabilir. Ancak duygu, bir hal değildir.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefs psikolojisinin, insan topografisi veya haritası olarak adlandırabileceğimiz çok sevdiğim bir modeli var. Freud’un modeli buzdağı gibidir ve oldukça basit bir topografiye sahiptir. Jung’un modelinde biraz daha ayrıntılar eklenir ve Assagioli’nin modeli ise daha detaylandırılmıştır. Assagioli’nin modeli, tasavvufun getirdiği imkanlarla daha da zenginleştirilebilir. Böylece yedi katlı bir nefis modeli ortaya çıkar. Assagioli’nin modelinde bile yedi katlı bir nefis yapısı bulunmaktadır ve bu yapı hakkında tasavvuf külliyyatında inanılmaz zengin bir bilgi mevcuttur. Kalp ve ruh gibi kavramlar bu zengin topografiyi oluşturur. Ancak, bu topografiyi tanımaya ihtiyacımız vardır. Nefs psikoterapisi, kişiyi evliya yapmaz; bu bir tasavvuf yolu değil, bir psikoterapi ekolüdür. Rüyalardaki hallere işaret ediyoruz ama bu ne seyri sülûktür ne de nefis psikolojisi tasavvuftur. Tipik bir nefis psikoterapisinde, kişinin ulaştığı seviye tasavvuf terminolojisiyle nefis-i levvâmedir;

yani kendisini yukarıdan bir bakışla görürcesine objektif görebilme. Mustafa Hoca'nın benzetmesiyle tiyatronun locasından sahneyi izlemek gibi bir durumdur bu. Terapide ağırlıklı olarak nefs-i emmâre ve nefs-i levvâme seviyeleri arasında çalışıyoruz. Terapide karşılaştığımız haller, daha çok bu seviyelerdedir. Korku, ümit, güven gibi halleri sıkça görürüz ki bunlar nefs-i emmârenin halleridir. Korku ağır bastığında insan terapiye gelir. Terapi sürecinde itminan hali, güven duygusu gelişir. Rüyalarda sürûr (sevinç), fütüvvet (cesaret), felah (başarı) gibi halleri görürüz. Felah hali, rüyada bir tıkanmayı aşıp geçmek, zor bir durumu yarıp geçmek anlamına gelir ve terapik olarak çok önemlidir. Terapi seviyesinde en çok karşılaştığımız halleri korku, ümit, güven, sürûr, fütüvvet ve felah gibi haller olarak özetleyebiliriz.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Şimdi ben, kendi tecrübelerim ve kapasitem dahilinde birtakım hallerden bahsetmek istiyorum. Bu haller, aslında kalbimizle derinden bağlantılıdır. Kalp, Mustafa hocamın tabiriyle, tıpkı bir fotoğraf makinesinin diyaframı gibi açılıp kapanır. Kalpte bir geçit vardır ve bu geçit, ilhâmat ve füyûzat gibi güzel halleri alır. Rabbimiz, bu halleri kalbimize bahşeder ve biz bu kalp geçidini açık tutarsak, bu haller gönlümüzde uyanır. Kalp geçidi açıldığında gönlümüz ferahlar, içimiz rahatlar ve sürûr yaşarız. Örneğin, varoluş coşkusu, mutluluk ve büyük bir şenlik hissi yaşayabiliriz. Sekine, sürûr, huşû, tevhid, muhabbet ve itminan gibi pek çok hal vardır. Sayısız haller vardır ve bunların önemi şudur: Kişi, aşağı katlarda bu halleri yaşayamaz, çünkü aşağı katlar karanlıktır. Kalp geçidi yukarıda bir yerde bulunur ve nefs-i mutmainne seviyelerinde yer alır. Kişi bu mutmain olan nefs konumuna ne kadar yaklaşırsa, oradan açılıp akan hallere o kadar mazhar olur. Aşağı katlarda ise kişi, zaafı ve karmaşalarla meşgul olduğundan bu hallere erişemez. Bu rahmani haller, insanı besleyici ve doyurucudur. Kişinin korunma hissi, her şeyin yolunda olduğuna dair inancı ve ümit var olması için çok besleyicidir. Aşağı katlarda bu haller sönük kalır, ancak üst katlarda bunlar tıpkı bir binanın yukarısına çıkmak ve güneşe yakın olmak gibidir. Bodrum katları ise karanlıktır. Haller, hangi katlarda görüldüğüne dair çok önemli kaynaklar vardır. Mustafa hocamın da istifade ettiği kaynaklarda nefs-i emmâre için havf ve reca, yani korku ve ümit arasında olmak; nefs-i levvâme için kişinin nefsini kınaması ve olgunlaşması; nefs-i mülhime için ilham alması ve idrakinin yükselmesi gibi haller açıklanır. Mutmainne ve ilerisi konusunda ise ehil olanlar bilir. Oralarda râziyye ve merziyye gibi yüksek haller bulunur. Biz bu halleri seyr-i sülûkta yaşayan kişilerden ziyade, nefis ilminde rüyalar vasıtasıyla

tecrübe ederiz. Rüyalarda, mesela çok güzel bir çiçek görme gibi sahnelerle bu haller tattırılır. Örneğin, bir danışanım rüyasında Mars'a benzeyen bir yerde, yukarı çıktıkça bir fanus içinde ufacık bir su ve rengarenk çiçekler görmüştü. Bu rüya, kişinin içindeki güzelliklere ve yukarı çıktıkça karşılaşacağı güzelliklere dair bir işaret gibiydi. Bu haller, danışanın ilk rüyası olarak müjde niteliğindeydi. Haller meselesi gerçekten çok önemli ve güzeldir. Özellikle rüya analizi, nefis psikolojisinin güçlü ve önemli yönüdür. Haller ve kalp de kesinlikle bu bağlamda büyük önem taşır.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Şimdi, duygular beyin kaynaklı olup beden üzerinde deneyimlediğimiz şeylerdir. Haller ise daha çok kişinin kalbinde zuhur eden durumlardır. Bunu herkes deneyimlemiştir, ancak deneyim üzerinden konuşmak daha anlamlıdır. Teoride bu fark anlaşılmayabilir, ancak duyguların bir kimyası vardır; beyin üzerinden kimyasal bir olaydır. Hal ise çok farklı bir şeydir. Hal, daha uzun süre etkisi devam eden, haz veya kısa süreli kimyasal madde salınımından kaynaklanmayan bir olgudur. Hal, kişinin kalbinde, bedeninde ve tüm mevcudiyetinde hissedilen bütünsel bir durumdur. Buna karşılık, duygu daha çok beden ekseninde kalır ve ruhsal etkisi sınırlıdır. Bu yüzden haller, dönüşüm açısından daha tesirli ve etkilidir. Rüyalar, manalar, hal ve kalp ilişkisi bizim terapi tekniğimizde bu nedenle büyük bir öneme sahiptir.”

Tablo 9.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikolojisindeki hallerin özellikleri

Alt temalar	n	%
(a) Kalıcılık ve derinlik özelliği	2	33
(b) Besleyicilik özelliği	1	16
(c) Ruhsal yükseliş özelliği	1	16
(d) İçsel farkındalık ve aydınlanma özelliği	2	33
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-9 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisindeki hallerin özellikleri hakkındaki betimlemeleri; hallerin geçici duygulardan farklı olarak kalıcı ve derin bir etkiye sahip olması (n=2), bireylerin iç dünyasını besleyip doyurucu bir özelliklerinin bulunması (n=1), bireylerin ruhsal yükselişine işaret etmesi (n=1), içsel farkındalığı artırarak bireyin aydınlanmasında kişiye eşlik etmesi (n=2) şeklinde saptanmıştır. Bu veriler, nefis psikoterapisti

katılımcıların nefis psikolojisindeki halleri betimlemelerine ışık tutmaktadır. Bu betimlemeler, belirli hallerin geçici duygulardan ziyade kalıcı ve derin bir etkiye (n=2) sahip olduğunu vurgular. Ayrıca, bu hallerin bireylerin iç dünyasını besleyen ve doyurucu bir özellik (n=1) taşıdığına işaret edilirken, ruhsal bir yükselişe (n=1) işaret ettiği de öne çıkmaktadır. Nefis psikoterapistlerinin perspektifinden bakıldığında, bu hallerin içsel farkındalığı artırarak bireyin aydınlanmasında (n=2) önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Bu nitel bulgular, nefis psikolojisinin bireylerin ruhsal ve zihinsel gelişimine katkı sağlayabileceğini ve derin içsel dönüşümlere yol açabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, nefis psikolojisi, bireylerin içsel dünyalarını anlamalarına ve kişisel gelişimlerini desteklemelerine yardımcı olabilir.

2.1.5. İdeal İnsan Modeli ve Temel Dinamiklerine İlişkin Bulgular

[Soru] = 8. Nefis psikolojisi ekolünün öngördüğü ideal insan modeli nedir, bu modeli oluşturan temel dinamikler hakkında bilgi verebilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “İnsanı kâmil. İnsanı kâmil, bütün celal-cemal potansiyelini yani içindeki bütün ikilemleri aşmıştır. Celal ve cemalin beraberliğinden kemal doğar. İnsanı kâmil, içindeki bütün o ikilemleri aşmış, tevhide ulaşmış kişidir. Bizim insan modelimiz odur. Bütün evliyalar, Hz. Mevlâna, İbnü'l-Arabi, Gazali, bütün bizim beslendiğimiz feyz aldığımız tasavvuf büyükleri işte bu insanı kâmil modelleridir ve bu insanı kâmil modellerinin de tabii ki evveli ve sonrası başı ve her şeyi Efendimiz Aleyhissalâtu vesselamdır.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “İdeal insan, kâmil insan olarak tanımlanabilir ve tabii ki Peygamber Efendimiz dışında hiçbirimizin bu makama tam olarak ulaşabileceğini düşünmüyoruz. Ancak ideal insan, mümkün olduğunca kendi içindeki can potansiyelini veya Allah'ın kendisine emanet olarak verdiği ve ona öğretilmiş olan yönlerini ve mürebbisinin onu hangi amaçla yarattığını anlayarak tanışan kişidir. Herkes kendi kabı kadardır; örneğin bir danışan bu bardak kadar bir potansiyele sahipken, başka bir danışan bir sürahi kadar potansiyele sahiptir. Her iki danışan da kendi potansiyelini fark edip bunu ortaya çıkardığında, birbirlerinden farkları yoktur. İdeal insan, kendindeki Celal ve Cemal isimlerini dengeli bir şekilde ortaya çıkarabilen insandır”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “İdeal insan, yani Hazreti İnsan, kendi hakikatine ulaşmış kişidir. Terapi, kişiyi iyileştirmez; kendisini tanımasını ve nasıl yönetmesi

gerektiğini öğretir. Biz, kişinin alt katmanlarındaki gölgeleriyle tanışmasına vesile olanlarız ve bir ayna tutarız. Nefs psikolojisinde terapist olarak görevim, mümkün olduğu kadar temiz bir ayna olmaktır. Nefs psikolojisi ekolünü diğer Batılı psikoloji yaklaşımlarından ayıran şey, terapistin danışandan daha fazla çalışması gerektiğidir. Terapiye girmeden önce yapmamız gereken belirli ritüeller vardır. Örneğin, teheccüd namazı kılmadan, abdestsiz terapiye giremeyiz. Teheccüd namazında ertesi gün listede kim varsa tek tek isimli dua etmeden giremeyiz. Gece kalkamadığımızda ise kalben özür dileriz. Bu, en çok infakı, en çok îsârı, en çok kendi gölgemle benim uğraşmam gerektiğini gösterir. Nefs psikolojisinde, mezun olup terapist olmanız yeterli değildir. Kendi terapinizden geçmediğiniz, kendi gölgelerinizle çalışmadığınız, kendi rüyalarınızla yüzleşmediğiniz sürece karşı tarafa o aynayı temiz bir şekilde yansıtamazsınız. Her gün kendinizle ilgili çalışmanız gerekir; bu infak, îsâr, ibadet, iyilik, hayır hasenat işleri, gönüllülük esas olabilir. Hayatımın büyük bir kısmında terapilerim “fi sebilillah” (Allah rızası için) geçmiştir. Daha sonra bunun sürdürülebilir olmadığını fark edip, normal danışmanlık yapmaya başladım. Ancak bu süreçte terapistin kendini iyileştirmesi esastır.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefs psikolojisi ekolünün öngördüğü ideal insan modeline tasavvuf perspektifinden farklı bir açıdan yaklaşmak mümkündür. Tasavvufta insanı kâmil, nefs psikolojisinin de ideal insan modeli olabilir. Ancak, aramızdaki farklar önemlidir. Bizim için esas olan, dünyaya sıkışıp kalmış, nefs-i emmâre seviyesinde tıkanmış insana üst imkanların açılması ve sürecin tersine çevrilmesidir. Nefs-i emmâre, mülkiyetle yakından ilişkilidir. İnsan, ben demeden önce benim demeyi öğrenir. Bu, küçük çocuklarda da gözlemlenebilir. Önce “benim” derler, ardından “ben” gelişir. Nefs psikoterapisinin önemli bir yaklaşımı, insanı verme ahlakına yönlendirmektir. Bu, egoyu aşmanın yoludur. İnfak eden, yani hem dinimizde hem de evrensel olarak kabul gören îsâr ve infak ahlakını benimseyen kişi, kendisini aşar ve egosundan özgürleşir. Bu, nefs psikolojisinin insan anlayışının genişliğiyle alakalıdır. Daha geniş bir açıdan toplumsal boyutu göz önünde bulundurarak söylediğimizde, bir toplum nasıl iyileşir? İnfak, îsâr ve ahlak ile. Sahip olma anlayışını sağlıklı bir şekilde tersine çevirmek hem terapik hem de toplumsal etkiler doğurur. Bu, toplumsal iyileşme için de kritik bir unsurdur.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Tasavvufta da bağlantılı olduğu ve oradan kaynak aldığı için, kâmil insan ahlak-ı Muhammediye sahibi bir insandır. Nefs psikolojisinde

bu nasıl yaşanır? Kişinin daha sağlıklı olmasını, acılarının dinmesini, hayatla, kendiyile, yaşamıyla memnun ve sistemin akışına tabi, teslim ve güzel bir yaşam sürmesi için tekâmül etmesi bir zarurettir, bir lüks değil. Dolayısıyla bir kişi ne kadar kâmil olursa, patolojilerden ve tereddütlerden de o kadar arınır. Nefs psikolojisinin bir psikoterapi ve insan nefis sağlığı yaklaşımı olduğunu düşünürsek, burada esas amaç, acıları, tereddütleri ve kaygıları dinmiş, gelecekle ilgili endişeleri azalmış, kendisiyle ve hayatla barışık bir insan ortaya koymaktır. Dolayısıyla en ideal insan, infak eden, insanları ve kendini en güzel şekilde anlayan, akliselim ve kalbi selim sahibi insandır. Canıyla bütünleşmiş, personalardan ve gölgelerden arınmış, rafine hale gelmiş ve hakikatine yeniden rücû etmiş insan, nefis psikolojisi içinde ideal insandır.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “İdeal insan, herhalde kendini bilen ya da bilmeye niyet etmiş insandır. “Bildim” demek de mümkün değil, vefat edene kadar süremiz var. Ancak kendi içerisindeki dinamiklerine, gölgelerine karşı fikir sahibi olan ve kendini okumaya niyet etmiş insan ideal insan olabilir. İdeal insanın neticelenmiş mutlak bir sonucu yoktur; ideal insan olma çabasındaki rol, kişinin kendini bilmeye niyet etmesi, hadiselerin dilini okuması, maddeden manaya geçerek varlık âlemini ve kendini okumaya gayret etmesidir. Bu yönden kendi potansiyelleri üzerinde çalışarak gölgelerini terbiye eden, fitratını yaşayan ve kendi imtihanı için gayret gösteren kişi ideal insandır.”

Tablo 10.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikolojisinin ideal insan modeli ve özellikleri

Alt temalar	n	%
(a) İnsanı kâmil	3	49
(b) İnfak ve îsar ahlakı	1	16
(c) Kendini bilme ve geliştirme çabası	2	33
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-10 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin öngördüğü ideal insan modeli ve bu modelin temel özellikleri hakkındaki betimlemeleri; bireyi insanı kâmil seviyesine ulaştırmış bir kişi olarak tanımlaması (n=3), infak ve îsar ahlakına önem vermesi (n=1), bireyin devamlı kendini bilme ve geliştirme gayreti içerisinde bulunmasına dikkat çekmesi (n=2) şeklinde saptanmıştır. Katılımcıların, nefis psikolojisinin öngördüğü ideal insan modeli

hakkındaki betimlemeleri, insanı kâmil seviyesine ulaşmış (n=3) bir varlık olarak nitelendirdiği bir bireyin özelliklerini yansıtmaktadır. Bu modelde vurgulanan önemli noktalardan biri, infak ve îsar ahlakına verilen değerdir (n=1), yani bireyin kendisini başkalarına adama ve cömertlikle davranma anlayışı. Ayrıca, sürekli bir kendini bilme ve geliştirme çabası içinde olma (n=2) gerekliliği üzerinde durulmuştur. Bu, bireyin içsel yolculuğunu ve ruhsal gelişimini desteklemeye yönelik bir çağrı olarak algılanabilir. Sonuç olarak bu nitel bulgular, nefis psikoterapistleri tarafından belirlenen nefis psikolojisinin ideal insan modeli, kişinin bütünsel bir gelişim yolculuğuna adım atmasını teşvik ederken, toplumsal ve manevi değerlere duyarlı bir yaşam tarzını desteklemektedir.

[Soru] = 9. Nefis psikolojisi ekolündeki çok katmanlı nefis yapısı hakkında detaylı bilgi verebilir misiniz? Bu bağlamda nefis psikoterapisinin kişilik ve benlik gelişimi üzerindeki etkileri nelerdir?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Kur’an-ı Kerim’de bildirilen Tin suresinden hareketle تَقْوِيمٌ أَحْسَنَ فِي الْإِنْسَانِ خَلَقْنَا لَقَدْ (legad halaguel insane fi ahseni takvim) ‘Şüphesiz biz insanı en güzel biçimde yarattık’. سَافِلِينَ أَسْفَلَ رَدَدْنَاهُ ثُمَّ (sümme radadnahu esfele safilin) ‘Sonra onu aşağıların aşağısına indirdik’ buyuruyor. Demek ki bir yukarısı var, bir de aşağısı var. Ama burada ‘ahseni takvim’ (en güzel şekilde) yaratılması çok önemli. Neden? Çünkü diğer tarafta deniliyor ki insanın aslı kaostur, çocuk çok yönlü sapıktır, kadın yetersizdir. Yani insanın mükemmelliğini anlamayan bir ekol. Jung, bunu biraz aşmaya çalışmış ama yine de anlamamış. Sonra da Batı psikolojisinde bu kaybolup gitmiş. Anlamıyorlar bunu. Demek ki neyi anladık? İki kutuplu bir varlık. İşte bu iki kutbun arasında da mertebeler var. Bu mertebelerin ana katlarına İngilizcede ‘station’ diyoruz, arada da ‘states’ var. Yani ara mertebeler, haller. O halleri bir binanın merdivenleri gibi düşünebiliriz. Katlar da birinci kat, ikinci kat, üçüncü kat şeklinde, bunlar da emmâre, levvâme gibi düşünülebilir. Arada katlar var, bu katlar sonsuz. Yani Rabbü’l âlemin, Efendimiz (s.a.v.) yine hadisi şeriften hareketle bir rivayete göre yetmiş kere istiğfar ediyor. Günahı mı vardı ki istiğfar edecekti? Her seferinde biraz daha yükseliyor. Hangi âyet-i kerime mesela طَبَقًا لِّتَرْكَبُنَّ (Le terkebunne tabakan an tabakın) ‘Biz sizi tabaka tabaka yarattık’. Veyahut başka bir âyet-i kerime رَفِيعَ الدَّرَجَاتِ (refiud derecat) ‘Biz dereceleri yükseltiriz...’ Kur’an’da böyle farklı âyet-i kerimelerde serpiştirilmiş şekilde bu dereceler, bu katlar, yani insanın çok mertebeli bir yapıda var olduğu dikkat çekmektedir. Burada önemli olan bu katlardan hiçbirinde

sürekli kalmamamız gerektiğidir. ‘Bir günü bir gününe uyan kayıptadır’ hadisi şerifi bunu anlatır. Yani levvâmeye geldim, levvâmede kaldım diyemiyorsun. Kebed halini yaşıyorsun. Kebed, bir kabın içine koyduğu zaman asli büyüme potansiyelinden dolayı o kaba sığmaması. Bu çok önemlidir. Beled sureyi celilesinde كَبِدٍ فِي الْإِنْسَانِ خَلَقْنَا لَقَدْ (legad halaguel insane fi kebed) sığmıyor insan kabına, çünkü ona göre yaratılmış. Niye yaratılmış, bütün isimleri vermiş, ruhundan vermiş. Dolayısıyla biz kabımıza sığmayan varlıklarız. Sürekli bir yarıp geçmek, yani bizcesi felahdır bunun. Hep bir felah hali yaşamamız lazım. Zaten ‘bir günü bir gününe eşit olan kayıptadır’ veya ‘ölmeden evvel ölü’ derken kastedilen budur. Ne ölecek? Benim içindeki kötü vasıflar. Gururum, kibirim bunlar ölüp gidecek ve yeniden dirileceğim. Yeni bir katta yeni bir dirilişle varlığımı sürdüreceğim. Bu çok katmanlı yapıda çok kritik bir yer var. Orada yavaş yavaş yükseldikçe ışık artıyor ve yarı aydınlık bir alana giriyoruz. Gönül, sadr...Sadr böyle bir de bakmışın orada bir ışık var, içimiz açılıyor. Tirmîzî Hazretleri diyor ki sadr, gözün akı gibidir. Ortadaki renkli kısım kalptir, oradaki delik fuâddır ve oradan bir nur fışkırır diyor. Lübb...Neyi anladık, nefis katlarında yükseldiğimiz zaman bir geçit var. Geçidin üst tarafında iç cennetimiz var. Rabbü’l âlemin esfele sâfilini vermiş ama iç cenneti de vermiş. Dolayısıyla o manevi kalpten devamlı bir taşma var, füyûzat. Nedir, işte bir yandan o haller bir yandan da bir nur akışı var. Oradan sürekli nur akıyor, o nur da dünyamızı aydınlatıyor. Özellikle rüyalarda bunu çok yaşıyorlar. Buradan da ne çıkıyor? Temel insani ihtiyaç, nur için. Biz nursuz yaşayamayız. Onun için kızlarımıza Nur, Ayşe Nurlar, Fatma Nurlar, sevgilimize nurum deriz, bebeğine anne nurum der. Hepimiz nur delisiyiz. Bu bağlamda nefis psikoterapisinin kişilik ve benlik gelişimine etkileri için de kişi karanlıklardan yukarı doğru yükseliyor, bir nevi içi açılıyor.’’

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Çok katmanlı nefis yapısı hakkında detaylı bir şekilde konuştuk. Bu bağlamda, kişilik ve benlik gelişimi üzerindeki etkilerini kısaca tekrarlayayım. Gündelik alışılmış bilinçteki kişilik ve benlik çok daha yoğun ve kalın bir yapıdadır; bu benliğin gelişimi, üst katlara doğru letafet kazanarak ve üst bilinç dışı halleriyle tanışarak gerçekleşir. Ayrıca, davranış hijyenimize dikkat ediyor muyuz sorusuyla da ilgilidir. Kişi, davranış hijyenine dikkat etmiyorken ufak bir şeye dikkat ettiğinde benliğinde ve kişiliğinde değişimler olduğunu kendisi de fark eder. Şöyle bir örnek vereyim: Kişi dedikodu yapıyor ve bunu çok normalleştirmiş. Hatta şöyle der: “Bu dedikodu değil, sadece olanı söylüyorum.” Halbuki bu davranışın kişiliğine ve

benliğine muhteşem bir etkisi vardır. Diyelim ki bu durum rüyada ortaya çıktı ve kişiye dedik ki bir gün boyunca dedikodu yapmaktan kaçın. Kişi bu tavsiyeye uyar ve bir hal yaşar. İşte bu durum, onun benlik ve kişilik gelişimine muhteşem bir katkı sağlar.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Nefs psikolojisinin tüm katmanlarını ayrıntılı bir şekilde ele almak oldukça uzun olur. Ancak, nefs-i emmâre, levvâme ve mutmainne katmanlarıyla ilgili deneyimlerim olduğu için, bu katmanlar hakkında konuşmak daha anlamlı olabilir. Elbette, bu üst katmanları yaşayan kişiler de vardır, fakat bize genellikle alt katmanlarda sorun yaşayan insanlar başvuruyor. Ben, bu katmanlarla ilgili olarak en önemli alanın, ilk kat olan nefs-i emmâre katı olduğunu düşünüyorum. Bu katmanı mazgal metaforuyla açıklıyorum; mazgalda yürüdüğümüzde sürekli bir tehlike ve tedirginlik hissederiz. Nefs-i emmâre katı da böyle bir yapıya sahiptir. Gelen kişi genellikle nefs-i emmâre katında bulunur ve çeşitli sorunlar ve şikayetlerle gelir. Bu kişiyle çalışırken, öncelikli hedefimiz onu mazgaldan kurtarıp, nefs-i levvâme katına yükseltmektir. Nefs-i levvâme katı, kişinin kendisiyle ilgili kritik zihni oluşturan bir alan olarak düşünülebilir. Kişi bazen alt katlara düşse bile, tekrar üst kata çıkmasını ve kendini sorgulamasını sağlamak önemlidir. Örneğin, öfke problemi olan bir kişi, öfkesini kabul edip nedenlerini anlayarak “evet, öfkeliyim” diyebilmesi çok önemlidir. Bu, nefs-i emmâreden levvâmeye geçişin bir göstergesidir. Mutmainneye ulaştığında ise kişi, öfkeli bir babası, öfkeli bir kocası olmasına rağmen, bunların bir hikmeti olduğunu, bunlarla baş edebileceğini fark eder. Mutmainne katında, kişi eksileri ve artılarıyla barışmış olur ve bu da tatmin duygusunu beraberinde getirir. Bizim çalışmamızın amacı da kişiyi bu tatmin haline ulaştırmaktır. Tabii ki hallerle çalışıyoruz ve katmanlar, evliya makamlarına ait bir şeydir. Biz dini terminoloji kullanmıyor, kadim bilgileri bugünkü bilgiyle harmanlayarak uyguluyoruz. Biz kimseyi dini uygulamalarını yapmadığı için yargılamıyoruz. Herkes temelde Hazreti İnsan’dır ve bu, kişinin dini inancından bağımsızdır. Ali Şeriatî’nin dediği gibi, ihtişam baktığın yerde değil, bakışında olmalıdır. Bu nedenle terapiye gelen herkes, Hazreti İnsan olarak içeri girer, ancak mazgala takılmış olabilir. Ona yardımcı olmak, gönülden destek vermek bizim görevimizdir. Psikoterapi ekollerini bir takım çantası metaforuyla açıklıyorum; her ekolün bir aleti vardır ve ihtiyaç duyduğunuzda kullanırsınız. Kişi ne kadar çok eğitim alırsa, çantasında o kadar çok alet olur ve gerektiğinde bu aletleri kullanarak ilerlersiniz.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Çok katmanlı nefis yapısının kökeni tasavvufa

dayanır. Yedi aşamalı, yedi kademeli ve son derece detaylı ve zengin bir insan modeli sunar. Bu modeli Assagioli'nin yumurta şemasıyla karşılaştırdığınızda, çok daha teferruatlı ve geniş kapsamlı bir insan modeli ortaya çıkar. İnsanın büyüklüğü ve azameti bu modelde açıkça görülür. Freud'un yaklaşımları sadece birinci ve alt katlarla sınırlıdır ve bu nedenle insanın tam potansiyelini ortaya koyamaz. Freud'un yaklaşımı elbette yararlıdır, ancak devasa bir binanın sadece giriş katı ve alt katlarıyla uğraşmak gibidir. Tasavvufi literatürden gelen bu yaklaşım, insanın kişilik ve benlik gelişiminde sınırsız üst imkânlar sunduğunu gösterir. İnsanın içinde sonsuza kadar gelişebilen, özgürleşebilen ve sıkışıp kalmayan bir potansiyel vardır. Üst katmanların hepsini fark ettiğinizde, bu sıkışıklık yersiz bir hal alır. Kişi, bu zengin iç dünyasıyla, ferahlamış ve daha geniş bir perspektifle yaşamına devam eder.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Evet, aslında biraz bahsettik. Nefs psikolojisi dinamik, çok katmanlı ve çok katlardan oluşan bir yapıdır. Mevlâna Hazretleri'nin dediği gibi, “Belki senin o varlığın 900 kattır”. Bu ifade, kişinin tek bir durağan halden veya varoluş alanından ibaret olmadığını, çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu gösterir. Kişi bazen büyük hatalara düşecek derecede zafiyetler gösterebilirken, bazen de müthiş bir olgunlukla durumları karşılayabilir. Rüya analizleri istikametinde çalışıldığında, kişinin kendilik ve benlik algısı ile kişilik yapısı anlaşılır. İlk başta kişinin hangi alt kişiliklere sahip olduğu, nasıl bir şartlanmalar ve yapılanmalar yaşadığı belirlenir. Genogram, aile hayat öyküsü ve şahsi tarih gibi bilgiler alındıktan sonra, rüyalar da geldikçe kişinin dünyayı ve kendini nasıl algıladığı ile ilgili bilgi ortaya çıkar. Bu süreçte mürebbinin yol göstericiliğine tabi olunur. Mürebbi, terbiye eden ve yol gösteren anlamındadır. Bu çalışmalarda, kişinin mevcut, çarpık gelişmiş, güdük kalmış ve olgunlaşmamış kişilik ve benlik gelişimleri sağlıklı şekilde onarılır ve yapılandırılır. Anima-animus yapılanması, iç aile yapılanması ve Celal-Cemal dengesi gibi kavramlarla kişinin kendini daha iyi tanıması sağlanır. Anima-animusu daha ziyade Celal-Cemal olarak anlarız. Bu denge, kişinin şefkatli, müşfik ve merhametli birine dönüşmesini sağlar. Her yeni hayat döneminde, kişi düşüşler yaşayabilir, ancak bu düşüşler eskisi gibi derin olmayıp, daha küçük artçılar şeklinde olur. En nihayetinde de umulur ki kişide her şeyiyle bir denge oluşsun. Celal ve Cemal dengesinin sağlanması, Yin-Yang kavramı üzerinden de anlaşılabilir. Bu, tevhidin ve kemalin zuhuru olarak açıklanabilir. Detayları oldukça fazla olmakla birlikte, genel anlamda süreç bu şekilde işler.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Yani, bu tasavvufun öngördüğü nefis yapısı üzerinden sanırım. Burada tasavvuftaki seyri sülükten şu noktada ayrılıyor: Biz kâmil-i mürşit olmadığımız için bir kişinin hangi nefis katında olduğunu tespit etme yeteneğimiz veya eğitimimiz yok, ayrıca böyle bir derdimiz de bulunmuyor. Benim anladığım ve pratiğimde uyguladığım şekliyle, nefis-i emmâre ve üstü var. Kişi gölgelerinde takılı kaldığında, amacımız onu bu nefsi emmâreden çıkarmaktır. Oradan çıktıktan sonra hangi katlarda Allah onu gezdiriyor, bu Allah ile onun arasındaki bir meseledir, bizimle alakalı bir yer değildir. Ancak, önemli olan onun nefsi emmârenin tutsaklığından çıkmış olmasıdır. Nefsi emmârenin tutsaklığından çıktığında, gölgelerinden, vehimlerinden, vesveselerinden ve evhamlarından sıyrıldığı noktada zaten yolculuk başlar ve bu katlar hiçbir zaman mutlak değildir. İnişler ve çıkışlar her zaman olacaktır. Terapi düzeyinde verdiğimiz şey, kişinin nefsi emmârenin alt ve üst kısmı ile ilgilidir.”

Tablo 11.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikolojisindeki çok katmanlı nefis yapısının etkileri

Alt temalar	n	%
(a) Sürekli gelişim / tekâmüle etkisi	3	49
(b) Farkındalık ve içsel yolculuğa etkisi	2	33
(c) Denge ve bütünlük arayışına etkisi	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-11 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisindeki çok katmanlı nefis yapısı ve bunun kişilik ve benlik gelişimi üzerindeki etkileri hakkındaki betimlemeleri; katılımcıların çoğunun nefis yapısının sürekli gelişim ve tekâmül içerisinde olduğunu vurgulaması (n=3), bu süreçte kişinin farkındalık kazanması ve içsel yolculuğunun önemsenmesi (n=2), nefis yapısının bir denge ve bütünlük içerisinde olması (n=1) şeklinde bulgulanmıştır. Elde edilen bulgular, katılımcıların nefis psikolojisindeki çok katmanlı yapı ve bu yapının kişilik ve benlik gelişimine olan etkileri üzerine önemli betimlemeler içermektedir. Çoğunlukla, katılımcılar nefis yapısının sürekli bir gelişim ve tekâmül sürecinde olduğu (n=3) vurgulanmıştır. Bu süreçte, bireylerin farkındalık kazanması ve içsel yolculuğunun önemi (n=2) üzerinde özellikle durulmuştur. Ayrıca, nefis yapısının denge ve bütünlük içinde olmasının (n=1) da altı çizilmiştir. Bu nitel bulgular, nefis

psikolojisinin kişisel büyüme ve dönüşümde önemli bir araç olarak değerlendirilmesini desteklemektedir. Nefs psikolojisi, bireylerin içsel zenginliklerini keşfetmelerine, potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve daha derin bir anlam arayışına yönelmelerine yardımcı olabilir. Bu bağlamda nefis psikolojisinin, bireylerin yaşamlarında anlamlı ve sürdürülebilir değişimler sağlayarak ruhsal iyiliklerine katkıda bulunabileceği söylenebilir.

[Soru] = 10. Nefs psikolojisi ekolünde akıl, ruh ve kalp kavramlarının önemi ve bu kavramların nefis psikolojisi ekolündeki yeri nedir?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Şimdi evvela bir ruhla başlayalım. Rabbü’l âlemin bize kendi ruhundan üflemiş. Bu bizi ne yapıyor biliyor musun? Bu bizi dünyalı olmaktan çıkartıyor, kâinatlı olmaktan da çıkartıyor. Biz kâinat ötesi varlıkları. Kâinatı yaratan da Rabbü’l âlemin. Ben ruhumdan üfledim وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي (ve nefahtü fihi min ruhi) diyor. Peki ruh nedir? Âyet-i kerimede diyor ki aynı zamanda وَ مَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (ve mâ ûtîtum minel ilmi illâ kalîlâ) o bilgiler size az verilmiştir. Dolayısıyla ruh konusunda spekülasyon yapmamak lazım. Mesela Hz. Mevlâna, Mesnevi-i Şerif’te ruhu suya benzetir, göklerden iner. Çamurun içine karışırsa su, hep yükselmek ister. Yükselmesi için de ruh güneşinin çıkması lazımdır ki o su ısınsın, buharlaşsın ve tekrardan geldiği yere geri dönsün. Dolayısıyla ruh konusunda spekülasyon yapmayız ama rabbimizin ruhuyla müşerref olduğumuzu bilmek çok önemlidir ama sadece bizim değil, burası çok önemli. Bütün insanlık ne yaparsa yapsın sarhoşu da uğursuzu da hırsızı da Yahudi’si de Hristiyan’ı da hepsi bu ruhla müşerref olmuşlar. Çünkü insanlığa verilmiş bir şey bu. Bu da neyi getiriyor? İnsanların karşısında çok büyük bir tâzim hâlini getiriyor. Genel manada bu çok büyük bir sorumluluk, ruh bu şekilde. Kalp konusunu anlatmış olduk. Akıl konusunda ise, iki tür akıl bulunmaktadır. Bir tanesi rasyonel akıl. Bu rasyonel akıl bir şekilde yetmiyor. Çünkü bu rasyonel akıl kıyaslama üzerinden doğruyu buluyor. Yani diyelim ki bir şey öğrendik. Bilgisayara bir şeyleri programladın ama ilk program yanlış ise ondan sonraki yaptığın çıkardığın sonuçlar yanlış oluyor. Niye? Çünkü ilk program yanlış. Dolayısıyla bir referans sistemi lazım, işte bu manevi kalp. Buna da “tevfik hali” denir. Yani benim rasyonel aklımda çıkardığım sonuçlar, ancak rabbimiz tarafından atâ edilen, verilen ilahi enformasyonla buluşursa doğruyu buluyoruz. Bunu iki yarım kürenin birleşmesi gibi düşün. Tevfik hali (senkronization with divine information). Evet, akıllı da anladık. Demek ki akıl manevi kalple buluşmazsa ne kadar bilgi

yüklersek yükleyelim. Belirli bir müddet sonra zehir haline gelir. Çünkü ucûb olur. Ucûbu ulemâ, alimlerin kendini beğenmesi çok büyük bir şıktır ve çok büyük bir tehlikedir. İşte bundan dolayı örneğin bir ilahiyatçı çıkar Kur'an-ı Kerim ayetlerini yalanlar. Niye? Çünkü çok öğrenmiştir, çok biriktirmiştir ama manevi kalple buluşmamıştır. Bu da böyle.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Akıl derken hangi akıldan bahsedildiği derin bir konu. Manevi akıl, selim akıl, nefsanî akıl ve rahmanî akıl gibi farklı türlerden söz edebiliriz, çok fazla tasavvuf terimlerine girmeden. Öncelikle bu ayrımları yapmak ve farkındalık kazandırmak önemlidir. Ruh konusuna gelince, nefis psikolojisi insana Kur'an-ı Kerim'deki şu ayetlerle bakar: “Ben insanı topraktan yarattım.” Toprak bizim bedenimizdir, sonra “ona şekil verdim” deniliyor. Şekil, bedenimize verilen bir formdur; DNA yapımız, proteinlerimiz, kodlarımız ve yatkınlıklarımız bu şekli oluşturur. İkinci olarak, âyân-ı sabite yani nefsimizin Cenabı Hakk'ın indinde hangi amaçla yaratıldığını ifade eder. Sonrasında, “ona ruhumdan üfledim” ifadesi geçer. Ancak Cenabı Hak, Kur'an'da “ruhtan çokça söz etmeyiniz” dediği için, biz bu ruha ‘râb’, ‘mürebbi’, ‘içimizdeki rehber’, ‘yol gösterici’, ‘vicdan’ veya ‘nur’ diyebiliriz. Bu sebeple ruh terimini fazla kullanmıyoruz. Danışanlarımıza bunu bir veya iki kere açıklarız, ardından mürebbi, can, içindeki iyileştirici, şifacı, yol gösterici ve rehber gibi terimlere dönüştürürüz. Kalp ise çok önemlidir. Kur'an-ı Kerim'deki kalp ayetleriyle manevi kalp kapısı açıldığında, sadece tasavvuf eğitimi alan kişilerde değil, herkeste bu kalbi hissediş vardır ve bu çok önemli bir kavramdır. Kalp kapısının açık olması, davranış hijyenine dikkat eden veya inançlıysa emirlere itaat eden, yasaklardan kaçınan kişinin bu kalp kapısının açılabilmesi ve dünyadayken cenneti yaşayabileceği anlamına gelir. Kalpten çokça bahsedilir, ancak ruh bu şekilde zikredilmez. Akıl için de her bilinç katmanının farklı bir aklı olduğunu söyleyebiliriz.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Ruhla ilgili kısmında söyleyebileceğim çok fazla bir şey yok çünkü Kur'an-ı Kerim'de de bu konuda sınırlı bilgi verilmiştir. Kalple ilgili kısımda da aslında çok fazla bilgi bulunmuyor. Rasyonel olarak bu bilgileri tam olarak bilmiyoruz, ancak Amerika'da yapılan yeni araştırmalar var kalp üzerine. Kalp düşünen bir yerdir, hakikati düşünen bir yerdir. İnansın veya inanmasın fark etmez, akılsız kalp olmaz ama kalpsiz akıl hiç olmaz. Yani akıl ve kalp birlikte bütünleştiğinde, ruha dair olan o bütünlüğü ve kendi hikmetine dair ilerlemeyi sağlar. Amacımız, kendi hakikatimizi bulmak ve bu hikmete ulaşmaktır. Herkes için bu farklı

düzeylerdedir, yani illa eşitlenecek diye bir şey yok. Ancak bu hakikati bulmak için akıl, kalp ve ruh çok önemlidir. Kalple ilgili kısmı şöyle düşünün: çanak anten gibi, döndüğünde sana dair verileri alamıyorsa, karanlıkta kalmış demektir. Onu çevirdiğinde başka bir yerden rahatça görebilirsin. Örneğin, terapiye gelen bir anne ve çocuğu ile çalışıyorduk. Anne bir çocuğunu kaybetmişti ve diğer çocukları onun terapiye gelmesini çok istiyordu. Kadın terapiye ilk geldiğinde bana şöyle bir soru sordu: “Siz benim çocuğumu geri getirmeyeceksiniz, ona dair bir şey sunmayacaksınız. Benim acım çocuğumla ilgili, niye çalışıyoruz ki o zaman?” Ben de ona şu örneği verdim: Elimizdeki bardağın kapasitesi diyelim ki 100cc ama sizin şu anki acı kapasiteniz 1000cc. Bardak almıyor ve artık dışarılara taşmış, etraftaki herkese zarar vermeye başlamış. Biz, bu bardağın alabileceği kapasite kadar acınızı normalleştirdiğimizde zaten bu acıyla yaşamayı öğreneceksiniz ama zarar veren kısmı, taşan ve durduramadığınız kısımdır, başka yerlere de zarar vermeye başlamıştır. Bu şekilde kadın terapide kaldı, acısı normalleşene kadar. Yani biz insanın acısını yok etmiyoruz, ancak onu nasıl yöneteceğini ve onun gerçekliğini fark etmesini sağlamaya çalışıyoruz. Yaptığımız iş bu.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefs Psikolojisi ekolünde akıl, ruh ve kalp, merkezi ve son derece önemli kavramlardır. Pratikte nefs psikoterapisi, rüya yorumları üzerinden ilerler. Rüya nedir diye soracak olursak, cevabı Jung’un söylediklerine benzer ama ondan farklıdır. Jung’da ruh kavramı tam olarak oturmuş değilken bizim perspektifimizde ruh, egoya mektuplar gibidir. Yani, çok daha bilge ve kâmil olan tarafımızın, sıkışmış olan tarafımıza gönderdiği, yol gösterdiği ve uyarılar yaptığı mektuplar gibi. Kalp ise akademik psikolojide çok yer bulamayan bir kavramdır, ancak insanın kalp ağırlıklı, kalbi merkeze alan bir psikolojiye geçmesi, ona muazzam kapılar açar. Bu anlamda düşündüğümüzde, gerçekten devasa bir binanın bodrum katıyla birinci katında uğraşıp didiştığımızı ve bu köşe bana yetmiyor gibi düşündüğümüzü fark ederiz. Oysa kalbi konuştuğunuzda, insanın hiç uyandırılmamış haz sistemleri olduğunu, hiç uyandırılmamış bilgi sistemleri olduğunu fark edersiniz. Bunları yok saydığınızda, bir bardak suyun içinde fırtınalar koparıp durursunuz. Ancak kalp kavramı hakkıyla anlaşılrsa, bütün insanlığın değişmesi beklenir. Akıl için şöyle diyebiliriz: Akıl, maneviyat ve din arasında bir denge kurma işlevine sahiptir. Eğer din üzerinden konuşacaksak, kitabi din, manevi din ve akıl arasında bir denge kurmayı gözetir. Bu denge arayışını “Dokuz Yüz Katlı İnsan” kitabında da

görebilirsiniz. Akıl, dengedir ve bu dengeyi arar.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Mustafa Hocam, ruh hakkında çok az bilgi verildiği için bu konuda spekülasyon yapmaz ve üzerine konuşmaz. Biz de ruhu pek kullanmayız; onun yerine “can” deriz. Mevlâna Hazretleri ve diğer zatlar da cana işaret ederler. Ruh ya da can hakkında bildiğimiz şey, Rabbimizden bir nüve, bir parça olduğudur. Yani, zatın sahip olduğu ruhtan hepimiz birer ruh taşırız ve bize üflenmiştir. Bunu şöyle anlayabiliriz: Koca bir okyanustan alınan bir bardak su gibi. O bardak su, okyanusun kendisi değildir ama ondan da ayrı değildir. İçinde bütün moleküler yapısıyla, mineraliyle, tuzuyla, ruhumuz işte böyledir. İnsan dört hakikatten bir tanesidir ve Hakikat-i Muhammediye nuru taşıyıcısıdır. Âdem Aleyhisselam’a isimleri vermesi dolayısıyla insan, “Esma”nın taşıyıcısıdır ve aynı zamanda Halifetullah’tır. Dolayısıyla insanın dört hakikatinden biri de ruh sahibi olmasıdır, bu onun en rafine, arınmış, hakiki yapısıdır. Akıl konusunda ise, akli meâd, akli meâş gibi kavramlar ve akli selim gibi terimler vardır. Kur’an-ı Kerim’de akletmek, kalbin fonksiyonu olarak kullanılır. Kalp, akleden organdır. Ancak beyin de akıl fonksiyonu olan bir organdır. Beyindeki akıl, yüzeysel olarak ayrıştırma, sınıflandırma ve değerlendirme yapar. Bu akıl, yüzeysel rasyonel değerlendirmeler yapar. Ancak kalp, derinlikli akletme işlemini gerçekleştirir. Doğru, adil ve hakkaniyetli bir seçim yapma, karar verme ve anlama işlevi kalpte gerçekleşir. Mustafa Hoca, esas bilgi işlem merkezinin kalp olduğunu söyler. Bilgi, kalpte hikmetle buluşursa hakiki bilgiye dönüşür. Enformasyon olarak kalmaz, çünkü nur akışı ve ilhamatlar kalpten olur. Kalp, kararsızlık ve tereddüt içermez. Ancak bilgi, beyinde kalır ve kalbe yükselmezse, kişi tereddütler denizinden çıkamaz. Kalp, bu anlamda çok özeldir.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Bu kavramlar oldukça önemlidir ve her birini kendi anlayışım doğrultusunda ifade ediyorum. Akıl, esasen kalbe hizmet etmesi gereken bir araçtır. Böylece kalbin ve aklın nurundan faydalanmış oluruz. Zihnimde bunu şöyle konumlandırıyorum: Nefis ve kalp var ve akıl, aslında ikisinden birine hizmet ediyor. Nasıl? Rasyonel akılda kaldığımızda, sadece sebep-sonuç ilişkisinde ve maddede kaldığımızda, akıl nefse hizmet eden bir araç oluyor. Yani, kâinata baktığında ilişkileri çok rasyonel, lineer ve sınırlı bir yerden gören ve değerlendiren bir akıl, buna göre bilgi veya haz toplar ve nefse hizmet eder. Bu bağlamda akıl, bir ordu gibidir. Ancak diğer yandan, eğer akıl kendisini kalple, hakikatle ve manayla irtibatlandırır ve aleminden kalbe manaları toplarsa, kalbe hizmet etmiş olur. Kalp ve

ruh ilişkisinde, bu konular oldukça derindir ve biz de hala aramızda tartıştığımız için mutlak bir sonuca varmamışızdır. Bu tanımlar sürekli değişiyor. Mesela, İbn Arabî’de akıl, aslında bizim kalp diye tanımladığımız cihetten bir akıl olarak bahsedilir. Ancak bu devirde akıl, rasyonel akıl devreye girdiği ve nefsi emmâre gibi hareket ettiği için ayırt etmek gerekiyor. Bu kavramlar, hangi zeminde ve kimin bağlamında tartıştığımıza göre çok değişir. Bu zaman diliminden baktığımızda, ben böyle bir tablo görüyorum. Ruh da aslında kalbin içinde, Allah’la rabita kurduğumuz yerde gibi. Yani, bu bütünsel yerinde hepsini bütünlüğünde barındıran bir yerde gibi düşünülebilir.”

Tablo 12.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikolojisinde akıl, ruh ve kalp kavramlarının işlevi

Alt temalar	n	%
(a) Manevi arayış kaynağı işlevi	3	49
(b) İlham ve rehberlik işlevi	1	16
(c) Duygusal ve manevi merkez işlevi	1	16
(d) Hakikati algılama işlevi	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-12 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ekolündeki akıl, ruh ve kalp kavramlarının işlevi hakkındaki betimlemeleri; nefis psikoterapistlerinin rasyonel aklı manevi arayış kaynağı olarak görmesi (n=3), aklın ilham ve ilahi rehberlikle uyum içinde olması (n=1), kalbin bireylerin duygusal ve manevi merkezleri olarak kabul edilmesi (n=1) ve kalbin bireyin hakikati algılamasına olanak tanınması (n=1) şeklinde saptanmıştır. Buna göre nefis psikoterapistlerinin akıl, ruh ve kalp kavramlarına yönelik betimlemelerinin çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Bazı katılımcılar, rasyonel aklı manevi bir arayış kaynağı olarak (n=3) değerlendirirken, diğerleri aklın ilham ve ilahi rehberlikle uyum içinde olduğunu (n=1) vurgulamaktadır. Kalbin önemi de vurgulanmış, bazıları kalbi duygusal ve manevi bir merkez (n=1) olarak kabul ederken, diğerleri kalbin bireyin hakikati algılamasına (n=1) olanak sağladığına inanmaktadır. Bu çeşitlilik, nefis psikolojisinin çok boyutlu bir yaklaşım gerektirdiğini ve bireyin içsel dünyasını anlamada farklı perspektiflerin değerli olduğunu göstermektedir. Bu nitel bulgular, nefis psikolojisinin zengin bir alan olduğunu ve insan deneyimini derinlemesine anlamak için farklı kaynakların bir araya getirilmesinin önemini vurgular.

[Soru] = 11. Danışanın “nefsin bodrum katlarına sıkışıp kalması” ifadesiyle ne kastedilmektedir? Nefs psikoterapisinde bu durumdan kurtulma üzerine yaklaşımlarınız nelerdir?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Danışanın nefsin bodrum katlarına sıkışıp kalmasıyla “kebed hali” kastedilmektedir, bunun üzerinde durmuş olduk. Nefs psikoterapisinde bu durumdan kurtulma adına, söz dinleme, infak, isâr ve güzel ahlak önemli görülmektedir.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Nefsin alt katlarında sıkışmayı size şöyle anlatayım: Her rüyada bu tabloyu mutlaka çizerim. İnsan, dokuz yüz katlı bir binadır ve tam ortada gündelik alışılmış bilinci yer alır. Bunun tam merkezine ego diyelim. Bunun dışına ise incecik, cam gibi bir yapı düşünün, bu bizim nefsimizdir. Alt bodrum katlarına sıkışıp kalma, nefs-i emmâreden buralara düşmektir. Bodrum katlarındaki varoluşumuz, rüyalarımızda ortaya çıkar. Bazen bu üçü bir arada olur, buna da kompleks deriz. Başkasında gördüğümüzde kızdığımız, sinirlendiğimiz, beğenmediğimiz, eleştirdiğimiz her şey Hz. Mevlâna’nın “Karşıda ne görürsen o sensin” dediği alt bodrum katları, buradaki sıkışmışlıkları ifade eder. Bir bebek dünyaya Allah’ın nurunun emanetiyle geldiğinde her an pırıl pırıldır. Bu nefis ve beden, içteki nuru dışarıya yansıtır. Bu yüzden bebeklerin yanında huzurlu hissederiz. Ancak ileriki dönemlerde bu nuru dışarı yansıtamaz hale geliriz ve dünyaya, hevâ ve hevese, alt katlardaki sıkışmışlıklarla yaşar gideriz. Mustafa Hoca buna “orman cüceleri” veya “alt kat tımarhane hâlleri” der. Dışarıda bir olay veya durum yaşadığımızda, bu olay aslında alt kattaki sıkışmış hallerimizi tetikler fakat bilinçli hâlim bunları bilmediği için kendi içimizdeki bu halleri ancak dışarıda birinde görünce fark ederiz. Bu tetiklenme, dışarıya duygu, düşünce, davranış ve duyumsama olarak çıkar. Alt katlarda sıkışıp kalmak, kişinin bu hallerinin hiç farkında olmadan sürekli dışarıda bir şeylerle kavgalı olması demektir ki bu da nevrozdur. Psikoterapiye gelen çoğu kişi de burayla gelir. Aslında tüm kavgası kendi kendisiyledir. Bu durumdan kurtulma üzerine yaklaşımlar ise kişiye rüyasıyla bu halleri farkındalık kazandırmaktır. Kurtulma bir davranış hijyenidir, bunu unutmayın. Örneğin, kişi bağımlılıkla geldiğinde, ilk olarak uyuşturucuyu kullanmamasını söyleriz. Buradaki tüm olay, Allah’ın Rahman ve Rahimliğiyle yaklaşabilmektir. Siz terapist olarak kişiye böyle yaklaştığınızda, kişi de kendi kendine merhametle yaklaşmayı öğrenir. Çünkü rağmen sevgisi... Terapistin danışanı ile ilişkisi, ön yargısız, eleştirisiz ve onu olduğu gibi kabul ederek, Hazreti

İnsan yönüne bakarak kapsayıcı olduğu için, danışan bu merhameti terapistinden öğrenir. Biz de doğru etki etmesi için önce bu sıkıştığı hallerine kendisinin öyle davranmasını sağlamalıyız. İşte o sıkışmışlıktan böyle kurtuluyor.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Bodrum katları dediğimiz yer, ayette geçen “esfele safilin” ifadesini tanımlar. Herkesin varoluşunda, doğuştan getirdiği, ham maddesinde sıkıntılı bir kısım vardır. Yani gölgelerle doğuyoruz; tıpkı bağırsakta faydalı bakterilerin yanı sıra faydasız bakterilerin de bulunması gibi. İkisinin de varlığı, birbirlerine göre bir denge oluşturmalarını sağlar. Ancak, faydasız bakteriler yükselmeye başladığında, hastalıklar ortaya çıkar. Burada da benzer bir denge söz konusudur. Alt katlarda duran gölgeler yukarı çıkmadığı sürece veya sen onlara inmediğin sürece, hayatını stabil bir şekilde sürdürebilirsin. Örneğin, ömür boyu başörtüsü takmış olabilirsin ama saçlarını denize, rüzgâra salma arzusunu içinde taşıyor olabilirsin. Bu senin için bir haram değil; bu duyguyu hissetmen de çok doğaldır. Veya birisi içki içmeye hevesli olabilir. Bunlar, içerideki duyguları harekete geçirebilecek gölgelerin varlığını gösterir. Bu gölgeler her zaman alt tarafta aktif bekler. Ne zaman ki bağışıklık sistemi düşer, işte o zaman bu gölgelerle irtibat başlar ve bu irtibat, üstteki ego yapılanmalarını ve kişiliğimizi oluşturan parçalarla temasa geçer. Örneğin, bir yerde görev yapıyorsundur ama alt katlarda çok hırslı bir gölgen vardır ve bu gölge her şeyi parçalayıp “ben olayım” der. Bu gölge, annelikte veya komşulukta çıkmazken, okulda “herkesten iyi olmalıyım, mükemmel olmalıyım” şeklinde kendini gösterir. Burada kötülük gözükmez, kişi gölgeyle temas ettiğini bile anlamaz; hırs yapar, hırs yapar ve sonunda arkadaşına söylemesi gereken bir notu vermez veya hocasına kapalı cevaplar verir. Bu kişi, harika biri olarak bilinirken, birden değişir ve gölgenin etkisi ortaya çıkar. Hırs gölgesi başka yerlerde de çıkabilir ama burada ona tekabül eder ve rüyalarda bize gelir. Rüyalarda sembol dilinde baktığımızda ve günlük hayatta karşılığını bulduğumuzda, kişiye diyoruz ki “burada bir şey var, sende bir şey hareket etmiş.” Artık bu farkındalık, kişinin gölgeyle bağıni zayıflatır ve gölgenin yok olmaya mahkûm olmasını sağlar. Gölgeler bir müddet gider ama kişinin hayatı boyunca ara ara çıkar. Farkındalık burada en önemli şeydir ve rüyalar bu farkındalığı sağlar. Gölgeleri gördüğümüz anda yok olmazlar ama artık bir farkındalığımız olduğu için, onlarla olan bağ zayıflar ve yok olmaya mahkûm olurlar.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Genel durumu ele aldığımızda, istisnai insanları konuşmuyorsak, insanlar genellikle birinci kat, giriş katı ve onun altındaki seviyelerde

sıkışıp kalmış durumdadır. Bu, nefis psikolojisine göre doğrudur. Çünkü üst katlar, özel çalışmalar ve çabalarla ulaşılan yerlerdir. Bu seviyelere yolu yordamı var, ancak bunlar doğal olarak ve çaba göstermeden elde edilemez. Bu üst katlar, ara sıra varlığını belli etse de özel çabalar olmadan aktive olmaz. Sıradan insanın durumu giriş katı ve bodrum katları gibidir. Bodrum katları, Freudyen bilinç dışı ve bilinç altıdır. Giriş katı ise egomuz ve gündelik ilişkilerimizin olduğu tarafımızdır. İnsanların bu durumdan sıkışıp kalması olağandır çünkü bu durum, insanın geniş varoluş kapasitesine kıyasla çok dar bir alandır. Kocaman bir binanın varlığı içinde, binanın az bir kısmına sıkışmak, insan için dar bir varoluş alanıdır. Bu durumu, şarkılarımızda ve türkülerimizde bile “dünya bana dar geliyor, içim daralıyor” şeklinde ifade ederiz. İnsan topografisine bakıldığında, bu büyüklüğe yakışmayacak şekilde bir köşeye sıkışmış kalmış bir varlık gibi görünür. Bu durumdan kurtulma üzerine yaklaşımlarımıza nefis psikoterapisi diyebiliriz. Ancak nefis psikoterapisi dışında da isâr ve infak ahlakı ile kendini aşmak, üst seviyelerin varlığını daha çok belli eden bir hayat yaşamak mümkündür.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Nefsin bodrum katlarına sıkışıp kalması şu anlama gelir: Kişi, hayatı bu varoluş alanından görüyor ve her şeyin kötü olduğunu düşünüyor. Dünyanın gidişatından şikâyet ediyor ve kıyametin yaklaştığına inanıyor. Bu tür karamsar ve kötümser düşünceler, yoğun bir depresyon hali göstergesidir. Kişi bu varoluş alanında sıkışıp kaldığında, hayatının anlamını yitirdiğini, yaşamanın önemsiz olduğunu ve geleceğin belirsiz olduğunu düşünür. İmanla ilgili problemler yaşayanlar, nihilizm eğiliminde olanlar ve intihar düşüncesine kapılanlar, bu bodrum katlara sıkışıp kalmanın göstergesidir. Bunun dışında, çeşitli bağımlılıklar, fuhşiyat, dedikodu, yoğun takıntılar ve paranoya gibi durumlar da bodrum katların işidir. Bu durumdan kurtulmak nasıl mümkündür? Nefis psikolojisi mürebbiye tabi olmayı önerir. Kişi rüya gördüğünde, ilk önce bu rüya, aşağı katlarda rol oynayan yapının ne kadar acı çektiğini gösterir. Danışanın getirdiği rüyada karanlık, kaos, kavgalar ve gürültüler vardır. Danışana bu rüyayı hatırlatır ve onunla ilgili düşüncelerini sorarız. Danışan, rüyada yaşananları hatırlamak istemez ve dünyanın onun için nasıl bir yer olduğunu açıklar. Bu rüya, danışanın hayatı nasıl algıladığını ve alt bilinçdışındaki yapıyı dünyaya nasıl yansıttığını gösterir. Biz, danışanın bu yönünü anlamasını sağlarız. Ona, bu sadece bir yönünüzdür, siz bundan ibaret değilsiniz deriz. Zamanla, danışanın rüyaları değişir ve semboller iyileşir. Dehşete kapılan kişi, oyun oynayan

birine dönüşür. Bu süreç içerisinde, mürebbi kişinin ruhuna ve canına ilham verir ve ona kendinden mesajlar gönderir. Eğer kişi, o yapıyla çok özdeşleşmemişse, ona bu yönünü fark ettiririz. Hayatının o döneminde bir çeşit düşüş yaşayan kişi, bu tür rüyalar görebilir ve bu rüyalar bazen uyarıcı nitelikte olabilir. Ancak genel olarak, bodrum katlara sıkışıp kalma, kişinin rahatsız eden her türlü durumunun oradan kaynaklandığını gösterir. Buradan çıkış yolu, kişinin tekâmül etmesi, o yönle geri özdeşleşmesi, hayatın sadece bundan ibaret olmadığını fark etmesi, yeni şeyler keşfetmesi ve mürebbinin ona yeni semboller göstermesidir. Bu sembollerle özdeşleşen kişi, olumsuz yönlerin etkisinden kurtulur ve hayat sahnesinden çekilir. Böylece kişi, bodrum katlarında yaşamayı bırakır, yükselir ve hayatı anlam kazanır. İçindeki değişim gücünü hisseder, ümit var olur ve psikoterapiste güvenir. Bu süreçte, tüm yapılanma ve gelişme gerçekleşir.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Kişinin kendini yalnızca gölgelerinden ve zaaflarından ibaret görmesi, onun içinde sıkışıp kalmasına yol açar. Hepimizde esfeli sâfilin olduğu gibi, ahseni takvim de bulunur. Bu, her birimizin içinde kıskançlık ve kötülük potansiyellerinin de olduğu anlamına gelir. Ancak kişi, aslında zatının rahmani bir yerde olduğunu, ahseni takvim üzere dünyaya geldiğini, özünün kötü olmadığını, fakat kendini terbiye etmesi için bu yönlerinin olduğunu bilmezse, kendini bu zaaflardan ibaret zanneder. “Ben kıskancım,” “Ben yalancıyım,” “Bu benim karakterim” gibi düşüncelerle kendini sınırlamış olur. Bodrum katında sıkışmak işte tam olarak budur. Birisi ona “Bu senin bir yönün ama sen bunlardan ibaret değilsin, bunun ötesi var ve ulaşabilirsin, gel yola çıkalım” dese, kişi genelde çıkar. Çıkmadığı takdirde ise kendisini alt katlarına hapsetmiş olur. Terapide hem rüyalar hem de diyaloglar aracılığıyla kişinin bu gölgeleriyle özdeşleşmesini geri almak amaçlanır. Kişinin kendisini hayat sahnesinde bir üst bakışla, yukarıdan izleyebilmesi, o an hangi gölgenin aktif olduğunu fark etmesi ve ona rağmen aslında arzu ettiği eylemi gerçekleştirmesi hedeflenir. Bu yaklaşım, kişinin kendisini daha iyi anlaması ve gölgelerinden özgürleşmesi için kullanılır.”

Tablo 13.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikolojisinde bodrum katlardan kurtulmanın yolları

Alt temalar	n	%
(a) Bilinçaltındaki duyguları aktive etme	2	33

(b) Terapist-danışan ilişkisini canlı tutma	1	16
(c) Nefs inşası ve farkındalık geliştirme	2	33
(d) Rüya analizi ve semboller üzerine çalışma	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-13 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinde danışanın nefsin bodrum katlarına sıkışıp kalması ifadesiyle ne kastedildiği ve bu durumdan kurtulma üzerine yaklaşımları hakkındaki betimlemeleri; bu ifadenin bireyin bilinçaltındaki olumsuz duygu ve düşüncelerle ilişkilendirilmesi (n=2), terapistin danışanla kurduğu empatik ilişkisinin çözüme etkisi (n=1), nefis inşası ve farkındalığın oluşturulması (n=2), rüya analizi ve sembole dayalı çalışmanın öneminin vurgulanması (n=1) şeklinde saptanmıştır. Buna göre nefis psikolojisinde danışanın sıkışıp kaldığı “nefsin bodrum katları” ifadesi, çeşitli açılardan ele alınmıştır. İlk olarak, bu ifade, bireyin bilinçaltındaki olumsuz duygu ve düşüncelerle (n=2) ilişkilendirilmiştir. Yani, danışanın içsel dünyasında yaşadığı karmaşa ve negatif hisler, bu “bodrum katlarında” sıkışıp kalma olarak ifade edilmiştir. Bununla birlikte, terapistin danışanla kurduğu empatik ilişkinin (n=1) çözüme etkisinin olduğu belirtilmiştir. Empati, danışanın hissettiklerini anlama ve kabul etme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır ve bu, terapi sürecinde ilerleme sağlayabilir. Ayrıca, nefis inşası ve farkındalığın oluşturulması (n=2), danışanın kendi iç dünyasını keşfetme ve bu “bodrum katlarından” kurtulma yolunda önemli bir adımdır. Son olarak, rüya analizi ve sembole dayalı çalışmanın (n=1) önemi vurgulanmıştır. Rüyalar, bilinçaltının derinliklerinden gelen mesajları taşıyabilir ve semboller aracılığıyla danışanın içsel dünyasını anlamak ve dönüşüm sağlamak için kullanılabilir. Bu nitel bulgulara göre tüm bu yaklaşımların bir araya gelmesi, danışanın nefis psikolojisindeki sıkışmışlık hissinden kurtulmasına yardımcı olabilir ve daha sağlıklı bir içsel dengeye ulaşmasına katkıda bulunabilir.

2.1.6. Psiko-Ontolojik Benzerlikler ve Farklılıklarına İlişkin Bulgular

[Soru] = 12. Nefs psikolojisinin insan tanımıyla modern psikolojinin insan tanımı arasındaki psiko-ontolojik benzerlikleri ve farklılıkları kişisel bir bakış açısıyla değerlendirebilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Nefs yapısını anlatırken zaten bunu anlattık. Bunu şöyle anlayabiliriz. Nefsi bir ülkeye benzetirsek o ülkede dolaşmak için bir harita lazım

değil mi? Evet. Harita yok ellerinde. Bu bir. İkincisi o ülkenin kanunlarını bilmiyorlar. O zaman ben nasıl kıyaslayabilirim? Haritam var mı? Yok. Peki o ülkenin kanunlarını biliyor muyum? Bilmiyorum. O halde ben onu neyle kıyaslayacağım Batı psikolojisiyle. Bu sebepten dolayı Batı psikolojisi her türlü spekülasyona açık.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Tabii, buradaki insan tanımındaki benzerlikler alt bilinçdışı kavramı ve o görünmeyen buzdağı gibi çevresel yetiştirilme tarzı, gelişimsel süreçte varoluşçu psikolojinin ve Gestalt terapinin de baktığı zemin-şekil kavramı ile ilişkilidir. Zemin, kişinin alt bilinçdışıdır; ne ise dışarıya şekil olarak o çıkar. Jung’un anima-animus ve arketip kavramlarının kullanılması da bu yaklaşımla örtüşür. Varoluşçu psikoterapiyle de çok yakın yönleri bulunmaktadır. Ancak, farklılıkları bugüne kadar psikolojinin insana bakışındaki eksikliklerle ifade edilebilir. Mevlâna Hazretlerinin ifadesiyle, pergelin bir ayağının merkezde kalması ama diğer ayağının dünyayı dolaşması gibi, özündeki cevher ile tanışmaya verilen önem de büyük bir farklılık yaratır. Bu, diğer ekollerden en büyük ayrımı oluşturur.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Hazreti insan” kelimesi, tüm insanları kapsayan bir tanımla ifade ediyor. İnanmış ya da inanmamış olması fark etmiyor, önemli olan insanın Rabbül Alemin tarafından yaratılmış olmasıdır. İnsan bir bütündür ve var olduğu dünya içinde sadece kendi hacmi kadar yer kaplamaz; dünyadaki bütün parçalarla birleşerek bir bütün oluşturur. Modern psikoloji, bireyi ontolojik olarak kabul eder ve modern insan felsefesi, “ben kıymetliyim, ben önemliyim, her şey benim etrafımda olmalı” anlayışına dayanır. Bu oldukça iddialı bir söylem olsa da modern psikoloji yıkıcı bir terapi yaklaşımı benimser. Bizim yaklaşımımız ise yapıcıdır. Modern psikolojide haz odaklı ve dürtüsel olan her şey mübah kabul edilir; bireyin neyle mutlu olduğu, onun için harika ve olması gereken bir şeydir. Bu yaklaşım doyumsuzluğa yol açar ve kişinin kendi değerlerini sorgulamasına neden olur. Örneğin, cinsel kimlik çalıştığımız danışanlar, modern terapistlerin kendilerine nasıl davranmaları gerektiğine dair nasihatler verdiğini söylerler. Ancak danışan aslında değişmek istediğini, mevcut durumunu kabul etmek istemediğini ifade eder. Modern psikolojide kişinin mutluluğu, biricik olduğuna ve her şeyi hak ettiğine dair bir felsefeyle başlar. Bu nedenle, diğerkâmlık, fedakârlık ya da kültür gibi bir zemin yoktur. Biz de danışanlarımızı keşfetmeye teşvik ederiz ancak bunu nefret ederek değil, kendini keşfetmesi ve geliştirmesi için yaparız.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Modern psikoloji dediğimiz kavram oldukça

parçalı ve geniş bir alanı kapsar. Freud, Jung, Abraham Maslow gibi birçok önemli isim vardır. Ancak akademik psikoloji eğitime yansıyan manzara, devasa bir binanın sadece giriş katıyla alt katlarını insanın tamamı zanneden bir anlayış ortaya koyar. Bu durumu yanlış anlamamak gerekir çünkü pek çok patoloji aslında giriş katı ve bodrum katıyla alakalıdır. Bu anlamda Batı psikolojisinin bu katlarda yaptığı çalışmalar tabii ki değerlidir ve biz de bu çalışmalardan istifade ederiz. Ancak bu çalışmalar insanın bütünü tanımakta yetersiz kalır. Ortada titiz bir çalışma var ve bu çalışmalar sayesinde birçok şey bulunmuş, değerli bilgiler elde edilmiştir. Ancak bu çalışmalar insanın çok küçük bir kısmını tanır. Üst bilinçdışı, ruh, kalp gibi daha derin ve zengin katmanlar pek tanınmaz. Dolayısıyla, bu yaklaşım biraz dar bir alana sıkışmış bir insan anlayışı ortaya koyar. Ancak elde edilen zengin bilgi birikimi ve yapılan çalışmalar değerli olduğu için, bu bilgilerden istifade ederiz.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Modern psikoloji ve nefis psikolojisi, bazı açılardan benzerlikler taşımaktadır. Her iki yaklaşım da insanın doğum, gelişim, ölüm gibi hayat dönemleri boyunca belirli ihtiyaçları ve yaşa bağlı gereklilikleri olduğunu kabul eder. Çocukluk döneminde anneyle ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmanın, kişinin psiko-gelişimi üzerinde önemli etkileri olduğu, sonraki sosyal ilişkilerin de psikolojik durumunu etkilediği konusunda hemfikirdirler. Ayrıca genetik ve biyolojik faktörlerin de kişinin psikolojik varlığı üzerinde etkili olduğu kabul edilmektedir. Ancak nefis psikolojisi, insanı ruh ve ceset varlığıyla tanımladığı için işin içine metafizik boyutu da dahil eder. Bu bakış açısı, insanı sadece bilinçdışı varlık olarak gören Freudyen veya Jungiye yaklaşımından farklıdır. Nefis psikolojisi, tasavvufa dayanan bir perspektifle insanın dört temel hakikat üzerine kurulu olduğunu savunur:

Allah, insana ruhundan üflemiştir.

İnsan, Hakikati Muhammediye nurunun taşıyıcısıdır.

Adem’e bütün esmayı verdiği için insan, esmanın taşıyıcısıdır.

İnsan, Allah’ın yeryüzündeki halifesidir.

Bu anlayışa göre, insan ahsen-i takvim üzere yaratılmıştır ve varlığı bu dört temel hakikat üzerine inşa edilmiştir. Modern psikolojide ise bu tür metafizik kavramlar genellikle kabul edilmez ve evrim teorilerinin etkisi altında kalabilir. Bazı yaklaşımlar, insanın evrimsel süreçlerle oluştuğunu öne sürebilirken, Hristiyan geleneğinden gelen bazı yapılar, insanın asli günah dolayısıyla kötü bir yaratılışa sahip

olduğunu kabul eder. Freudyen bakış açısı da insanı bu şekilde görür ve birçok teori bu temele dayanır. Freud'un teorileri, bebeğin anne veya baba kıskançlığı gibi kavramlara odaklanır. İslam ve dolayısıyla nefis psikolojisinde ise insan, en güzel kıvamda yaratıldığı için dünyaya pür-ü pak gelir. Ancak çevresi ve ailesi nedeniyle çeşitli zaaflar ve bastırmalar sonucu hayat mücadelesi başlar. Kıskançlık, cimrilik gibi zaaflar ortaya çıkar ve kişinin alt bilinçdışı yapısını oluşturur. İyileşme süreci, bu zaaflardan kurtulup yeniden temiz, tekâmül etmiş bir hale ulaşmayı hedefler. Genel olarak, iyileşmeye bakış açısı bu şekildedir.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Bunu biraz önce de belirtmiş olduk aslında. Nefs psikolojisinin, kişiye Hazreti İnsan potansiyeliyle yaklaşması, onu modern psikoloji ekollerinin insan tanımıyla ayıran en temel özelliştir denilebilir.”

Tablo 14.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikolojisi ile modern psikolojinin insan tanımlarındaki farklılıklar

Alt temalar	n	%
(a) Bireyin ontolojik yapısındaki farklılıklar	2	33
(b) Kişilik yapısı ve gelişim sürecindeki farklılıklar	2	33
(c) Terapi ve iyileşme yaklaşımlarındaki farklılıklar	2	33
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-14 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ve modern psikolojinin insan tanımlarındaki farklılıklar hakkındaki betimlemeleri; bireylerin ontolojik yapısı üzerine farklı düşüncelerin olması (n=2), kişilik yapısı ve gelişim süreçleri üzerindeki yorumlar (n=2), terapi ve iyileşme yaklaşımları (n=2) şeklinde saptanmıştır. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapistlerinin insan doğası ve psikolojisi konusundaki betimlemelerinin modern psikolojinin tanımlarından farklı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu farklılıklar, katılımcıların ontolojik yapılarına ve insanın temel doğasına (n=2) dair çeşitli düşüncelere sahip olmalarına yol açmaktadır. Ayrıca, kişilik yapısı ve gelişim süreçleri (n=2) konusundaki yorumlar da benzer şekilde çeşitlilik göstermektedir. Terapi ve iyileşme yaklaşımlarında (n=2) da belirgin farklılıklar gözlemlenmektedir. Bu nitel bulgular, nefis psikolojisinin modern psikolojiden farklı bir paradigma sunduğunu ve insanın

ruhsal iyileşme ve gelişimine dair benzersiz bir perspektif sunduğunu göstermektedir. Bu çeşitlilik ve farklılık, psikoterapi alanında daha kapsayıcı ve çeşitli yaklaşımların geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

2.1.7. Nefs Psikolojisi ve İslam Dünyasına İlişkin Bulgular

[Soru] = 13. İslam dünyasında nefis psikolojisi ekolünün yeri ve bağlamı hakkında görüşlerinizi paylaşabilir misiniz? Bu bağlamda nefis psikolojisinin İslam psikolojisiyle benzerlik ve farklılıkları nelerdir?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “İslam psikolojisi tabiri, örneğin “Islamic psychology” olarak ifade edilen bir kavram var, ancak bu tabiri doğru bulmuyorum. Neden doğru bulmadığımı açıklayayım: Eğer Müslüman değilsem, bu kavramdan nasipdar olamam. Ancak “nefs psikolojisi” (nafs psychology) veya “nefs ilmi” (nafs science) dersek, bu çok daha kapsayıcı olur. Çünkü aynı nefis diğer insanlarda da var. Diğer türlü bu kavramı kısıtlamış oluyoruz. Evet, “Islamic psychology” dediğimizde kısıtlıyoruz. Ayrıca, şimdiye kadar gözlemlediğim kadarıyla, Islamic psychology’nin yapısal ve dinamik bir teorisi de yok. Herkes Gazâli’den bir şeyler anlatıyor, oradan buradan bilgiler aktarıyor, ama bizim çalıştığımız gibi özellikle Kur’an-ı Azîmüş’şân ayetleri üzerinden adım adım ilerleyen bir yapısal ve dinamik teorisi yok. İnşallah bundan sonra olacak.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Çok benzer yanları var yine onlar da Kur’an-ı Kerim temel olarak kimisi esmâlardan bakıyor kimisi kalpten bakıyor fakat birebir aynı değil. Gidiş yolları farklı.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “İslam psikolojisinde yapılan çalışmaları başlık olarak biliyorum, ancak hepsini detaylı incelemedim. Yapılan çalışmalarda kadim kaynaklardan ve düşünce felsefesinden etkilendiklerini ve bu kaynaklardan İslam’ın psikolojik perspektifini sorgulayan bir ekol olduğunu görüyorum. Dini yapı, bizim yaklaşımımızdan biraz ayrışıyor. Bu ayrışma, doğru veya yanlış olduğu için değil, aynı yerden bakmadığımız için ortaya çıkıyor. Biz, Batı psikolojisinin getirdiği kuralların birçoğunu rehber alarak ilerliyoruz. Örneğin, kişilik bölünmeleri veya kişinin kendi iç çatışmaları gibi konularda iyileştirici metotlar kullanıyoruz ve bu metotları uygularken tavsiyeler de veriyoruz. Bu tavsiyeleri iyileştirici etmenler olarak düşünebilirsiniz. Ancak, İslam psikolojisinden farklı olduğumuzu düşünüyorum.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “İslam psikolojisi olarak adlandırılan alanda,

bugüne kadar gördüğüm çalışmalar genellikle Batı’da geliştirilmiş terapilerin, örneğin bilişsel davranışçı terapinin, İslami ilkelere uyarlanmış haliyle uygulanmasıdır. Bu elbette değerli bir yaklaşımdır. Dolayısıyla nefis psikolojisi, bir anlamda İslam psikolojisinin bir alt ekolü olarak düşünülebilir. Ancak, bu durum İslam psikolojisinin nasıl anlaşıldığına da bağlıdır. Amerika’da Müslümanlar var ve orada İslami psikoloji, hatta Hristiyan ve Hindu psikolojisi gibi yaklaşımlar APA’nın kitaplarında tanımlanmıştır. Nefs psikolojisinin önemli tarafı, kendi modeli ve terapik metodu olması hasebiyle İslami psikolojiden biraz daha özel bir yere sahip olduğunu düşünüyorum.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “İslami psikolojiyi takip ettiğimizde, çeşitli ülkelerde geniş bir takipçi kitlesine sahip olduklarını gözlemledik. Ancak, katıldığımız sempozyumlarda gördüğümüz kadarıyla, özgün ve bütüncül bir ürün ortaya koyma konusunda eksiklikleri var gibi görünüyor. Yani, nefis nedir veya insan nedir sorularına verilen tanımlamalar genellikle çeşitli İslami felsefi yaklaşımlar veya öğretiler üzerinden yapılmış, ancak özgün bir perspektif geliştirilmemiş. Bu nedenle, nefis psikolojisi bu bakış açısının çekirdeğini oluşturabilir ve bu alana hizmet edebilir hissi bizde hep uyanmıştır. İnsanın ne olduğunu, nefis yapısını, nefsin dinamizmini, tekâmül etme ve aşağılara düşme süreçlerini içeren bir harita ellerinde olsa, birçok şey sanki tamamlanacak puzzle parçaları gibi olacaktır. Gördüğümüz kadarıyla İslami psikoloji terminolojisinde dini unsurlar yoğun şekilde kullanılıyor. Örneğin, şeytan veya cin gibi kavramlar yer almakta. Oysa, Mustafa Hocamdan öğrendiğim kadarıyla, biz bu kavramlara çok fazla temas etmiyoruz ve daha farklı bir terminoloji kullanıyoruz. Daha çok tasavvuf terminolojisine uygun bir yaklaşımımız olduğunu düşünüyorum.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Bizim bu konuda yazdığımız bir makale vardı. O çalışma bağlamında İslami psikoloji ekolüyle ve oradaki toplantılarda diğer katılımcıların neler yaptığına dair bilgi sahibi olduk. Gördüğüm kadarıyla, İslami psikoloji terminolojik olarak problemlili bir tanım. Çünkü İslami psikoloji dediğinizde, İslami olmayan bir psikoloji olduğunu da ima etmiş oluyorsunuz. Oysa nefis ilmi, insanın fitratını temel alır ve bunun ötesinde başka bir şey tanımlamaz. İslami psikoloji kavramsal olarak daha sınırlayıcıdır. Oradaki pratiklere baktığımda çok kıymetli işler yapanlar var, ancak nefis ilmiyle şu yönde bir ayrışma görüyorum: İslami psikoloji uygulamalarında danışanın inançlı ve Müslüman olması gerekiyor. Tevekkül gibi İslami pratikler tavsiye ediliyor. Bizde ise danışanın inancına göre yönlendirme

yapmıyoruz. Kişi inançlıysa ve bunu dile getiriyorsa onun dilinde konuşuruz, ama bir inanç dayatması yapmayız. Örneğin, danışana hacca gitmesini veya sadaka vermesini önermeyiz. Danışanın alacağı kadarını kendi meşrebine göre veririz. Fıtrat bu olduğu için, örneğin vermekle ilgili bir çalışma yapacaksa, bunu danışanın anlayacağı bir dille ve uygun zamanda yaparız. Biz seküler bir yaklaşım gütmüyoruz, ancak danışana kendi inanç sisteminde fıtrat kodlarını vermeye çalışıyoruz. Danışan inançsız da olabilir, bu bizim için sorun teşkil etmez. İslami psikoloji pratiklerinde ise daha çok İslam ahlakını yaşatmaya yönelik bir teşvik ve davranışsal bir yaklaşım görülüyor. Terapist konumu adeta bir hoca gibi oluyor. Bizde ise terapist, tam olarak terapisttir. Kendisi inançlı olmalı, teheccüde kalkmalı, seanslara abdestli girmeli ve dua etmeli, ama danışandan bunu beklemez. Herkesin alacağı kadarını veririz.”

Tablo 15.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikolojisi ile İslam psikolojisi arasındaki farklılıklar

Alt temalar	n	%
(a) Terminolojik farklılık	1	16
(b) Kaynak farklılığı	3	49
(c) Uygulanan hedef kitle farklılığı	1	16
(d) Fıtrat kavramındaki semantik farklılık	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-15 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin İslam psikolojisiyle farklılıkları hakkındaki betimlemeleri; terminolojik ve kavramsal farklılıkların bulunması (n=1), benimsenen kaynakların ve etkilenilen yaklaşım türlerinin çeşitliliği (n=3), uygulanan hedef kitlesinin farklılığı (n=1), fıtrat ve bireyin doğası üzerine yapılan vurgu (n=1) şeklinde saptanmıştır. Nefs psikoterapistlerinin İslam psikolojisiyle ilgili betimlemeleri üzerine yapılan analiz, bir dizi önemli farklılık ve vurgu noktasını ortaya koymaktadır. Öncelikle, terminolojik ve kavramsal farklılıkların (n=1) varlığı, bu iki alan arasındaki teorik temellerin ayrı olduğunu göstermektedir. Katılımcılar, nefis psikolojisinin temel kavramlarını İslam psikolojisinden farklı şekillerde tanımlamışlardır. Ayrıca, benimsenen kaynakların ve etkilenilen yaklaşım türlerinin çeşitliliği (n=3), her iki alanda da farklı literatür ve öğretilerin etkili olduğunu göstermektedir. Bu çeşitlilik, her iki alanda da farklı bakış açılarını ve yöntemleri içeren zengin bir bilgi tabanının varlığını ortaya koymaktadır.

Diğer yandan, uygulanan hedef kitlesinin farklılığı (n=1) da dikkat çekicidir; nefis psikoterapistleri, İslam psikolojisine odaklanırken genellikle belirli bir hedef kitleye yönelik çalışmalar yapmaktadırlar. Son olarak, nefis psikoterapistlerinin vurguladığı fitrat ve bireyin doğası (n=1), İslam psikolojisinin temel prensiplerinden biridir ve bu da nefis psikolojisinin İslam öğretileriyle derin bir bağlantısı olduğunu göstermektedir. Bu nitel bulgular, nefis psikolojisinin İslam psikolojisiyle ilişkisini anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır.

2.2. NEFİS PSİKOTERAPİSİ

2.2.1. Nefis Psikoterapisinin Temel Prensiplerine İlişkin Bulgular

[Soru] = 14. Nefis psikoterapisinin temel prensipleri nelerdir ve bu prensipleri terapi pratiğinizde nasıl bir noktaya konumlandırırsınız, ayrıntılı bir şekilde açıklar mısınız?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Nefis psikoterapisinin temel prensipleri, ilmî yakîn ile başlar. İlmî yakîn, teoriyi ve nazariyeyi öğrenmeyi ifade eder. İkinci aşama ise bu bilgiyi kendi üzerinde müşahade etmektir, bu da aynî yakîn olarak adlandırılır ve psikoterapi sürecini kapsar. Bu süreçte, dört yıllık öğrenim analizinde bu bilgi daha da derinleştirilir, kişi kendi üzerinde görerek anlar. Üçüncü aşama ise bu bilgiyi tatbik etmek, yani hakîkî yakîn’dir. Özellikle bizi Batıdan ayıran en önemli unsur rüya çalışmalarıdır. Biz, içimizdeki bir mürebbinin bize doğruyu gösterdiğini kabul ederiz. Bu nazariyeyi anlamak, içine girip tatbik ettiğinde mümkündür. Kadim rüya çalışmaları tasavvufta da mevcuttur ve derslerin değişmesi gibi önemli süreçler rüyalar üzerine kuruludur. Ancak rüyaların ehline anlatılması gerekir, çünkü doğru yorumlanmazsa tehlikeli olabilir. Bu nedenle dört yıllık bir eğitim veriyoruz. Bu eğitimin sonunda, dinî bütün insanlar rüya yorumlarıyla psikoterapi seanslarında insanların dertlerine derman olmaya çalışırlar.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Nefis psikoterapisinin temel prensiplerinden biri, terapistin inançlı olmasıdır. Terapist, sadece şeriatın hükümlerini değil, aynı zamanda infak ve isâr kavramlarını da uygulamalıdır. Yani birine bir şey tavsiye ediyorsanız, önce kendiniz uygulamalısınız. Her seansa abdestli girmek gerekmektedir. Ayrıca, prensip olarak, danışanları sabah veya akşam yatarken gönlünden geçirip onlar için dua etmek, şifalanmaları için uygun rüyalar görmelerini dilemek önemlidir. Benim özel niyetim ve duam ise şöyle: “Allah’ım, gönderdiğin kulunu şifalandırmayı sen

murat ettin ki karşıma çıkardın, bu randevuyu aldındın. Kendisinin ne şekilde şifalanmasını murat ettiysen, şu anda benim bedenimde konuşan, soruyu soran, ne istiyorsan yaptıran sen ol. Ben sadece burada bomboş bir ney olayım.” Bu şekilde O’na emanet ederek terapiye girerim. Danışanın rüyasının senaristi mürebbisidir, ancak terapiyi yöneten de mürebbidir. Çünkü terapist, gelen rüyalara tâbi olur.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Niyet, nefs psikoterapisinde çok önemli bir unsurdur. Ben, niyeti olmayan birisiyle çalışmam. İlk seansta sorduğum sorulardan biri kişinin niyetidir çünkü iyileşmenin öncelikli şartı niyettir. Niyeti bir mektuba benzetirim; adresi tam yazılmamış bir mektup yerine ulaşamaz. Aynı şekilde, niyetin de tam ve net olması gerekir. Bu nedenle, ilk seansta kişiden niyetini detaylı bir şekilde düşünmesini ve dua etmesini isterim. Niyeti desteklemek için sadaka verilmesini öneririm. Sadaka, niyetin gerçekleşmesi için bir pul gibi işlev görür ve kişinin canını yakacak bir şey olması gerektiğini belirtirim. İkinci olarak, rüyaların yazılmasını isterim. Rüyalar, terapi sürecinde bizim için bir harita işlevi görür ve gideceğimiz yolu daha kolay bulmamıza yardımcı olur. Eğer kişinin rüyası yoksa bu, terapi olmayacak anlamına gelmez, ancak rüyalar terapisinin verimliliğini artırır. Bazen terapide tıkanıklık yaşandığında, kişinin niyetini tazelemesini ve tekrar infak yapmasını öneririm. Bu tavsiyeler genellikle terapisinin devam etmesi ve ilerlemesi için olumlu sonuçlar verir.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefs psikoterapisinde, karşıdaki insanı Hazreti İnsan potansiyelinde bir varlık olarak görmek esastır. Terapist, idealde ruhun yazdığı mektubu okumasına yardımcı olan, kişinin kendisine gelen mesajı anlamasına yardımcı olan bir rehberdir. Temel ilke, terapistin fazla müdahil olmadan, kişiye “öyle yapma, böyle yap” demeden, onun kendi mesajlarını anlamasına yardımcı olmaktır. Terapist, fazlaca var olmayan, yani kişinin kendi kendisiyle çalışmasını teşvik eden bir konumdadır ve bu yaklaşım, insana duyulan derin bir saygıyı içerir.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Nefs ilmi terapistinin muhatap olduğu insanı Hazreti İnsan olarak görmesi gerekmektedir. Yani, karşısında temel dört hakikatin taşıyıcısı biri bulunmaktadır. Evvela hürmet göstermek, hiçbir önyargı veya olumsuzluk beslemeden, temel, karşılıksız ve beklentisiz bir kabul ile canı gönülden dinlemek ve yönlendirme veya müdahale yapmadan refakat etmek önemlidir. Muhabbetle, hürmetle ve sabırla refakat etmek en temel prensiplerdir. Terapisinin dışındaki kişiyle olan muamele ve irtibat dahi, terapi bitip sonrasında da kişiye yönelik

hürmetin, muhabbetin, sabrın ve hoşgörünün her zaman sürmesi gerekmektedir. En önemli kısmı bu olarak görülmelidir. Yani, muhatap ilişkisinde terapistin güzel ahlakının kişiye yönelik fevkalade şekilde açığa çıkması ve bu ikili ilişkinin kişiyi iyileştirdiği vurgulanmaktadır. Terapistin insani muamelesi, güvenli varlığı, canı gönülden dinlenme, yargılanmama, anlaşıldığı ve hoşgörüsüyle kabul gördüğü bir yerin varlığı, kişinin iyileşmesine yol açmaktadır. İlişkisel olarak Irvin Yalom, Carl Rogers gibi kişiler de bu duruma vurgu yapmaktadır. İkinci en önemli faktör ise rüya analizleri ve mürebbiye tabi olmaktır. Yani, rüyanın bir senaristi bulunmaktadır ve süreci takip etmek önemlidir. Kişinin içinde olup biten seyri, rüyalar vasıtasıyla takip edilmekte ve sembollerin kişiye neler çağrıştırdığı üzerinden analiz yapılarak, ihtiyacı olan şey çözümlenmektedir.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “En temel prensip, Hazreti İnsan kavramına dayanır ve bununla birlikte, kişinin terapi sürecinin sonunda veren bir varoluş konumuna geçmesi de önemli bir prensiptir. Kişi, hayatı içerisinde anlamlı, hayattar bir varoluşa girmez ve bir ritmi olmazsa, uzun vadede dağılma riski taşır. Terapi gibi bir süreçten geçmiş, kendisine çok vakıf ve çok yatırım yapmış birinin, bu kazanımlarını zekât gibi paylaşması gereklidir. Her danışana bu durumu zekât olarak ifade etmesek de psikolojik sağlığını korumak için ritimde ve rutinde tutan, anlamlı ve hayat veren bir şeyler bulması gerektiğini belirtiriz. Bu süreç, kişinin bunu bulana kadar devam eder ve terapi sonlanmaz. Veren konumda olduğunuz bir uğraş, sadece bir hobi bulmaktan öte, hayatın dalgaları karşısında savrulmayı önler ve ritmi korur. Kendi terapist deneyimimde de gördüğüm gibi, zorunlu bir ritme sahip olmak, ağır dönemleri atlattırda yardımcı olur. Mustafa Hoca’nın dediği gibi, ritimden kopmamak önemlidir. Hayatta başkasına borçlu olunan bir varoluş, kişinin kendi temposunu korumasına yardımcı olur ve kendi devamlılığını sağlar.”

Tablo 16.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapisinin temel prensipleri

Alt temalar	n	%
(a) İnfak ve îsar	2	33
(b) Niyet	1	16
(c) Empati ve birey merkezilik	2	33
(d) Rüya analizi ve semboller	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-16 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin temel prensipleri hakkındaki betimlemeleri; terapi sürecinde infak ve îsârın önemine olan vurgu (n=2), terapötik süreçte niyetin olumlu etkileri (n=1), danışana karşı empatik ve birey merkezli bir yaklaşımın benimsenmesi (n=2), rüya analizi ve sembollerin terapi sürecini yönlendirmede önemli bir araç olması (n=1) şeklinde saptanmıştır. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapistlerinin terapi sürecindeki temel prensiplerine ilişkin betimlemeleri ortaya koymaktadır. Bu betimlemeler arasında, terapötik süreçte infak ve îsârın önemine (n=2) vurgu yapılması, niyetin (n=1) olumlu etkileri üzerinde durulması, danışana karşı empatik ve birey merkezli bir yaklaşım (n=2) benimsenmesi ve rüya analizi ile sembollerin (n=1) terapi sürecinde önemli bir araç olarak görülmesi gibi temel noktalar öne çıkmaktadır. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin uygulayıcılarının, terapi sürecinde derin bir empati ve kişiye özgü bir yaklaşım benimseyerek, danışanın iyileşme sürecini desteklediğini ve sembollerin anlamlı olduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla, nefis psikoterapisi alanında çalışanların, bu prensipleri dikkate alarak etkili terapi süreçleri yürüttüğü sonucuna varılabilir.

[Soru] = 15. Nefis psikoterapisi nedir, bu terapi tekniğinin amaçları hakkında bilgi verebilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Nefis psikoterapisi, insanı kendisiyle uyumlu hâle getirmek demektir. Bir örnekle bunu açıklamak isterim. Bir hanımefendi bana geldi, kocasıyla geçinemediğini, kocasının kendisine dokunmadığını söyledi ve bana eşini aldatmayı düşündüğünü belirtti. Ona yapmamasını, çünkü rüyalarının kalitesinin bozulacağını söyledim. Dikkat ederseniz, günah olduğunu söylemedim; biz din tebliği yapmıyoruz, bu benim görevim değil. Kadın da pek dindar değildi. Ona rüyalar üzerinden çalıştığımızı ve rüyalarının kalitesinin bozulmamasını önerdim. Kadın, bana anlamlı bir şekilde baktı ve sonrasında bir rüya getirdi. Rüyasında güneyde bir ülkede geziniyordu ve orada bir boş arazi gördü, bu araziden nur fişkırıyordu. Rüyalarda nur fişkırması insanı çok etkiler. Ben mahsustan nasıl bir ışık olduğunu sordum, “Ne ışığı ne ışığı, nur fişkırıyordu,” dedi ve yüzü kıpkırmızı oldu. Çünkü nurun ne olduğunu bilmiyordu. Hal yaşıyor Rabbü’l âlemin, yüzü kızarıyor bunu anlatırken. Utanmadan değil, halin gücünden yüzü kızarıyor. Derken oradan uzaklaşır, yan tarafta küçük bir ev görür. Burada ne olduğunu merak eder ve içeri girer. Bir hamam, kadınlar yıkanmaktadır. Oradaki kadınlardan birine sorar, yaşlı bir kadın, “Kızım,” der, “senin

gördüğün nuru görmek için bizim burada yıkanmamız lazımdır.” İşte nefis tezkiyesi budur. Kim yapıyor terapiyi? Ben kadına deseydim ki yapma, etme, günahı deseydim zaten beni dinlemezdi. Ama mesaj kendisinden kendisine geliyor. Artık orada ben yokum, ikimiz varız ama birisi daha var terapiyi yapan. İşte fark bu.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Amaç, kişiye öncelikle kendi davranış hijyenini düzeltmesinin farkındalığını kazandırmak ve hangi patolojiyle gelirse gelsin Celal ve Cemal dengesini kurabilmektir. Nefis psikolojisi teşhis odaklı değildir. Bu kişi borderline, bu kişide cinsel yönelim var diyerek sadece bu yönle odaklanılmaz. İlk seansta “Siz neden buraya geldiniz?” sorusunu sorarız ama sonrasında bu soruyu unuturuz. Asıl amaç, kişiyi kendi içindeki dengeli hâline getirebilmektir.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Nefis psikoterapisi, kişinin dünyadaki iç çatışmalarını tanımlaması için bir araçtır. Hepimizin yaşadığımız dünyada iç çatışmaları vardır ve çoğumuz içe bakışı net sağlayamadığımız için bu çatışmaları dış dünyaya yansıtırız. Bu nedenle, çatışmayı dış dünyada zannettiğimiz için kavgamız hiç bitmez. Nefis psikoterapisi, içeriye bakmayı öğretir, çünkü içerde başka bir duygu vardır. Örneğin, iç aile dediğimiz çok önemli bir parça vardır. Kişi içeri bakmaya başladığında iç aileyi tanır. Bu iç ailedeki kavgalı olanlar barışır, işe yaramayanlar ölür gider, yeni yollar doğar, yeni buluşmalar, yeni evlilikler ve yeni doğumlar olur. Bunlar iç ailenin değişmesiyle alakalıdır. Bu nedenle, kişinin dünyayla olan çatışmasının aslında kendi içindeki bir mesele olduğunu gösteren bir yöntemdir.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefis psikoterapisi, sorunları olan bireylerin talep ettiği bir terapi tekniğidir, ancak sadece bu tür insanlar için değildir. Kimi zaman insanlar kendilerini daha iyi tanımak amacıyla da bu terapiden faydalanmak isteyebilirler. Bu terapi ağırlıklı olarak rüyalar üzerinden ilerler, ancak rüyaların olmadığı durumlarda da sürdürülebilir ve bu anlamda varoluşçu terapiye yaklaşır. İdealde, rüyalar üzerinden giden bir terapidir ve terapist burada sadece bir şifre çözücü rolündedir. Terapistin rolü, kişinin kendisinin kendisine mesajını anlamasına katkı sağlamaktan öteye gitmez. Rüya yorumları üzerine yoğunlaşılır, rüyaların mesajları alınır ve bu mesajlar bir uyarı, teşvik veya yönlendirme olabilir. Rüyalar, kişinin olumsuz taraflarını, geçimsizlik veya agresiflik gibi özelliklerini gösterebilir ve bu yönler üzerinde çalışılır. Alt kişiliklerin, personaların bütünleşmesi sağlanarak insan daha az sivrulur hale gelir ve iç özgürlüğü artar. Terapi, kişinin kendisini daha derin bir farkındalıkla tanımasını, üst bilinçdışını tanımasını, halleri tanımasını ve

özgürleşmesini, ferahlamasını, iç sıkışmalardan kurtulmasını amaçlar.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Nefs psikoterapisi, kişinin canını bulma ihtiyacı ve iştiyakıdır. Kişi hakiki kendiliğiyle bulunduğu, içsel bir tevhit yaşandığında, tüm gölgeler ve karanlıklar güneşin doğuşuyla yok olur. Kişi canının idrakine vardığında, tüm patolojiler ve pürüzler önemsiz hale gelir, hatta kaybolur. Nefs psikoterapisinin hakikati budur. Kişinin nefis yapısında bir tekâmül, gölge yapılarda letafet kazanma olur ve iyileşme dediğimiz şey bu zaafların ve ahlaki olarak dışarıya yansıyan davranışların letafet kazanması, onarılmasıdır. Dışarıya olumsuz bakan, her şeyi kötü gören kişi, aslında içerideki bir gölge yapının etkisi altındadır. O gölge yapı söndüğünde ve işlev sahibi yeni bir kişilik doğduğunda, kişi aynı kişi kalır, ancak içindeki yapı değişir, letafet kazanır, tekâmül eder, olgunlaşır ve kendini ve hayatı daha anlamlı gözlerle görmeye başlar. Bu içsel dönüşüm, kişinin kavga halini sona erdirir ve iyileşme meydana getirir. Nefs psikoterapisi, nörotik problemlerden duygu durum rahatsızlıklarına kadar geniş bir yelpazede etkilidir. Örneğin, bir bipolar hastası olan danışanım, ilaçlarını düzenli kullanmasına rağmen mevsim geçişlerinde atak geçiriyordu. Nefs ilmi terapisi sayesinde, bu rahatsızlığı hayatında ikincil bir konuma indirgeyerek, hastalığın hayat akışını etkilemeyen bir duruma getirdi. İlk kez bir yıl boyunca atak geçirmedi ve kendini sadece hastalığından ibaret görmemeyi öğrendi. İçindeki başka potansiyelleri keşfederek, hayatının yeni güzelliklerini deneyimledi. Bu, hastalığın ikincil kaldığı ve yeni bir ufuk açtığı bir süreç oldu. Bu gibi durumlarda, ilaç kullanımıyla birlikte psikoterapi de dahil olabilir. Örneğin, bir kişi hamile kalmak isteyebilir ve ilacın olumsuz etkilerinden kaçınmak için sadece psikoterapiyle bu süreci yönetmeyi deneyebilir. Rüyalara tabi olarak, kişinin duygu durum değişiklikleri kontrol altına alınabilir. Temkin hali devreye girer ve kişi daha istikrarlı bir hale gelir. Mustafa hocamın örneklerinde de görüldüğü gibi, ilaç almadan bu süreci yöneten ve düşüşlerini yönetebilen insanlar bulunmaktadır.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Evet bu sorunun da cevabını vermiş olduk aslında.”

Tablo 17.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapisinin amaçları

Alt temalar	n	%
(a) Kişisel gelişim amacı	3	49

(b) Rüya analizi amacı	1	16
(c) Davranış hijyeni amacı	1	16
(d) Yaşamı anlamlandırma amacı	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-17 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisi ve amaçları hakkındaki betimlemeleri; nefis psikoterapisinin bireyin kişisel gelişim ve iyileşme sürecine destek olması (n=3), rüya analizi ve içsel mesajlarla danışana rehberlik edilmesi (n=1), danışanın kendi düşünce ve duygularını daha sağlıklı bir hale getirmeye gayret ederek davranış hijyenini oluşturması (n=1) ve bireyin hayatındaki anlam arayışıyla başa çıkmasında yeni bir yaklaşım kazandırması (n=1) şeklinde saptanmıştır. Elde edilen verilere dayanarak, nefis psikoterapisti katılımcılar bir dizi önemli fayda sunmaktadır. Katılımcılar, nefis psikoterapisinin kişisel gelişim ve iyileşme sürecine (n=3) destek olduğunu vurgulamaktadır. Bu terapi biçimi, danışanlara rüya analizi ve içsel mesajlar (n=1) aracılığıyla rehberlik sağlayarak, içsel dünyalarını keşfetmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda daha sağlıklı düşünce ve duygular geliştirmeye odaklanmalarını teşvik etmektedir. Bu süreç, bireylerin davranış hijyenini oluşturmalarına (n=1) yardımcı olurken, yaşamlarındaki anlam arayışıyla (n=1) başa çıkmalarına da destek olur. Dolayısıyla, nefis psikoterapisi bireylere, hem içsel keşif ve iyileşme yolculuğunda rehberlik sağlamak, hem de yaşamlarına yeni bir anlam ve bakış açısı kazandırmak için etkili bir araç sunmaktadır. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin bireylerin psikolojik ihtiyaçlarına cevap verme ve kişisel büyüme süreçlerinde önemli bir rol oynama potansiyeline işaret etmektedir.

[Soru] = 16. Nefis psikoterapisinin terapötik süreçte vaka analizine göre diğer terapi türleriyle entegrasyonu nasıldır? Bu konuda bilgi verebilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Nefis psikoterapisi uygulayan bir uzmanın, kognitif davranışçı psikoterapi gibi ekolleri biraz okuması ve bu ekollerden feyz alması gereklidir. Aile terapisi, eş terapisi gibi mevcut ekollerden de yararlanılabilir; bu konuda kitaplarımda birçok örnek verdim. Nefis psikolojisi kitabında Batı’dan örnekler sunuyorum, ancak Batı’dan aldıklarımızı adeta bir filtreden geçiriyoruz. Bu filtre ise Kur’an ve Furkan’dır. Vaka analizlerinde de aynı şekilde, terapistlerimiz terapinin başında ölçeklerle kaygı, depresyon gibi ölçümler yaparlar ve belirli aralıklarla terapinin sonucunu tespit etmeye çalışırlar. Entegrasyon konusuna gelince; kognitif

davranışçı terapi, aile terapisi, eş terapisi gibi ekollerle entegrasyon mümkündür. Ancak bazı ekollerle entegrasyon mümkün değildir. Örneğin, Freudyen ekolle entegre olamayız çünkü temelden yanlışları vardır. Jung'un bireysel psikoloji ekolünden ise belirli oranda entegrasyon mümkündür. İkinci kitabımda bunun örneklerini uzun uzadıya verdim. Jung'un bazı büyük hataları vardır, örneğin, kadınlarda anima olmadığını söylemesi gibi. Bizim için anima, Cemal'dir ve kadında Cemal'in olmaması düşünülemez. Ancak Jung'un gölge kavramı, arketip kavramı, kolektif bilinçdışı kavramı ve anima-animus kavramı gibi önemli kavramları da bulunmaktadır. Bu doğruları kabul edip entegre etmemiz gerekmektedir. Biz bu şekilde yanlışları düzeltip doğruları vurgulayarak ilerliyoruz.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Gestalt terapi yaklaşımını nefis psikolojisiyle entegre ediyorum. Ateist, deist veya inançlı olup rasyonel aklı daha ön planda olan kişilerde gestalt terapi yaklaşımının içine nefis psikolojisini yediriyorum, ancak karşı taraf bunun farkında olmuyor. Örneğin, nefis psikolojisindeki tevhid bilinci gestalt terapideki birlik bilinci ile örtüşür. Gestalt terapi, “bütünün faydasına davranmak” yaklaşımını benimser. Şimdi ve burada, şu anda ne hissediyorsunuz? Aslında bu nefis psikolojisindeki kulluk bilincine benzer. Gestalt terapi bireyselleşmeye vurgu yaparken biz de nefis psikolojisinde aynı anlayışı taşıyoruz. Gestalt terapi zıtlıklar üzerine kurulu bir yaklaşımdır, varlık iki zıttın uyumlu bir entegrasyonudur, bu da tevhittir. Celal ve cemal dengesini sağlamak, gestalt terapide zıtlıkların entegrasyonu anlamına gelir. Hayatınızdaki zıtlıkları dengelemeye çalışırken gestalt, “tahterevalli” metaforunu kullanır. Tahterevallinin bir tarafında oturuyorsanız, diğer tarafın da varlığını kabul etmeniz gereklidir. Örneğin, sağlık ve hastalık tek bir şeyin iki ucudur. Bir uca tutunursanız, diğeri hayatınıza girecektir. “Hasta olmayacağım” dediğinizde, hastalık hayatınıza daha çok girer. Cinsel yönelimle ilgili sorunlarda, dişillik ön plandaysa, biz cinsel yönelim sorgulamasına girmiyoruz. Celal ve cemal dengesini sağladığında, bu bir patoloji ise, kişi kendiliğinden dengelenir. Eğer erillikte veya dişillikte dengesizlik varsa, bu durumu dengelemeye çalışırız. Gestalt terapi ile bu dengeyi sağlamak mümkündür.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Vaka analizlerinde, Freudyen bir perspektiften ziyade holistik bir yaklaşımla değerlendirme yapıyoruz. Bu bağlamda, Jung'un yöntemleri bize daha yakın gelmektedir. Mustafa Hoca'nın da Jung ekolünden gelmesi nedeniyle arka plan oldukça güçlüdür. İslam'ın tüm dinleri reddetmeyip var olanları

alıp devam ettirmesi gibi, Batı psikolojisinde de işlevsel olan kısımları devam ettiriyoruz. Nefs psikolojisinde temel amaç, vaka analizlerinde kişinin asıl acısını ve temel problemini bulmaktır. Çoğu kişi hakikat arayışıyla gelir ancak temel sistem çözülünce varoluşsal sorunlar ortaya çıkabilir. İlk başta temel konularla çalışılır, ardından varoluşsal sorunlar ele alınır. Nefs psikoterapisinde, vaka analizinde farklı yöntemler kullanılır. Örneğin, infak, îsâr ve rüya analizleri yer alır. Kişinin inancına dair hatırlatmalar yapılır, ancak kimseye ödev verilmez, davranışçı ya da bilişsel yaklaşımlar kullanılmaz. Daha çok kişinin analitik iç dünyasına dair unsurları ortaya çıkarmasına yardımcı olunur.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “İdeal bir nefis psikoterapisinde, danışan gelir ve rüyasını anlatır, siz de bu rüyayı yorumlar ve analiz edersiniz. Bu süreç, danışana başlı başına bir farkındalık kazandırır ve terapötik bir etki yaratır. Ancak, zaman zaman diğer terapi ekollerine de başvurmak gerekebilir. Örneğin, okul başarısı üzerine gelen bir danışana çalışma tekniklerini anlatmak uygun olabilir. Cinsel konularla ilgili bir danışan geldiğinde, cinsel terapi alanındaki bilgilerin yararlı olacağı açıktır. Ancak, bu bilgilerin kullanımı nefis psikoterapisinin miktarını aşmamalıdır. Eğer seanslar tamamen bilişsel davranışçı terapi ile yürütülüp, sadece rüyalar nefis psikoterapisiyle yorumlanırsa, bu durum nefis psikoterapisinin bütünlüğünü bozar. Bu nedenle, diğer yöntemlerin kullanımını sınırlı tutarak, her şeyi entegre etmek mümkündür.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Kişi geldiğinde, ilk olarak onu dinler ve tanışırız, müracaat sebebini öğreniriz. Bu süreç, ana akım psikoloji ekollerine benzer ancak kişiye son derece muhabbetle ve hürmetle yaklaşırız. “Hoş geldiniz efendim, nasılsınız, buyurun, sizi biraz tanıyabilir miyim?” gibi ifadeler kullanırız. Edindiğimiz bilgilerle hemen bir tanı veya teşhis koyma, DSM kategorilerinden eksen belirleme çabasında olmayız fakat psikopatoloji tanımlamalarını da göz ardı etmeyiz. Bir sayı doğrusu gibi düşünürsek, kişiden edindiğimiz bilgiler, onun nevrotik veya psikotik unsurlar taşıyan bir yapıya işaret edebilir. Konuşmasından, göz hareketlerinden, söylemeye tereddüt ettiği hal dilinden, ses tonundan, konuşma miktarından, duygu durum rahatsızlığı mı mevcut veya psikotik özellik mi gösteriyor gibi belirtileri değerlendiririz. Bu süreç, normal bir anamnez alımı gibidir. Ayrıca, kişinin hayat hikayesini alırız. Vakayı analiz etme sürecimizde, kişideki psikopatolojik durumu onun kimliğine yapıştırmak gibi bir yaklaşımımız yoktur. Örneğin, kaygı rahatsızlığı veya depresyonla gelen birini, sadece bu durumlardan ibaret görmeyiz. Bu, kişinin

sadece bir yönüdür ve şu an hayatını istila etmiş olabilir. Biz, onun bu gözlüğü çıkarıp hayatı daha anlamlı ve güzel bir şekilde görebilmesini sağlayıcı bir rol üstleniriz. Patoloji odaklı değiliz ancak vaka analizi sürecinde psikopatolojik unsurlara da yer veririz.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Nefs psikolojisinden eğitim almanız ve bunu uygulamanız için Batı psikolojisini çok iyi bilmeniz gerekmektedir. Bu ekol içerisinde, Batı psikolojisinin tümünü külliye yanlı sayan veya reddeden bir bakış açısı yoktur. Örneğin, Batı psikanalizinde insanın alt katmanlarına dair çok ciddi ve verimli teoremler ve kuramlar bulunmaktadır. İnsanın alt katmanlarını anlamak ve oradaki dinamikleri çözmek için özellikle Jungyen psikoloji, varoluşçu psikoloji ve Freudyen analize değinmekteyiz. Mustafa Hoca, Freudyen analize fazla yer vermemekle birlikte, Jungyen ve varoluşçu psikoloji üzerinden oldukça faydalanmaktadır. Ancak, insan tanımını değiştirerek bu sınırlamalara sadık kalmamaktadır. Hoca, hiçbir ekolün fanatiği olunmaması gerektiğini ve her nereden ne alınabiliyorsa alınmasını, fakat bunu kendi zeminine adapte ederek oturtulması gerektiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla, herhangi bir ekolle bir problem olmadığı gibi, o ekolün Hazreti İnsan merkezinde konumlandırılabilen bir misyonu varsa, bu ekol de nefis psikolojisi içerisine dahil edilebilmektedir.”

Tablo 18.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapisinin diğer terapi türleriyle entegrasyonu

Alt temalar	n	%
(a) Bireyselleştirme ve adaptasyon	2	33
(b) Holistik yaklaşım ve çeşitlilik	2	33
(c) Dinamizm	1	16
(d) Bilimsel ve spiritüel yaklaşım	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-18 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin diğer terapi türleriyle olan entegrasyonu hakkındaki betimlemeleri; katılımcıların terapötik yaklaşımları danışanların ihtiyaçlarına göre bireyselleştirme ve adapte etme gerekliliğine vurgu yapması (n=2), bireyi çok boyutlu ele alma ve ihtiyaç halinde diğer terapi türlerinin çeşitli yöntem ve yaklaşımlarından yararlanması (n=2),

terapötik süreci sürekli değişen ve gelişen bir süreç olarak değerlendirmesi (n=1) ve bilimsel ve spiritüel bilgileri birleştirerek danışana katkı sunmayı amaçlaması (n=1) şeklinde saptanmıştır. Bu nitel analiz, katılımcıların nefis psikoterapisinin diğer terapi türleriyle entegrasyonu konusundaki görüşlerini net bir şekilde ortaya koymaktadır. Katılımcıların terapötik yaklaşımları, danışanların özel ihtiyaçlarına odaklanmayı ve terapiyi bireyselleştirmeyi (n=2) vurgulamaktadır. Ayrıca, bireyin çok boyutlu bir şekilde ele alınması ve gerektiğinde diğer terapi türlerinden faydalanılması (n=2) önemli bir yaklaşım olarak belirtilmektedir. Terapötik sürecin sürekli değişen ve gelişen bir süreç (n=1) olarak değerlendirilmesi, terapistlerin esneklik ve uyum kabiliyetinin önemini vurgular. Son olarak, bilimsel ve spiritüel bilgilerin birleştirilerek (n=1) danışanlara katkı sağlama amacı da dikkate değerdir. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin terapi pratiğinde önemli bir yer edindiğini ve diğer terapi türleriyle uyumlu bir şekilde entegre edildiğini göstermektedir.

[Soru] = 17. İslam dünyasında nefis psikoterapisinin kabul görmesi ve kullanılabilirliği konusundaki görüşlerinizi paylaşabilir misiniz? Bu bağlamda nefis psikoterapisini, İslam psikoterapisinden ayırt eden faktörler olduğunu düşünüyor musunuz? (Evet ise) Bu konudaki düşünceleriniz nelerdir?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “İslam psikoterapisi tabirini pek doğru bulmuyorum. Çünkü Batı dünyası hem haritayı hem de kanunları bilmediği için bir yere varamıyor. İslam psikolojisi ise haritayı kısmen Batılılardan daha fazla bilmekle birlikte, yine de tamamıyla anlamış değil. Bu nedenle kıyaslama yapamayız. Kognitif davranışçı ekolleri biraz İslami kavramlarla süslemek, takva, tevekkül gibi kavramlar üzerine yapılan faydalı çalışmalar var. Tabii ki bunlar yapılsın, ancak haritayı da okusunlar. Mesela ben İslami psikolojide takvanın ne olduğunu, nereden geldiğini sorsam, onun bir vâridat olduğunu anlatamayacaklar. Rabbü’l âleminden geliyor, hâl bu, vehbî. Yani benim yaptığım iş kesbi değil. Maalesef bu yapıyı hâlâ bilmiyorlar. İnşallah bilenler çıkar.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Bu ekolde, Batı psikolojisinin terminolojisi ve kuramları da iç içe entegre olmuş durumdadır. Belki de en büyük farkı bu. Bazen danışana aslında bir İslam psikoterapisi uyguladığınızı bile anlamayabilirsiniz. Gelen danışana bu kuramları seansın içine yedirilmiş bir şekilde uyguluyoruz. İslami psikoterapi biraz daha ağdalı bir dille sadece Kur’an ve Hadis ile ilerlerken, biz gerektiğinde Jung, Rogerian, varoluşçu ya da Yalom gibi isimlere başvurabiliyoruz.

Birçok felsefeyle iç içe, son derece modern ve güncel bir şekilde uyum sağlamış bir yaklaşım benimsiyoruz.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Kaynak olarak doğrudan birincil kaynaktan beslendiklerini biliyorum. Nefs psikolojisinin kabulünden ziyade, genel anlamda dünya çapında kabul edilebilecek bir yapıya sahip olduğunu düşünüyorum. Bu ekolün tamamlanmış bir yapı olmadığını, ancak güçlü bir zemine sahip olduğunu her zaman belirtiyorum. Gelecekte, bizden sonraki birçok meslektaşımızın -ki bunu çok önemsiyorum- bu bayrak yarışını devam ettirerek ekollere gerçekten bir psikopatoloji ekleyeceklerine inanıyorum. Belki şu anda psikolojiden aldığımız bazı unsurları çıkaracak, yeni bakış açıları ve katkılar getirecekler. Rüyaların farklı perspektiflerini ortaya koyacak, daha sistematik bir hale getirecekler ve belki de sistemli bir ders olarak işlenecek. Bu ekolün sadece İslam dünyasına ait olmadığını, Müslüman olmayanlar için de geçerli olabileceğini düşünüyorum. Çalışmalarımızda karşı tarafı sınıflandırmadığımız gibi, bu ekolün de herkes için şifa getirebilecek bir potansiyele sahip olduğunu değerlendiriyorum.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefs psikoterapisi, Müslüman olmayan bireylere de uygulanabilir. Hiç kimseye ibadetleriyle ilgili bir yaptırımda bulunmuyoruz, eğer kendisi böyle bir şey sormuyorsa veya özellikle talep etmiyorsa. İslam dünyasında daha yaygın kabul görebilir ve İslami prensiplere son derece uyumlu olduğunu düşünüyorum. Ancak, İslam dünyasında tasavvufi modele karşı olan insanlar da mevcut. Dolayısıyla, tüm İslam dünyası bağlamında düşündüğümüzde, çok geniş bir hitap alanına sahip olduğunu ve Mısır, Kuzey Afrika gibi tasavvufa aşina olan bölgelerde insanların zorlanmadan adapte olup fayda görebileceği bir ekol olduğunu düşünüyorum. Ancak, çok ideolojik yaklaşımları olan bireylere hitap etmeyebilir. Bu anlamda, İslam psikolojisinin bir alt dalı olarak düşünülebilir ancak yekpare bir metot ve teoriye sahip olması sebebiyle istisnai bir tarafı olduğunu da belirtmek gerekir.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Evet, daha önce de belirttiğim gibi, en önemlisi bizim bir yol haritamızın olması. İnsanın ne olduğunu, hangi özelliklerden oluştuğunu artık biliyoruz. Bütün bu nefis katmanları, düşüşler ve üst bilinçdışına ulaşma süreci büyük bir resmi görmemizi sağlıyor. İslami psikolojide gördüğüm kadarıyla daha ziyade Müslüman insanlara hitap ediliyor ve onların da arzuladığı bu yönde. Yani, orada inanma vurgusu ya da İslam vurgusu sıkça geçiyor. Ancak, nefis psikolojisinde hitap ettiğimiz kitle herkes, istisnasız herkes. Örneğin, psikoterapi esnasında dini bir

vurgu yok bizde, bir ideoloji ya da dava bulunmuyor. Biz teoriyi temel manada insanı anlamak için İslam kaynaklı biliyoruz, ancak psikoterapi esnasında tamamen içsel süreçlere, kişinin yönlendirmesine, anlama biçimlerine ve rüyalardan gelen mesajlara tabi olarak ilerliyoruz. İslami kelimeler pek kullanılmaz. Bunların kullanılmaması kötü olduğu için değil, karşıdaki insan antipati duyabilir ya da o inançta olmayabilir. Genel manada nefis psikolojisi daha farklı vurgular yapar. Örneğin, güzel ahlak, veren bir kişi olmak, insanların iyiliğini düşünmek, kendi zaafının farkına varıp nefisindeki olumsuz şeyleri kınayan biri olmak ve bunları düzeltmek için mücadele vermek gibi. Yani, “bunlar sizin vesveseleriniz, şeytanın kışkırtmaları” gibi bir terminoloji kullanılmaz.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Bu sorunun cevabını da vermiş olduk aslında bir önceki soruda.”

Tablo 19.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapisi ile İslam psikoterapisi arasındaki farklılıklar

Alt temalar	n	%
(a) Entegrasyon farklılığı	2	33
(b) Evrensel uygulanabilirlik farklılığı	2	33
(c) İslami unsurların farklılığı	1	16
(d) Potansiyel gelişim alanları farklılığı	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-19 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin İslam psikoterapisiyle arasındaki farklılıkları hakkındaki betimlemeleri; nefis psikolojisinin çeşitli yaklaşım ve felsefelerle olan entegrasyonu (n=2), evrensel bir uygulanabilirlik düzeyine sahip olması (n=2), uygulama sürecindeki İslami unsurlara dikkat çekilmesi (n=1) ve bireyin potansiyel gelişim alanlarına yapılan vurgu (n=1) şeklinde saptanmıştır. Buna göre katılımcıların çeşitli betimlemeleri dikkat çekici bir çeşitlilik sergilemiştir. Bu betimlemeler arasında, nefis psikoterapisinin nefis psikolojisinin çeşitli yaklaşım ve felsefelerle entegrasyonunu vurgulayan iki katılımcı (n=2), evrensel bir uygulanabilirlik düzeyine sahip olması üzerinde duran iki katılımcı (n=2), uygulama sürecinde İslami unsurlara özel bir dikkat çeken bir katılımcı (n=1) ve bireyin potansiyel gelişim alanlarına vurgu yapan bir

katılımcı (n=1) bulunmaktadır. Bu çeşitli perspektifler, nefis psikoterapisinin çok yönlü bir yaklaşım olduğunu ve farklı özelliklerinin vurgulanmasının, uygulama ve teorik temellerinin zenginliğini ortaya koyduğunu göstermektedir. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin, İslam psikoterapisiyle olan ilişkisinin karmaşıklığını ve zenginliğini vurgulamaktadır. Bu çerçevede, nefis psikolojisi ve psikoterapisinin, hem evrensel psikoterapi ilkeleriyle uyum içinde olduğu hem de İslamî değer ve öğretilerle uyumlu bir şekilde uygulandığı sonucuna varılabilir. Bu, nefis psikolojisinin psikoterapi alanında hem çeşitliliğin hem de uyumun önemini vurgulayan önemli bir bulgudur.

2.2.2. Manevi Dönüşüm ve Nefis Psikoterapisine İlişkin Bulgular

[Soru] = 18. Danışanların manevi dönüşüm ve gelişim süreçlerinde nefis psikoterapisinin rolü nedir?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Bundan bahsetmiş olduk zaten.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Kişinin hal yaşaması. İster rüyalarla olsun ister gündelik hayattan getirdiği olaylarla olsun. Bir kere rüyasında kendisine şahitlik ediyor. Yani terapist ona bir şey demiyor. Kişi kendi kendine şahitlik ediyor, orada yalan yok riya yok veyahut da terapistine anne-baba bir şey yansıtmışsa o da yok. Terapist ondan da azade oluyor. Çünkü rüyayı gören ve yaşayan kendisi.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Manevi dönüşümlerle ilgili yaklaşımımız talebe bağlıdır; yani kişinin böyle bir manevi dönüşümüne hizmet etmiyoruz. Terapist olarak benim nötr olmam gerekiyor, bu nedenle terapistin cinsiyeti veya yargılayıcı bir tavrı olmaz. Vazifem ayna olmaktır. Eğer temiz bir ayna olarak kalıyorsam, kişinin maneviyat dediği şey, bana göre kendi hakikatini bulmaktır. Maneviyat kısmına ibadetten ziyade güzel ahlak olarak bakıyorum. Güzel ahlak sahibi olmak, kişinin maneviyatını geliştiren bir unsurdur. Zaten kişi özünde temizdir ve alt katlardaki bağlantılarını kestiğinde veya onlarla yüzleştğinde iyi yanları açığa çıkacaktır. Örneğin, çok çatışmalı ergenler, deist veya ateist oldukları için aileleriyle çatışarak gelirler. Bu durum aslında süper ego çatışmasıdır. Yani ebeveynle çatışan kişi, bu çatışmayı Tanrı’ya yönlendirir. Buradaki maneviyat, kişinin dış dünyadan gelen çatışma meselesi nedeniyle öfkesini Tanrı’ya döndürmesidir. Aslında Allah’la bir derdi yoktur, ancak Allah’ı tanıtan anne veya babanın perspektifiyle ilgili bir çatışması olduğu için öfkesi Allah’a yönelir. Süper ego çatışması yaşayan herkes, otoriteyle de çatışır.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Bu konuyu dikkatli ele almak gereklidir. Genellikle bize gelenler dindar Müslümanlar oluyor ancak bu her zaman böyle olmak zorunda değil. Dolayısıyla manevi dönüşüm ve gelişimi doğru anlamak önemlidir. Rüyalar, kişinin iç dünyasını kendisine gösteren senaryo veya mektup gibidir hem kendi yanlışlarını hem de teşvik edilmesi gereken doğruları gösterir. Rüyalar, kişinin gelişimi ile alakalıdır ve bu anlamda olumsuz bir rüya, kişinin agresif olduğunu veya güzel çalıştığını gösterebilir. Bu mesajları teşvik veya uyarı olarak alabilirsiniz. Yanlış yapıyorsun, kendini gör, fark et, düzelt gibi mesajlar içerir. İnsan kendisini göremediği tarafları ile yüzleşir ve bu süreç ciddi bir gelişim ve dönüşüm sağlar, bu süreç maneviyat da dahildir. Psikolojideki değişiklikler maneviyata da yansır. Mesela, annesi ve babasıyla kavgalı olan bir kişi, Allah’la da kavgalı olabilir. Terapilerde sıkça görülür ki kişinin Allah anlayışı, geçinemediği anne veya babasıyla benzerlik gösterir. Psikolojideki değişiklikler zaten maneviyata da yansır. Benim gözlemlediğim kadarıyla, insan ruhunda dengeler vardır. Bu dengeler, insanın aşırıya kaçtığı durumlarda onu ortaya çeker, eksik kaldığında ise artırmayı sağlar. Dindar insanlar, rüyalarında dindarlıkla ilgili kusurlarını da görebilirler. Rüyalar, kişinin dinine olan bağlılığında aşırılıkları ve diğer insanlara karşı fazla sert davranışlarını gösterebilir. Bu tür deneyimler, kişinin içsel dengelerini sağlamasına yardımcı olur. Günümüzde bazı insanlar, ateistler, deistler gibi zorlanıyorlar. İslami geleneği sevmeyen Müslümanlar veya sadece Kur’an diyen Müslümanlar arasında bocalayanlar için, teolojik yaklaşımlardan ziyade nefis psikolojisiyle yaklaşmanın daha iyi sonuçlar verebileceğini düşünüyorum. Hadislerin sahihliğini tartışmak yerine, iç dünyadaki dengeleri doğru oturtmaya çalışmak, doğada daha fazla zaman geçirmek veya hayır işleriyle meşgul olmak gibi yaklaşımlar daha etkili olabilir.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Bir kişiyle muhatap olduğumda, hekim olarak önceliğim bu acı çeken insanın acısını hafifletmektir; temel amaç budur. Bu kişinin gelişim amacı budur. Dolayısıyla ilk öncelik bu olmalıdır. Bazı açılardan pragmatist olmak, pragmatik bir bakış açısıyla yaklaşmak gereklidir. Ancak bu, sınırlar dahilinde olmalıdır; yani iyi olsun diye her şeyin mübah olduğu bir anlayış değil, belirli sınırlar çerçevesinde. Bu iyileşme sürecine giderken kişide birtakım manevi değişiklikler meydana gelebilir. Maneviyatın ne anladığımıza bağlı olarak bu değişiklikler farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Eğer İslami manada bir maneviyat söz konusuysa, kişinin gönlü ısınıp ibadetlerine daha fazla dikkat etmesi, niyaz etmesi ve tefekkür etmesi gibi

durumlar olabilir. Ya da bu, İslami ritüeller şeklinde değil de kendi içinde bir iç görü kazanma, kalbinin varlığının farkına varma, Rahmani haller yaşama ve güzel ahlakın oluşması şeklinde de olabilir. Bu tür manevi değişimler, hakiki manada iyileşmenin göstergeleridir ve gördüğümüz kadarıyla bu tür değişimlerle gerçekleşir. Ancak esas amacımız bu değildir; fakat bu yolun bu tür manevi değişimlerden geçtiğini de biliyoruz.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Biraz önce de bahsettiğimiz gibi bireyin kendisini bilmesini, özünde var olan potansiyelleri ortaya çıkarabilmesinde önemli bir rolü vardır. Aslında zatının rahmani bir yerde olduğunu fark ederek ahseni takvim üzere olduğunun farkına varmasına yardımcı olur denilebilir.”

Tablo 20.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapisinin manevi gelişim ve dönüşümdeki rolü

Alt temalar	n	%
(a) Rüyaların analizi	1	16
(b) Nötr ve ayna rolü	1	16
(c) Bireyin potansiyeli	3	49
(d) Süper ego çatışmaları	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-20 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin danışanların manevi gelişim ve dönüşümündeki rolü hakkındaki betimlemeleri; rüya analizi ve mesajların gelişim ve iyileşmeye olan etkisi (n=1), terapistin nötr ve ayna rolü üstlenmesinin bireyin hakikatini bulmasına hizmet etmesi (n=1), bireyin özünü ve potansiyellerini keşfetmesine yardımcı olması (n=3) ve süper ego çatışmalarının incelenmesinin (n=1) bireyin gelişim ve dönüşüm sürecinde önemli bir rolü olduğu şeklinde saptanmıştır. Bu bulgulara göre nefis psikoterapisi, danışanların manevi gelişim ve dönüşümünde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle, terapistin nötr ve ayna rolü üstlenmesi (n=1), bireyin kendi hakikatini keşfetmesine yardımcı olurken, bireyin özünü ve potansiyellerini açığa çıkarmak (n=3) için yapılan çalışmalar da belirgin bir etki göstermektedir. Ayrıca, rüya analizi ve mesajların değerlendirilmesinin (n=1) de gelişim ve iyileşme sürecine katkı sağladığı görülmektedir. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin bireylerin içsel çatışmalarını anlamalarına (n=1), gelişmelerine ve dönüşmelerine yardımcı olma potansiyeline

işaret etmektedir. Dolayısıyla, nefis psikoterapisinin bireylerin ruhsal ve manevi yolculuklarında önemli bir araç olduğu sonucuna varılabilir.

[Soru] = 19. Nefs psikoterapisi ile manevi gelişim eğitimi (seyr-i sülûk) arasında terapötik benzerlik ve farklılıklar var mıdır? Bu konudaki düşüncelerinizi paylaşabilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Bizim burada yaptığımız çalışmalar ile seyri sülûk tamamen farklı şeylerdir. Bir mürşidi kamilin yaptığı ile bizim yaptığımız temelden farklıdır. Bizim yaptığımız, nefis tezkiyesidir, yani insanın kötü huylarını dönüştürmektir. Örneğin, biraz evvel verdiğim örnekteki kadının yaşadığı nefis tezkiyesi gibi. Bazen sembolik olarak şöyle derim: Biz bahçedeki ayırık otlarını temizleriz, ancak orada gül yetiştirmek mürşidi kamilin vazifesidir. Dolayısıyla bizim hiçbir mürşitlik iddiamız yoktur ve seyri sülûk iddiamız uzaktan yakından bulunmamaktadır. Bir derviş terapiye geldiğinde, eğer gördüğü rüyalar çok manevi ise onu mürşidine anlatmasını öneririz. Ayrıca, terapiye başlamadan önce mürşidinden destur almasını isteriz, çünkü bu çok önemlidir. Neticede tasavvuftan feyz alıyoruz ve beslendiğimiz yer orasıdır, ancak seyri sülûk metodolojisiyle bir ilgimiz yoktur. Yanlış anlaşılmalıdır.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Nefs katmanlarında kavramları kullanması önemli bir özelliktir. Ancak, nefis terapistinin bazı farkları vardır: Nefs terapisti zikir vermez, nutukta bulunmaz ve tavsiyede bile bulunmaz. Hatta danışanlar “Hocam, siz ne dersiniz?” diye sorduklarında, terapistin cevabı “Bizim bir şey söylememiz için değil, sizin ne yapacağınızı idrak etmeniz için buradayız. Siz kendi kendinize bunu bulmalısınız.” şeklinde olur. Terapist, danışanın rüyalarına kesinlikle yorum yapmaz ve kendinden bir şey katmaz. Terapistin konumu bir aynadır. Ayna nedir? Arkasında sır vardır, cam konumunda durmaz. Eğer terapist cam konumunda durursa, içine kendinden bir şeyler girer.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Tabi ne biz o seyri sülûk makamlarındaki kişileriz ne de öyle bir yöntemimiz var. Ben bir bağlantı görmüyorum ama sembol olarak tanımlayabilir miyiz dersiniz evet, sembol olarak her şey bir yöntemdir zaten. Ancak o bambaşka bir alan, biz mesela rüyalara da öyle bakmıyoruz, bizim baktığımız perspektif tamamen ayrı diyebiliriz.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Bu konu kolaylıkla karıştırılabilir, çünkü nefis

psikolojisi zaman zaman tasavvufi terminolojiyi kullanır ve ortaya koyduğu insan modeli tasavvuftan esinlenir. Ancak bu esinlenmenin ötesinde, tasavvufun kavramlarını da alır. Bu durum, aradaki farkın gözden kaçmasına yol açabilir. Oysaki aralarında çok önemli farklar vardır. Tasavvuf, seyr-i sülûk sonucunda insanın belirli bir seviyeye ulaşmasını hedefler, fenafillah ve bekaillah gibi. Bu sebeple, pratikleri de farklıdır. Biz terapi teknikleri kullanıyoruz; zikir gibi pratikler veremeyiz. Terapi sırasında tasavvufa en yakın olarak kullandığımız tabir, “haller”dir. Tasavvuf, halleri makama dönüştürür ve kalıcı, stabil hale getirir. Nefs psikolojisi ise, rüyada geldiği kadarıyla çalışır ve gösterir. Biz daha alt katlarda, nefis-i emmâreden nefis-i levvâmeye geçişi, kişinin kendisini gözlemlemesini ve genişlemesini hedefleriz. Tasavvuf, bu hallerin kalıcı ve stabil hale gelmesini sağlar, bu nefis psikolojisini aşan bir şeydir. Dolayısıyla, hedef kitlesi ve pratiği tamamen farklıdır. Bizim esas hedefimiz, alt katları, bodrumları temizlemek ve giriş katında savrulmalar yerine merkezlenmeyi sağlamaktır. Bu yüzden, hedefler ve pratikler tamamen farklıdır.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “İkisi çok farklı iki kurum olup kıyaslanmaları uygun değildir. Sahih ve rahmani bir kanaldan gerçek bir mürşidi kâmile yola çıkmış ve seyri sülûk sürecini sürdüren bir sâlik ya da derviş için bambaşka dinamikler devreye girer. Orada mürit-mürşit ilişkisi vardır ve kişi bu yolu ibadetler, nefis tezkiyesi, kalp tasfiyesi, esmalar ve çeşitli vazifelerle yürür. Mürşidi ile bir terapötik ilişkisi yoktur; burada amaç, kişinin ince Müslüman haline gelmesi, sabırda, tevazuda, hoşgörüde ve güzel ahlakta incelmesi ve letafet kazanmasıdır. Nefs tezkiyesi ve kalp tasfiyesi ile kişinin kâmil insan olma yolunda tekâmül etmesi, Rabbini bilme, nefisine arif olma, acizliğinin idraki, Rabbine olan hayranlığının, hürmetinin ve yakınlığının artması, teslimiyetinin artması amaçlanır. Nefs ilmi terapisinde ise bir psikoterapist vardır ve bu, bir mürşit ile kıyaslanamaz. Psikoterapist rehberlik eder, kişinin sürecine refakat eder, olumsuz duygularına, kendinde kabul edemediği durumlara muhabbetle refakat etmeye çalışır ve acısını dindirmeye yardımcı olur. Kişinin içinden kendine gelen mesajları okumasında destek olur. Mürebbinin yolladığı mesajları anlamasında yardımcı olur; “Bu rüya neden hayatınızda geldi?” gibi sorularla refakat eder ve aynalar. Terapist kemâlâta yakınsa ve kendi içindeki zorlukları, zaafı aşmış, letafet kazanmışsa, danışan tarafından bu güzellikler görülür ve danışan kendi canıyla daha kolay temas eder. Terapistin refakati ile danışan kendi canına yaklaşır. Teori ve kaynak olarak tasavvuf terminolojisini kullanmamız bu manada benzerlik gösterse de pratikte

ve amaç bakımından tamamen farklıdır.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Evet tekrar etmiş olacağız biraz ama biz kâmil-i mürşit olmadığımız için bizim yaptığımız şeylerle onlarınki temelde farklıdır. Bu sebeple bizim ne seyr-i sülûk gibi bir eğitimimiz ne de öyle bir derdimiz var. Yöntem olarak, temel olarak farklı şeyler ikisi de.”

Tablo 21.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapisiyle seyr-i sülûk arasındaki farklılıklar

Alt temalar	n	%
(a) Terapötik süreçte derinlik	2	33
(b) Mürşit ve terapist ilişkisi	1	16
(c) Metodoloji ve yaklaşım	3	49
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-21 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisiyle seyr-i sülûk arasındaki farklılıklar hakkındaki betimlemeleri; terapötik süreçteki derinliğe yapılan vurgular (n=2), uygulanan metodoloji ve yaklaşımların farklılıkları (n=3), mürşit ve terapist ilişkisi (n=1) bakımından bu iki yaklaşımın farklı oldukları şeklinde saptanmıştır. Bu analiz, nefis psikoterapisinin seyr-i sülûk ile olan farklarını belirlemeye yönelik katılımcıların yaptığı betimlemeleri ortaya koymaktadır. Terapötik süreçte derinliğe vurgu yapılması (n=2), uygulanan metodoloji ve yaklaşımlar (n=3) ile mürşit ve terapist ilişkisi (n=1) gibi unsurlar, nefis psikoterapisi ile seyr-i sülûk arasındaki ayrımları açıkça belirtmektedir. Nefs psikoterapisi, terapötik sürecin derinliklerine inmeyi vurgularken, seyr-i sülûk daha çok uygulanan metodoloji ve mürşit-terapist ilişkisi üzerinde odaklanmaktadır. Bu nitel bulgular, her iki yaklaşımın benzersiz özelliklere sahip olduğunu ve tercih edilen yöntemlerin farklılığına işaret etmektedir. Bu bağlamda hem nefis psikoterapisi hem seyr-i sülûk yaklaşımının bireylerin ruhsal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama potansiyeline sahip olduğu ancak bu farklılıkların tercih edilen tedavi yöntemini belirlemede önemli bir rol oynayabileceği sonucuna varılabilir.

[Soru] = 20. Danışanların manevi gelişimine nasıl katkıda bulunduğunuzu ve bu süreçte nefis psikoterapisi prensiplerini vaka analizine nasıl entegre ettiğinizi anlatır mısınız?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Bununla ilgili konuşmuş olduk zaten. Kişi güzel ahlak ve verme ahlakına sahip olursa, kendini kontrol ederse, nefis tezkiyesi, kalp tasfiyesi yaparsa çok güzel halleri yaşayacak. Güzel halleri yaşamak aynı zamanda depresyona da iyi geliyor. Depresyonun temelde iki unsuru vardır. Bunlar suçluluk ve yetersizlik duyguları. Bunlara da iyi geliyor. O hallerle birlikte ümit uyanıyor, güven uyanıyor. Dünyaya tebessüm ederek bakıyor.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Yani bizim hedefimiz danışanın manevi gelişimine katkıda bulunmak değil de zaten kendi içindeki o manevi potansiyelle, mürebbinin getirdiği sembollerle buluşması. Yoksa onun manevi gelişimine biz katkıda bulunmuyoruz, mürebbi bulunur ve hep şunu söyleriz onun niyeti, onun çabası, istikrarlı devam ediyor olması önemlidir.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Bu konuda bir örnek vermek gerekirse, bir danışanım vardı, sanıyorum kaygı bozukluğu gibi bir rahatsızlıkla gelmişti. Fakat bir sonraki seansta bir rüya getirdi. Bu rüya adeta pimi çekilmemiş bir bomba gibiydi. Rühayı çalışmaya başladığımızda, seansta bir atak geçirdi ve hem kendisi hem de benim için zor bir deneyim oldu. İkinci seansta dağıldı ve sonrasında, “Hocam, ben aslında size gelirken bunları asla söylemeyecektim. Asıl mesele çok daha başka şeylerdi, bu konuyu konuşamayacağımı düşündüğüm için başka şeyler için gelmiştim,” dedi. Ona, “Böyle bir mesele olduğunu bilseydik, bunu nazıkçe bir kenara koyar, gerekirse bir yıl sonra ele alırdık,” dedim. Arkasından başka rüyalar gelmeye başladı ve bu rüyaları çalışmak durumunda kaldık. Ağır rüyalar üzerinde çalıştık ve bir gün bana, “Hocam, sizi elinizde neşterle kansız bir ameliyat yapıyor gibi hissediyorum,” dedi. Bu süreç bir yıl kadar sürdü ve rüyalar iyileştirici, temizleyici ve toparlayıcı nitelik kazandı. Sonunda, “Hocam, şu an ne hissediyorum biliyor musunuz? Şefkatle beni kucaklayan bir cerrah olduğunuzu düşünüyorum. Yaralarımı sarıp temizlediniz,” dedi. Eğer bunu bir metot olarak kullanıyor olsaydım, bu şekilde yapmazdım. Nefs psikoterapisinin yöntemi de bu zaten. Mürebbi ona bu şekilde bir şey verdi ve bu yöntemle ilerledik. Sonunda, tamir eden şey rüyalarda geldiği için temizlendi ve tamir oldu. Ancak burada yöntemi belirleyen kişinin kendisi. Bu yüzden maddelerce “şunu yapıyoruz” diyemiyorum. Ben, gelen kişinin getirdiği malzemeye göre ilerlemeye çalışırım. Kendimi şöyle tanımlıyorum: Terapi benim için bir mağara yolculuğu, herkesle bu mağaraya giriyorum ama mağarayı keşfedecek kişi danışan. Ona derim ki, mağaraya giriyoruz. Niyetini ettin, çizmeni çekeceksin, baretini

takacaksın. Ben ne önündeyim ne de arkamda. Benim vazifem senin baretinin üstündeki ışıktır. Derim ki, “Bak burada ayağına takılacak bir çamur var, taş var. Temizlemek istersen burayı aydınlatırım,” derim ve yolculuğa devam ederiz. Benim yapacağım şey bu; ben sadece orayı aydınlatırım ama temizleyecek olan odur. Bu yüzden yöntemin kendisini de belirleyen gelen danışan oluyor.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Dediğim gibi, biz iyi bir terapinin kişinin dört temel ilişki alanında gelişimini sağlamasını bekleriz. Birincisi, kişinin kendisiyle olan ilişkisi; ikincisi, diğer insanlarla olan ilişkisi; üçüncüsü, performans gerektiren alanlar, yani iş hayatı, öğrencinin okul hayatı, sporcunun spor hayatı gibi alanlardır; dördüncüsü ise kişinin maneviyat alanıdır. Bu maneviyat alanını en geniş anlamda ele almalıyız. Dindar bir kişi için din, dindar olmayan için ise hayata ve varoluşa verdiği anlamdır. İyi bir terapinin bu dört alanda gelişim sağlamasını hedefleriz ve bu alanlar birbirine bağlıdır. Örneğin, kişinin annesiyle babasıyla olan ilişkileri düzeldiğinde, bununla bağlantılı olarak diğer yönleri de düzelebilir. Terapist olarak biz, rüya ne getiriyorsa onu yorumlarız. Bugüne kadar gözlemlediğim kadarıyla, bu gelişim hep olumlu yönde olur. Kişinin rüyaları perspektifinden bakıldığında, tıkanıklıkların açıldığı, dengesizliklerin dengelendiği görülür. Teknik tabirle, biz kişinin alt bilinçdışını temizleriz. Orta bilinç, ego, gündelik hayattaki savrulmaları stabilize ederek daha dengeli bir insan haline gelmesine katkıda bulunuruz. Bu süreç toplamda kişinin maneviyatına da olumlu etki yapar.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Manevi gelişime katkıda bulunma konusu her vaka için farklılık gösterir. Çeşitli sebeplerle gelen insanlar vardır ve her birine yönelik belirli bir yol haritası oluşturulur. Örneğin, bir danışan cinsel kimlik karmaşası yaşadığını belirterek başvurduğunda, ilk olarak anamnez alınır ve kişinin profili oluşturulur. Aile yapısına dair bir genogram hazırlanır, yani anne, baba, büyükanne, büyükbaba ve yakın çevresi değerlendirilir. Çocukluğunda yaşadığı travmatik olaylar varsa bunlar belirlenir. Bu süreçte kişinin hayat öyküsü ortaya çıkar ve bugün bulunduğu duruma nasıl geldiği anlaşılır. Eğer danışan cinsel kimlik karmaşası yaşıyorsa, ilk muhatap ilişkilerine, yani anne ve baba figürlerine bakılır. Nefs ilmi terapisinde “iç aile” dediğimiz kavram üzerinden çalışmalar başlar. Danışan, anne ve babayı nasıl algıladığını, özdeşleşme yaşayıp yaşamadığını, cinsiyet kimliğini nasıl tanımladığını ve kadın-erkek dünyasını nasıl anladığını keşfetmeye başlar. Bu süreçte danışanın içsel yapısında bir çeşit yapılanma başlar. Bu, Celal ve Cemal yapılanması

olarak adlandırılabilir. Kişinin kendini tamir etme ve yenileme potansiyeli sayesinde, içsel dünyasında bir değişim gözlemlenir. Danışanın rüyaları incelendiğinde, ilk başta durumu yansıtan semboller gelir. Ancak zamanla bu semboller değişir ve daha dengeli bir yapı ortaya çıkar. İç dünyasında yeni, kendinden memnun olacağı kişilikler gelişmeye başlar. Örneğin, danışan daha cesur ve özgüvenli hale gelir. Kadın-erkek ilişkileri de onarılır ve daha makul bir şekilde yeniden yapılır. İç dünyadaki bu değişim, günlük hayattaki ilişkilere de yansır ve problemler ortadan kalkar. Bu süreci Assagioli modeline göre değerlendiririz. Alt bilinçdışı, orta bilinçdışı ve üst bilinçdışı katmanları vardır. Asimetrik ve memnun olunmayan zaaflar alt katmanlarda yer alır. Bu gölgeler ve kompleksler rüyalar vasıtasıyla yukarı çıkar ve danışanın canı yanarak veya yanmadan yüzleşmeler yaşanır. Yeni kişilikler doğar ve eski kompleksler sönerek yerlerini daha işlevsel yapıtlara bırakır. Vaka analizi bu şekilde yapılır ve danışanın içsel yapısındaki değişim gözlemlenir. Kısacası, danışanın iç dünyasında meydana gelen bu gelişmeler, onun daha dengeli ve memnun olacağı bir varoluşa sahip olmasını sağlar.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Danışanın manevi gelişimi, bireyin yaşam tarzına ve kişisel deneyimlerine bağlı olarak büyük ölçüde değişkenlik göstermektedir. Örneğin, oldukça seküler bir yaşam tarzına sahip bazı danışanlar, kendi iç dünyalarına derinlemesine temas ettiklerinde doğal olarak ilahi bir bağ kurma eğiliminde olurlar. Bu durum özellikle fitratı bu tür bir eğilime daha açık olan bireylerde belirginleşir. Öyle ki, inançla ilgili bilgi ve deneyimi sınırlı olan bu bireylerle yapılan seanslarda dini konular hiç gündeme gelmediği halde, danışanlar içsel bir dönüşüm yaşadıkça, namaz kılma isteği, ilimle meşgul olma arzusu veya dini cemaatlere katılma ihtiyacı hissettiklerini dile getirirler. Hatta hayatlarında hiç düşünmedikleri halde umreye gitmek ve kutsal yerleri ziyaret etmek isteyen kişiler de olmuştur. Bu nedenle, fitrata temas etmek, bireylerin manevi gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır.”

Tablo 22.

Nefs psikoterapistlerine göre, danışanlara sunulan katkı ve prensiplerin entegrasyonu

Alt temalar	n	%
(a) Güzel ahlak ve verme ahlakı	1	16
(b) Sembol dayalı iyileşme	1	16
(c) Vaka analizi	1	16

(d) Danışana özgü yaklaşım	3	49
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-22 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinde danışanların gelişimlerine sunulan katkı ve terapötik süreçte uyguladıkları prensiplerin duruma entegrasyonu hakkındaki betimlemeleri; danışanlara güzel ahlak ve verme ahlakını tavsiye etmesi (n=1), danışanların getirdiği sembollerin iyileşme sürecine etkisi (n=1), vaka analizleriyle içsel dönüşümün sağlanması (n=1), danışanın ihtiyaç duyduğu yaklaşımı belirleme (n=3) şeklinde saptanmıştır. Tablodaki nitel bulgulara dayanarak, nefis psikoterapistlerinin danışanların gelişimine katkı sağlama ve terapötik süreçte prensiplerini entegre etme yaklaşımları incelenmiştir. Katılımcılar, terapötik süreçte danışanlara güzel ahlak ve verme ahlakını önermenin (n=1) yanı sıra, danışanların getirdiği sembollerin iyileşme sürecine olan etkisini (n=1) değerlendirmişlerdir. Ayrıca, vaka analizlerinin (n=1) içsel dönüşümü nasıl sağladığını ve danışanın ihtiyaç duyduğu yaklaşımı belirleme (n=3) sürecinin önemini vurgulamışlardır. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin danışanların bireysel ihtiyaçlarına duyarlı bir yaklaşım sunduğunu ve terapötik sürecin etkinliğini artırmaya yönelik çeşitli stratejilerin benimsendiğini göstermektedir. Sonuç olarak, nefis psikoterapistlerinin, danışanların kişisel dönüşümlerini desteklemek için çeşitli teknik ve prensipleri başarıyla entegre ettiği görülmektedir.

2.2.3. Nefs Psikolojisi Yaklaşımının Uygulamasına İlişkin Bulgular

[Soru] = 21. Nefs psikolojisinin uygulanış biçimi ve temel prensipleri hakkında bilgi verebilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Bu konuyla ilgili açıklama yapmış olduk.

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Nefs psikoterapisinin uygulanış şekli öncelikle rüyalar aracılığıyla gerçekleştirilir. Danışanlar rüyalarını getirir ve paylaşırlar. Eğer rüya görmediklerini belirtirlerse, bu durumda onlara terapi süresince ne paylaşmak istediklerini sorarız. Kişinin seçici algısı veya dikkati her neye odaklanmışsa, o bir hafta içinde yaşadığı birçok olay arasında terapiye getirdiği olay, kendisi hakkında bilgi verici niteliktedir. Anlatış şekli de rüyalar gibi, kişinin iç dünyasına dair ipuçları sunar. Bu bağlamda, danışanın gördüğü rüyayı anlatması veya yaşadığı bir olayı paylaşması arasında fark yoktur. Önemli olan, bu paylaşımlar aracılığıyla danışana farkındalık kazandırmaktır.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Evet aslında bahsettiğimiz gibi uygulama biçimi rüyalar ve temel prensip de kişinin getirdiği malzemeyi ona göre eşlik etmek, rehberlik etmek şeklinde söyleyebiliriz.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefs psikolojisinin tipik uygulaması, danışanın rüyalarını paylaşması ve terapistin, kendisini katmadan, yalnızca analiz eden ve yorumlayan bir ayna görevi görmesi üzerine kuruludur. Hedeflenen temel yaklaşım budur. Ancak, danışan bazen rüya görmeyebilir ya da konuşma ihtiyacı duyabilir. Bu durumda, varoluşçu terapistlere daha yakın bir yöntem benimsenir; danışanı dinler ve kendisini güvenli bir ortamda, açıkça ifade edebilmesini sağlamaya çalışırız. Rüyalar esas alındığında, iki farklı yorum yöntemi kullanılır. Birincisi, fenomenolojik yorumdur. Bu yorumlama biçiminde, rüyalarındaki semboller nesnel ya da geleneksel anlamlarından ziyade, danışanın kendisinde neyi çağrıştırdığı üzerinden değerlendirilir. Örneğin, rüyada görülen bir düğün genel olarak sevinç ve mutlulukla ilişkilendirilse de danışan için kaos anlamına gelebilir. Bu yaklaşımla, her bir rüya kişiye özel olarak yorumlanır; yani konfeksiyon değil, özel terzi usulü bir değerlendirme yapılır. İkinci yorum yöntemi ise, daha sembolik ve subjektif bir yaklaşımdır. Bu yöntemde, rüyada görülen kişiler ve olaylar, danışanın iç dünyasındaki yansımaları olarak ele alınır. Örneğin, rüyada görülen bir amca, gerçek hayattaki amcadan ziyade, danışanın iç dünyasında eleştirel bir kişiliği temsil edebilir. Dolayısıyla, bu yorumlama biçimi, rüyadaki sembollerin danışanın içsel kişilik parçaları olarak değerlendirilmesini içerir. Bu iki yöntem, nefis psikolojisinin rüya analizinde kullanılan temel yaklaşımlarıdır ve danışanın iç dünyasını daha derinlemesine anlamasına yardımcı olur.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Uygulama biçimi bireysel terapi şeklindedir. İki kişi karşı karşıya gelir, otururlar. Kısa bir görüşme. Devamında 50 dakika, 1 saat kadar süren bir normal bir terapötik ortam vardır. Temel prensipleri az önce bahsettiğim şekildedir. İnsani muamele kesinlikle çok önemsenir. Daha sonra tipik bir terapi süreci gibi başlar. Kişi müracaat sebebini anlatır, zorlukları anlatır. Bunlar seanslar halinde devam eder. Haftalık gündem sorulur. Bu hafta neler oldu, bitti hayatınızda? İçinizde neler oluyor? diye sorarız. Kişi paralelde bazen hiç aklına gelmeyen şeyler söyler. Onlar üzerine biraz konuşulur. Sonra acaba rüyanız var mı deriz. Rüya getirir. Rüya üzerine, semboller üzerine konuşuruz. Genel manada ondan sonra da tamamlarız. Yani tipik bir süreç bu şekilde oluyor.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Evet bu kısımdan bahsetmiş olduk biraz önce.”

Tablo 23.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikolojisinin uygulanış biçimi ve temel prensipleri

Alt temalar	n	%
(a) Rüya analizi	2	33
(b) Danışan merkezli yaklaşım	2	33
(c) Güvenilir ortam	1	16
(d) Fenomenolojik ve subjektif yorumlar	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-23 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin uygulanış biçimi ve temel prensipleri hakkındaki betimlemeleri; terapi sürecinde danışanın rüyalarının önemli bir yer tutması (n=2), terapi sürecinde danışan merkezli bir yaklaşımın benimsenmesi (n=2), terapist ve danışan arasında güvenilir bir ortam ve ilişkinin kurulması (n=1), rüyaların ve sembollerin yorumlanmasında fenomenolojik ve subjektif yaklaşımların kullanılması (n=1) şeklinde saptanmıştır. Nefs psikoterapisi, katılımcıların nefis psikolojisinin uygulanış biçimi ve temel prensipleri hakkındaki betimlemeleri ışığında zengin bir terapi deneyimi sunmaktadır. Özellikle, terapi sürecinde danışanın rüyalarının öne çıkması (n=2) ve bunların terapötik sürece entegre edilmesi, kişinin iç dünyasının derinliklerine inmek ve bilinçaltındaki unsurları keşfetmek için önemli bir fırsat sunmaktadır. Bu süreçte, danışan merkezli bir yaklaşımın (n=2) benimsenmesi ve terapist ile danışan arasında güvenilir bir ilişki ve ortamın (n=1) oluşturulması, terapötik etkinin temelini oluşturmaktadır. Ayrıca bu nitel bulgular, rüyaların ve sembollerin yorumlanmasında fenomenolojik ve subjektif yaklaşımların (n=1) kullanılması, her bireyin deneyimlerini benzersiz ve özgün bir şekilde ele alarak terapötik sürecin kişiselleştirilmesine katkı sağlamaktadır. Sonuç olarak, nefis psikoterapisi, derinlemesine keşif ve dönüşüm için bir yol sunmakta, bireyin içsel potansiyelini açığa çıkarmak ve bütünsel iyilik haline ulaşmasına destek olmaktadır.

[Soru] = 22. Uygulama sürecini kapsayan nefis psikoterapisinde dua ve zikir gibi pratikleri kullanıyor musunuz? Bu bağlamda danışanlarınıza terapi sonrası ev ödevleri veriyor musunuz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Hayır, dua ve zikir gibi pratikleri kullanmıyoruz.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Duayı kendimiz yapıyoruz ama danışana karşı siz şöyle dua edin, zikir yapın demek -sorsalar dahi- bizim işimiz değil. Zaten seyr-i sülûkten farkı da burada. Ev ödevi olarak da rüyalarını yazıyor olmalarını söyleyebiliriz. Bir de rüyalarda hani farklı yönleriyle tanışıyorlar dedik ya işte bu yönlerini bir sıfatla isimlendiriyoruz. Örneğin güvenli Salih, sinsi Fatma şeklinde adlandırarak bu yönlerinin farkına varmaları sağlanıyor.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Hayır dua ve zikir gibi pratikler vermiyoruz. Ancak şöyle şeyler olabiliyor. İnançları kuvvetli kişiler gelip diyebiliyorlar mesela ne iyi gelebilir diye. O zaman örneğin umreye gitmek iyi gelebilir size, farklı bir yer görmek iyi gelebilir ya da münzevi olarak kendinize çekilebilirsiniz gibi tavsiyeler oluyor ama bunlar ibadet boyutuyla değil tabii ki. Kişinin kendini fark etmesiyle ilgili bir çekilmeden bahsediyorum. Burada bizimki tamamen kişinin kendi yöntemi neyse ona dair bir tavsiyedir, kişinin resim yapması çok iyi geliyorsa ona sanatla uğraşmasını tavsiye etmek gibi. Mesela ben onlara çok tavsiye ederim. Sanatı da sporu da çok tavsiye ederim ama ben şunu yapın demem. Yani senin bedenine hangisi iyi geliyorsa bir dene bakalım. Hangisi iyi gelecek, hangisi senin vücudunu açacak ya da zihnine ne iyi geliyorsa bunları tavsiye ederim ama dua ve zikirle ilgili olan kısımda hayır.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Şöyle, bir defa biz zikir vermiyoruz, bu yetkimiz dahilinde değil. Zikir, tasavvufun uygulama alanıdır ve bizim alanımıza girmez. Dua konusu ise şu şekilde ele alınabilir: Kişi bazen rüyasında Hacı Bektaş Veli’yi ya da Yunus Emre’yi gördüğünde, “İstersen Yunus Emre hakkında kısa bir şeyler oku,” denilebilir. Aynı öneri, örneğin rüyasında yapay zekâ ile ilgili bir şeyler gören bir kişi için de geçerlidir: “İstersen bu konuda kısa bir şeyler oku.” Bunun dışında, “Allah’a şükret,” veya “Bir fakire sadaka ver,” gibi teşekkür ve şükür anlamında öneriler olabilir. Ancak, eve gidince şu duaları yap, şu zikirleri yap gibi belirli uygulamalar önerilmez.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Yok, böyle bir pratiğimiz yok. Bazen eğer kişi İslam’la müşerrefse, Müslüman ahlaktaysa yaptığı ibadetlerini zaten yapmasını teşvik edebiliriz, ona iyi geldiği için. Bazen de rüya görmesi için niyaz etmesini tavsiye ederiz. Bazısı şöyle der, Allah’ım bana şöyle güzel rüyalar yollasan, ben biraz nefsim arif olsam, böyle bir sürece çıktım, bana yardımını esirgeme diye niyaz edebilir. Biz

de bunu teşvik ederiz kişi için ama böyle bir hassasiyeti yoksa zaten inançlı vesaire değilse böyle bir konuya zaten hiç girmeyiz ama genel manada zikir ya da başka türlü tavsiyeler yok. Yani öyle bir pratik yok.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Hayır, dua ve zikir gibi pratikleri kullanmıyoruz. Sorunun diğer kısmı için konuşacak olursak çok ödev odaklı bir yaklaşım değil bu ama şöyle olabiliyor. İşte kişi o gün rüyada çok önemli bir gölgesiyle yüzleştiyse ya da kendi potansiyelinden çok önemli bir yönüyle karşılaştıysa, mesela ben bu yönü size hatırlatacak bir sembol bulun diyebiliyorum. Çünkü hatırlaması lazım. Önce bir zikirle hatırlayarak bu yönünün iyice özdeşleşmesi lazım. Çünkü hayatta varlığından haberdar olmadığı bir yönüyle karşılaştı. İlk etapta onu iyice kendi içinde hazmetmesi için çok hatırlaması lazım ilk. Bunu böyle bir kas egzersizi gibi düşünün. Yani ağırlık kaldırdıkça kas güçleniyor. Onu da hatırlamak buradaki kas bence. Bu yüzden bir kenara yazın diyebiliyorum. Çünkü ona bir sıfat, isim takıyoruz mesela ya da bir yere bir resmini çizin diyoruz. Artık orada kişinin kendi meşrebi neyse. Tavsiyelerde bulunabiliyorum eğer ihtiyaç görürsem ama tek bir ödevimiz var. O da rüyaları not almak. Onun dışında ekol adına belirlediğimiz net bir ödev yok. Terapistin yaratıcılığına kalmış pratiklerdir.”

Tablo 24.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapisinde dua, zikir vb. pratiklerin kullanımı

Alt temalar	n	%
(a) Evet	-	-
(b) Hayır	6	99
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-24 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcılar nefis psikoterapisinin uygulama sürecinde dua, zikir vb. pratiklerin kullanımı ve terapi sonrası ev ödevi verilmesi konusunda danışanlarıyla yaptıkları görüşmelerde dua ve zikir gibi pratikleri kullanmadıklarını (n=6) söylemişlerdir. Bununla birlikte tercihe göre danışana bir öneri olması açısından çeşitli ödevler verilmesinde bir sakınca olmadığı da saptanmıştır. Tablo-24 incelendiğinde, nefis psikoterapistlerinin dua, zikir gibi pratikleri terapi sürecinde kullanmadıklarını belirtmelerine rağmen, terapi sonrası ev ödevi verilmesinde çeşitli önerilerde bulunmalarında bir sakınca olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu durum, nefis psikoterapisinin esnek bir yaklaşımı desteklediğini ve

danışanların tercihlerine göre farklı tekniklerin kullanılabileceğini göstermektedir. Nefs psikoterapistlerinin, danışanların ihtiyaçlarına uygun olarak çeşitli yöntemleri bir araya getirme ve kişiselleştirilmiş bir terapi deneyimi sunma esnekliği, terapötik sürecin etkinliğini artırabilir. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin bireylerin ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli yöntemlerle desteklendiğini ve bu alanda yapılan çalışmaların önemli bir parçasını oluşturduğunu göstermektedir.

[Soru] = 23. Nefs psikolojisine göre danışandaki psikopatolojilerin kök sebepleri nelerdir? Bu konuda psikoterapi seanslarındaki gözlemlerinizi bahsedebilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Her insan, dünyaya bir zaaf ile gelir. Bazılarının hırsı, bazılarının şehveti, bazılarının gururu veya kibri daha fazladır. Bu yapı, bizim asli zaafımızdır. Bu asli zaaf artarsa, hastalığa dönüşebilir. Örneğin, aileden kaygı mirası olan bir insan kronik kaygı rahatsızlığı yaşayabilir. Genetik olarak bedenimizde bazı zaafırlar olduğu gibi, Rabbü’l Alemin, psikolojik olarak da birtakım zaafırlarla dünyaya gelmemizi takdir buyurmuştur. Bu zaafırlar, gelişim sürecinde sevgisizlik veya sevginin istismar edilmesi gibi durumlarla güçlenirse, patoloji meydana çıkar. Yani hem genetik hem de gelişimsel süreçler, psikolojik zaafırlarımızı etkiler. Eğer varoluş ekolojisi kirletilirse, yani yetişkin olduktan sonra çevremiz bize zarar verecek şekilde şekillenmişse, bu sefer ikincil patolojiler ortaya çıkar. Örneğin, çok hırslı ve işkolik bir erkeğin zamanla depresyon yaşaması gibi. Ancak unutmamamız gereken bir şey vardır: Ruh hastalanmaz, hastalık nefsin, nefsi emmârenin hastalığıdır.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Elbette, gelişim süreci oldukça önemli. Danışanlarıma da sürekli olarak travmanın, yaşanmamış ve hazmedilmemiş duyguların, göz ardı edilmiş savunma mekanizmalarının bir sonucu olduğunu anlatırım. Bu duygular, içimizde bir enerji olarak durur ve göz ardı edilse bile, hayatımızda psikopatoloji olarak patlama şeklinde ortaya çıkar. Genetik yatkınlık da bu süreçte büyük bir rol oynar. Örneğin, obsesyon, fobi, hassasiyet, alınganlık ve duygusallığın hem genetik yapısı hem de içinde yaşadığı süreç, kültür, aile ve sosyal öğrenme etkisi vardır.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “İnsanın kendi hakikatinden kopması psikopatolojide son derece önemlidir. Örneğin, bir bireyin cinsel kimliği ile ilgili olarak fiziki ve mental bir kopma yaşaması, ciddi patolojilere yol açabilir. Bu

durumda, kişi hayata tutunmaya ve var olmaya çalışırken içsel çatışmalarını aşamaz ve sürekli bir i kavga içinde olur. Başka bir örnek vermek gerekirse, aileden yoğun baskı gören bir kişinin inançları ile bu baskılar arasında yaşadığı çatışma, kontrol edilemeyen öfke patlamalarına ve mutsuzluğa yol açabilir. Fakir bir ailenin çocuğunun zenginlik peşinde koşması veya emekli bir ailenin çocuğunun kendisinden çok daha yüksek statüdeki kişileri sürekli örnek alması gibi durumlar da bireyin kendi hakikatinden kopmasına ve bu kopmanın sonucunda mutsuz olmasına sebep olabilir. Bu durum sadece manevi anlamda değil, maddi anlamda da geçerlidir. Kendi gerçekliğini kabul edip, kendi değerlerini fark edip, bu değerler üzerinden kendini inşa etmeye çalışmak, bireyin hakikatiyle barışarak daha mutlu bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir. Ancak sürekli dış dünya ile olan bu çatışma, bireyin içsel dengeyi bulmasını zorlaştırır ve mutsuzluğa neden olur. Bu tür örnekler çoğaltılabilir ve her biri bireyin kendi hakikatinden kopmasının farklı yönlerini gösterir.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Psikopatolojilerin kök nedeni olarak, bireylerin alt katmanlarda sıkışıp kalmasını dşunebiliriz. Bu, kişinin kalpten gelen i aydınlığını engelleyerek kendisini dar bir dünyaya hapsedmesi anlamına gelir. Bu, yaşam tarzımız nedeniyle alt katmanlarda sıkışıp kalma, hayatı yanlış yaşama ve dengeleri bozacak şekilde yaşama şeklinde ifade edilebilir. Psikopatolojinin zaman zaman biyolojik nedenleri de olabilir. Örneğin, D vitamini eksikliğinin obsesif kompulsif bozukluğa yol aabilmesi gibi. Psikopatoloji alanında yapılan çalışmaların elbette bir anlamı vardır, ancak bu çalışmalar st bilinçdışının genişleyebilme imkanlarını tanımıyor olabilir. Daha varoluşsal sorunlar yaşayan insanlarla çalıştığımda, insanların hayatı doğru yaşamayı bilmedikleri için tıkanabildiklerini ve çıkmazlara girebildiklerini gözlemliyorum.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Benim okuduğum ve anladığım kadarıyla, kişinin şuurlu, hayatı gören, işaretleri okuyabilen, kendini ve zorlandığı şeyleri inkr etmeyen, kendine dürüst ve olgun bir birey olması, sağlıklı olmasıyla eşdeğerdir. Bazen düşüşler yaşanabilir ve bu düşüşler kalp geçidi ile bağlantılıdır. Kalp, rahmani hallerin, vicdanın, insanı insan yapan hasletlerin temel yeridir; sevginin, bağ kurmanın ve güvenin temel kaynağıdır. Dolayısıyla, kişi ne kadar kalb ise o kadar sağlıklıdır. Patoloji, burada açığa çıkar. Bir kişi ne kadar kalbiyle temastan uzaksa, bencil, kendini düşünen, başkalarını önemsemeyen, sevgi duyamayan, bağ kuramayan ve gvensizse, o kadar acı, düşüş, depresyon ve kaygı yaşar. Kişinin kalbiyle irtibatının olup

olmaması, genellikle anne baba ilişkileriyle bağlantılıdır. Eğer anne sağlıklı, dengeli, tutarlı ve güvenli bir ilişki kuruyorsa, çocuk bunları tatbik eder, güven duyar ve hayal kırıklığına uğramaz. Çocukluk ilişkilerinde ilk örnekler üzerinden insanlığı, sevmeyi ve sevilmeyi öğrenir. Ancak, eğer anne bu deneyimleri yaşamamış veya yaşatamayan biri ise, çocuk sevgi veremeyen, sevildiğini hissedemeyen ve güven duyamayan bir birey olarak yetişir. Bu temel prensipler olan sevgi, güven ve bağ kurma, çocuğun sağlıklı gelişimi için hayati öneme sahiptir. Sosyal hayatta yaşanan hayal kırıklıkları, bireyin savunma mekanizmaları geliştirmesine, izolasyon ve geri çekilme yaşamasına neden olabilir. Bu nedenle, birey güven duyamaz ve sevemez hale gelir, bu da onarılması gereken bir durumdur. Doğru ve güzel muhatap ilişkileri veya terapi süreci sayesinde, birey kendine güven duyar ve çevresinin güvenilebilecek bir yer olduğunu hisseder. Bu süreçte hallerin uyanması gerekir; dünya, her şeye rağmen, yaşanmaya değer bir yer olarak algılanır ve bireyin gönlünde ümit uyanır. Genel olarak bu süreçler kişiye iyi gelir, ancak her patolojinin kaynağı farklı olabilir. Cinsel kimlik karmaşasının, bağımlılıkların, depresyonun ve psikotik durumların kaynağı farklıdır. Her vaka ayrı ayrı ele alınmalıdır, ancak genel olarak sevgi, güven ve muhatap ilişkileri, sağlıklı bir gelişim için kritik öneme sahiptir.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Kök sebep olarak kişinin kendinden haberdar olmaması ve nefsi emmâre ve gölge alt katlarıyla özdeşleşmiş olması denilebilir.”

Tablo 25.

Nefs psikoterapistlerine göre psikopatolojilerin kök sebepleri

Alt temalar	n	%
(a) Zaafların güçlenmesi	2	33
(b) Travma deneyimleri	1	16
(c) Bireyin hakikatinden kopması	1	16
(d) Temel ilişkiler	1	16
(e) Gölge alt katlarla özdeşleşme	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-25 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisine göre danışandaki psikopatolojilerin kök sebepleri hakkındaki betimlemeleri; bireylerin doğuştan gelen zaaflarının gelişim sürecinde güçlenmesi (n=2), travma ve duygusal deneyimlerin etkisi (n=1), bireylerin kendi hakikatlerinden uzaklaşması (n=1), anne-baba ilişkileri ve çocukluk dönemlerindeki temel ilişkilerin

önemi (n=1) ve bireyin kendinden haberdar olmayarak gölge alt katlarıyla özdeşleşmesi (n=1) şeklinde saptanmıştır. Yukarıdaki Tablo-25'te sunulan veriler, nefis psikoterapistlerinin danışanların psikopatolojilerinin kök nedenleri hakkındaki betimlemelerini ortaya koymaktadır. Bu betimlemeler, birkaç önemli tema etrafında şekillenmektedir. Öncelikle, doğuştan gelen zaafların gelişim sürecinde güçlenmesi (n=2), bazı bireylerin temel psikolojik sorunlarının kaynağı olarak belirtilmektedir. Aynı şekilde, travma ve duygusal deneyimlerin (n=1) etkisi de önemli bir faktördür, çünkü bu tür deneyimler kişilerin psikolojik yapılarını derinden etkileyebilir. Ayrıca, bireylerin kendi hakikatlerinden uzaklaşması (n=1) ve anne-baba ilişkileri ile çocukluk dönemlerindeki temel ilişkilerin (n=1) önemi vurgulanmaktadır. Son olarak, bireyin kendinden haberdar olmayarak gölge alt katlarıyla özdeşleşmesi (n=1), psikopatolojilerin bir diğer kök nedeni olarak belirtilmektedir. Tüm bu bulgular, nefis psikoterapisinin danışanların derin psikolojik sorunlarını anlamak ve ele almak için çoklu perspektifler ve kök nedensel yaklaşımlar kullandığını göstermektedir. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin bireyin içsel dünyasını anlamak ve iyileşmeyi desteklemek için kapsamlı bir yaklaşım sunduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.4. Terapötik İttifak ve Uygulama Protokolüne İlişkin Bulgular

[Soru] = 24. Nefis psikoterapisinin uygulama protokolü bağlamında danışanın terapi süreçlerini yapılandırmadaki etkisi ve katkısı var mıdır? (Evet ise) Terapi süreci nasıl şekillenmektedir?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Terapi süreçlerini etkileme bağlamında, bağımlılığı olan bir kişiye öncelikle bu bağımlılıktan kurtulması gerektiğini belirtiriz. Bu hem madde bağımlılığı hem de davranış bağımlılıkları için geçerlidir. Örneğin, terapiye başvurmuş bir eşcinsel danışana, bu ilişkileri sona erdirmesi gerektiği ifade edilir. Bu, bir alkolik vakasında olduğu gibi, danışanın alkol almayı bırakması gerektiği şeklinde olabilir. Alkol bağımlısı birine, içki içtiği sürece terapi yapamayacağımızı, içkiyi bırakması veya gerekirse AMATEM’de tedavi gördükten sonra terapinin devam edebileceğini belirtiriz. Davranışsal bağımlılığı olan kişilerde de benzer şekilde, yardımcı olabilmemiz için bu davranışları bırakmaları gerektiği koşulunu öne süreriz. Terapi süreci, kişinin durumuna göre şekillendirilir.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “İçgörü eksikliği durumunda terapi süreci oldukça zorlaşır. Bazen rüyalarda çok belirgin semboller ortaya çıkar ve bu sembollerin kişinin

farkındalık kazanması için değerlendirilmesi gerekir, ancak kişi bunları anlamaz. Danışanın bu farkındalığı kendi kendine edinmesi gerekmektedir; bizim doğrudan ifade etmemiz uygun değildir. Bu nedenle içgörü burada büyük bir öneme sahiptir. İçgörü seviyesinin yüksek olması, terapi sürecini yapılandırır ve kolaylaştırır. Özellikle zeki ve söyleneni hemen kavrayan danışanlarla çalışmak daha kolaydır. Nörotik vakalar genellikle daha kolay yönetilebilirken, narsistik veya antisosyal kişilik bozukluğuna sahip danışanlarda süreçte zorluklar yaşanabilir.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Biraz önce de örnek verdiğim gibi, burada sistematik bir ilerleme mümkün olmuyor. Kişinin getirdiği malzemeye göre ilerliyorsunuz, ancak temelde zihnimde bir şema zaten mevcut. İlk olarak kişinin talebine bakıyorsunuz; örneğin, varoluşsal sorunları varsa, felsefi konular üzerinde konuşuyorsunuz. Çatışmayla ilgili sorunları varsa, çatışmaya dair meselelerini getiriyor. Burada süreci şekillendiren danışan oluyor.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefs psikoterapisinin en genel ve temel ilkeleri üzerine düşündüğümüzde, danışan gelir, rüyalarını anlatır, siz ona ayna olursunuz, mesajlar alınır ve kişi buna göre hayatında bir düzenlemeye gider. İdeal yapılandırma bu şekildedir. Ancak danışan “konuşmak istiyorum” diyebilir; bunca yıl kimseye hiçbir şey anlatamadığını ve konuşma ihtiyacı olduğunu belirtebilir. Bu durumda, kendimizi danışanın ihtiyaçlarına göre uyarlayabiliriz. Örneğin, bir öğrencinin ders çalışma sorunları varsa ya da bir başkasının sosyal ilişkilerde problemleri varsa bilişsel davranışçı tekniklerden yararlanabiliriz. Danışanın ihtiyaçlarını tanıdığımızda, yapılandırmada hem danışanın etkisi olmadığını hem de olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin, rüya anlatmaktan ziyade “Bu hafta iş yerinde çok zorlandım” diyen bir danışanı önce dinlersiniz, ardından uygun çözümler üretirsiniz ve bu çözüm bilişsel davranışçı yaklaşımdan geliyorsa, onu önerirsiniz.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Biz bazı ekoller gibi çok yapılandırılmış bir yaklaşım benimsemiyoruz. Kesin kurallar ve sınırlamalar yok, tabii ki belli bir çerçevesi var ama benim uygulama biçimim oldukça esnek. Danışana ne zaman müsait olduğunu sorarım, örneğin, “Şu gün müsaitseniz görüşelim mi?” diye sorarım ve genellikle “Tabii” der. Başka bir gün “Müsait olamadım, şu güne çeksek olur mu?” derse, “Tabii ki olur, o gün görüşelim” diye yanıtlarım veya danışan, “Annemle de görüşmenizi istiyorum, ne dersiniz?” diye sorar. Ben de durumu değerlendirir ve “Olur, annenizle bir görüşme yapmak isterim” derim. Danışanın önerilerini dikkate

alırız. Yapılandırma gibi değil, olası tüm ihtimalleri değerlendiren esnek bir yapı benimseriz. Genel olarak süreci yönlendiren terapisttir, ancak danışan da kendi fikirlerini ve önerilerini rahatlıkla sunabilir. Terapist uygun bulduğunda bu önerileri değerlendirir. Eğer terapistin sınırlarını aşan durumlar olursa, “Bunlar benim için uygun değil” diyebilir. Bu şekilde karşılıklı, tamamen esnek ve iletişime açık bir protokol benimsenir.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Tabi, bu aslında analitik ekollerin hepsinde var. Ne kadar bizim bir haritamız olsa da danışanın ihtiyacı özelinde her ilişki biricik, çok farklı oluyor. O yüzden tamamen danışan merkezli yapılanan bir çalışma. Sadece terapistin edebi, ahlaki sınırları, rüya pratiği noktasında bir haritamız var ama onun dışında tamamen danışan eksenli gidiyoruz.”

Tablo 26.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapisinin terapi sürecine katkısı

Alt temalar	n	%
(a) Danışanın aktif katılımı	3	49
(b) Esneklik ve uyum	1	16
(c) Farkındalık	1	16
(d) Profesyonel sınırları koruma	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-26 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin terapi sürecini yapılandırmaya olan katkısı hakkındaki betimlemeleri; terapi sürecinin şekillenmesinde danışanın aktif katılımının vurgulanması (n=3), terapistin esnekliği ve uyumunun ön plana çıkarılması (n=1), danışanın farkındalığı ve içgörüsünün terapi sürecinin ilerleyişine etkisi (n=1), terapistin danışanın taleplerini değerlendirirken profesyonel sınırları koruması (n=1) şeklinde saptanmıştır. Yukarıdaki Tablo-26 incelendiğinde, katılımcıların nefis psikoterapisinin terapi sürecine olan katkılarına dair çıkarılan betimlemeler oldukça çeşitlidir. Terapi sürecinin şekillenmesinde, danışanın aktif katılımının vurgulanması (n=3), terapistin esnekliği ve uyumunun (n=1) ön plana çıkarılması, danışanın farkındalığı ve içgörüsünün (n=1) terapi ilerleyişi üzerindeki etkisi ve terapistin profesyonel sınırları korurken (n=1) danışanın taleplerini değerlendirme yeteneği gibi farklı unsurlar ortaya çıkmaktadır. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin etkili bir terapi sürecinin

oluşturulmasında çok yönlü bir yaklaşım sunduğunu göstermektedir. Hem danışanın aktif katılımı hem de terapistin esnekliği gibi unsurlar, terapistin başarısında kritik rol oynamaktadır. Ayrıca, danışanın farkındalık düzeyi ve içgörüsü, terapi sürecinin derinlemesine etkilenmesine katkıda bulunmaktadır. Sonuç olarak, nefis psikoterapisi hem danışanın hem de terapistin katkılarına dikkate alarak sağlam bir terapi ortamı oluşturur ve bu da terapistin etkinliğini artırır.

[Soru] = 25. Nefis psikoterapisinde danışanın anamnezine göre terapötik müdahale yaklaşımları değişiyor mu? (Evet ise) Birkaç örnekle açıklayabilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Nefis psikoterapisi danışanın anamnezine göre terapötik müdahale yapar. Tabii ki anamnez çok önemlidir. Mesela çift kutuplu bir rahatsızlık yaşadı mı? İntihar girişiminde bulundu mu? Ayrıca aile anamnezi çok önemli. Şizofreniler, bağımlılıklar var mı? İyi bir aile anamnezi, sonrasında bir kendi kişisel anamnezi ve ondan sonra da şu anda onu terapi terapiye getiren ana sebep, geliş nedeni. Normalde diğer anamnez aldığımız vakalarda olduğu gibi burada da bir şeyi atlamamak için çok detaylı bir şekilde anamnez alınır. Buraya şunu da ekleyebiliriz. Bizim anamneze özellikle son zamanlarda yeni çağ manevi arayışları çok zarar veriyor. Bunu da soruyoruz, böyle bir şeyin oldu mu? Şifacılık vesaire yaptın mı? Ayrıca bir yere bağlılığın var mı diye de sorarız.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Psikolog olarak, genellikle psikiyatrik hastaların sıklıkla başvurmadığını ve başvuruların çoğunlukla nörotik vakalar olduğunu gözlemliyorum. Ancak, kişilik bozukluğu vakaları da danışmanlık hizmetlerimize başvurabiliyor. Özellikle borderline veya narsisistik kişilik bozukluğuna sahip hastalarla çalışırken, nefis psikolojisi dinamiklerinin uygulandığı müdahalelerde zorlanıyoruz. Bu tür durumlarda, mevcut yaklaşımların yetersiz kaldığını ve farklı yöntemlerin devreye girmesi gerektiğini gözlemlemekteyiz.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Tabii ki değişir. Dediğim gibi varoluşsal sorunları olan biriyle bilişsel konuşamazsın mesela.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Temel ilkeler düzeyinde herhangi bir değişiklik olmadığını söyleyebiliriz. Bu durumu, nefis psikoterapisti meslektaşlarımızla da tartıştık. Anamnezin rüyalarda bile açığa çıktığını gözlemledik. Örneğin, danışan “aslan babam” dediği kişinin kendisine büyük acılar çektiğini fark edebiliyor. Bu bağlamda, anamnez sürecini mümkün olduğunca rüyalar üzerinden ilerletmeyi tercih

ediyoruz. Ancak, tipik akış bu şekilde olsa da danışanın sorunlarına bağlı olarak bilişsel davranışçı müdahalelerde de bulunabiliyoruz. Dolayısıyla, kişiye özgü uyarlamalar ve adaptasyonlar yapılabilir.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Narsistik bir kişilikle çalışmak, kırılanlıklar yaşamış biriyle çalışmaktan farklı olsa da genel prensipler değişmez. Herkese aynı şekilde yaklaşılır ve tekniklerde de büyük değişiklikler olmaz. Süreç genellikle rüya analizi ile sürdürülür. Eğer danışan daha az rüya getiriyorsa ve başka ihtiyaçları varsa, ek tekniklerden yararlanılabilir. Örneğin, sosyal medya bağımlılığı gibi bir durum söz konusuysa, perhiz uygulamaları ya da çevrenin düzenlenmesi, danışanın yeni sosyal alanlar oluşturması gibi stratejiler uygulanabilir. Cinsel kimlik karmaşası yaşayan biri için, rol model olabilecek kişilerle vakit geçirmesi teşvik edilebilir. Genel olarak, temel yapıda bir değişiklik olmamakla birlikte, anamnez ve kişinin içinde bulunduğu duruma bağlı olarak terapist, danışanın yararına olacak ufak düzenlemeler yapabilir.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Öncelikle, bugün bir danışanım seans sırasında belirttiği gibi, bu yaklaşıma dair en sevilen unsurlardan biri, sınıflandırılmama durumudur. Bir hastalık-problem ilişkisi kurulmamaktadır. Her şeyin varlığıyla barışık olma ve yalnızca o varlığı anlamlandırmaya yönelik müdahalelerin yapılması, varlık alanında mevcut olan herhangi bir şeyi yok etmek veya değiştirmek yerine dönüşüm ve anlam merkezli bir yaklaşıma sahip olunması, fitrata, insana ve danışanlara çok iyi gelmektedir. Danışanlar, modern zamanlardaki zihniyetin bir şeyleri etiketleme ve parçalarını atma eğiliminde olmasına rağmen, bu yaklaşımın tam tersini savunan bir anlayışa sahip olmasından büyük fayda gördüklerini belirtmektedirler.”

Tablo 27.

Nefs psikoterapistlerine göre, anamneze göre terapötik yaklaşımların değişimi

Alt temalar	n	%
(a) Evet	4	66
(b) Hayır	-	-
(c) Kısmen	2	33
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-27 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinde danışanın anamnezine göre terapötik müdahale yaklaşımlarının

değişimi hakkındaki betimlemeleri; çoğunluğun (n=4) anamneze göre terapötik müdahale yaklaşımlarının değişeceğini vurgularken bazı katılımcıların (n=2) genel anlamda standartların bozulmadığı ancak kişiye göre birtakım değişikliklerin uygulanabileceği şeklinde saptanmıştır. Yapılan incelemede, nefis psikoterapistlerinin danışanların anamnezlerine dayalı olarak terapötik müdahale yaklaşımlarında farklılıklar yaptıkları görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğu, danışanın geçmiş deneyimlerine bağlı olarak terapötik yaklaşımların adapte edilmesinin önemine vurgu yapmaktadır. Ancak bazı katılımcılar genel standartların korunarak kişiye özgü değişikliklerin yapılabilmesini belirtmektedir. Bu sonuçlar, nefis psikoterapisinde bireysel farklılıkların ve ihtiyaçların dikkate alınmasının önemini vurgular niteliktedir. Dolayısıyla, terapötik müdahalelerin etkinliği açısından danışanların kişisel geçmişlerinin ve ihtiyaçlarının değerlendirilmesi, terapi sürecinin başarılı bir şekilde ilerlemesi için hayati bir öneme sahiptir. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin danışan odaklı ve esnek bir yaklaşımla gerçekleştirilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

2.2.5. Terapötik Katkılar ve Önceliklere İlişkin Bulgular

[Soru] = 26. Nefis psikoterapisinin danışana sağladığı terapötik katkılar nelerdir, bu süreçte neleri öncelediğinizi belirtir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Bu konuyu daha önce ele aldık. Kişi rahatlama hisseder ve hayatına yeni bir anlam kazandırır. Varoluş tarzı değişir. Örneğin, işkolik bir bireyi düşünelim. Yüksek tansiyon şikayetiyle gelir ve günde 14 saat çalışır, yerli arabasını yabancı bir araba ile değiştirmek için. Eşi bunu istemez. Bu bireye, eşi ve çocuklarıyla seyahat etmesini, Afrika’ya seyahat ederek yetimhaneleri ziyaret etmesini, haftanın belirli günlerinde hayır işleri yapmasını önerirsiniz. Böylelikle, bireyin temel varoluş ayarlarını değiştirirsiniz. Bu değişim sonucunda hem birey hem de çocukları rahatlar. Bu tür bir varoluş tarzı değişikliği, büyük bir rahatlama sağlar.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Güven ve samimiyet, her koşulda büyük önem taşır. Bazı durumlarda, danışanlarla kişisel bilgi paylaşılmaması gerektiği söylenir. Ancak, aslında bu tamamen doğru değildir. Kendi yaşadığım olaylarla örneklemeler yapmam danışanlar üzerinde oldukça etkili oluyor. Gerektiğinde, çocuğumun yaşadığı bir olay üzerinden, gerektiğinde ise başka bir danışanımın yaşadığı zorluğun örneği üzerinden büyük katkı sağlayabiliyorum. Bu tür paylaşımlar, danışanlarla aramızdaki

güven ve samimiyeti pekiştiriyor ve terapötik süreci daha etkili hale getiriyor.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “İlişkisel çalışmayı tercih ediyorum; benim için en önemli şey, bireysel olarak ilişki kurmaktır. Hiç konuşmasam bile terapi yapabileceğimi, kalben hissedebileceğimi düşünüyorum. Danışana, onun değerli olduğunu hissettirebilmek esastır. Görüştüğümüz süre boyunca, üstünlük kuran değil, hürmet edip anlamaya çalışan biri olduğumu göstermek istiyorum. İşim çok zor, çünkü gerçekten danışanın hakikatinde ne söylemek istediğini anlamaya çalışıyorum. Kim olursa olsun, ben orada çözmeye ve anlamaya çalıştığım bir aynayım. Hürmeten orada bulunmam gerekiyor. Bu nedenle ilişki benim için çok önemlidir. İlişki dediğim şey, oradaki nötr duruşumdur. Benim için terapi ilişkisel bir süreçtir, ancak ilişkiye ulaşmak için teknikleri de kullanmak gerekir. Batıda yapılan çalışmalarda da iyileştirici etkinin %70’inin terapistle kurulan ilişkiden, %30’unun ise teknikten kaynaklandığı belirtilmektedir.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “En önemlisi, bilinçaltı üzerinden çalıştığımızda karşılaştığımız kompleksler veya gölgeler olarak adlandırdığımız unsurlardır. Bu unsurlar, kendimize dair bilmediğimiz ancak hayatımızı zorlaştıran şeylerdir. Bu süreç, arınma olarak adlandırılmaktadır. Ardından, bilince daha yakın bir düzeyde, bizi oradan oraya çekeştiren personaları merkezlemek, merkeze yaklaşmak, özgürleşmek ve iç genişliğe ulaşmak hedeflenir. Tipik olarak beklediğimiz sonuçlar bunlardır. Elbette kaygıların azalması gibi konular da bulunmaktadır, ancak daha genel ifadelerle, birinci adım bilinçaltı temizliği, ikinci adım ise özellikle aile üzerinedir. Tipik bir süreçte, önce bilinçaltında kişiyi sıkıştıran ne varsa, kimisi öfkesini kontrol edemiyordur, kimisi hayatta çok sıkışmıştır ve sıkıntılarını kimseye anlatamamıştır; bu bilinçaltı kendini ortaya koyar. Ardından, içinde büyüdüğümüz ailenin bize yansıması, iç ailemizin ağırlık kazanması rüya çalışmalarında öne çıkar. Bunun ardından ferdileşme süreci gelir; kişinin yetişkin ve olgun bir birey haline gelmesi, rüyalarda kendiliğinden ortaya çıkar. Önce alt bilinçdışı meseleler, sonra iç aile, sonra ferdileşme yönünde bir ilerleme kaydedilir.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Kendi deneyimlerim ve kişisel ilişkilerimde gözlemlediğim kadarıyla, bu terapötik sürecin en büyük katkısı, sağlıklı bir bağ, güven ve sevgi ortamı oluşturmaktır. Mustafa Hocam, hayatımın en önemli mimarlarından biridir. Onun Mustafa Merter olduğu için mi yoksa psikoterapistim olduğu için mi bu kadar etkili olduğunu bilmiyorum. Ancak, kendi danışanlarımda da gözlemlediğim

kadarıyla, ümidin artması, “Her şey bitmiş değilmiş,” “Gönlüm ferahladı,” “Bir şeyler çok kötü gidiyordu ama sanki bir şans daha var,” gibi düşüncelerle iç huzurunun artması bu sürecin önemli katkılarıdır. Umut, hayata devam etme arzusu ve kendine olan inancın artması gibi önemli etkileri bulunmaktadır.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Kişinin varoluş tarzını değiştirmesi, kişinin hayatına yeni bir anlam girmesini sağlaması şeklinde ifade edebiliriz.”

Tablo 28.

Nefs psikoterapistlerine göre danışana sağlanan terapötik katkılar

Alt temalar	n	%
(a) Varoluşsal değişim	2	33
(b) Güven ve bağ kurma	1	16
(c) Empati	1	16
(d) Bilinçaltı temizliği	1	16
(e) Aile dinamikleri	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-28 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin danışana sağlamış olduğu terapötik katkılar hakkındaki betimlemeleri; danışanın varoluşsal yapılarını değiştirerek yeni anlamlar katma sürecini desteklemesi (n=2), terapide sağlanan güven ve samimiyet ortamının danışanın içsel dünyasını keşfetmesine yardımcı olması (n=1), terapistin danışana duyarlı bir şekilde yaklaşması ve onun duygu dünyasını anlama çabası (n=1), danışanın bilinçaltındaki karmaşık ve zorlayıcı unsurlardan arınarak özgür ve bilinçli bir yaşam sürmesine olanak tanınması (n=1), danışanın aile dinamikleri ve kişisel gelişimine odaklanması (n=1) şeklinde saptanmıştır. Nefs psikoterapisinin katılımcılara sağladığı terapötik katkılar incelendiğinde, çeşitli boyutlarda faydaların ortaya çıktığı görülmektedir. Öncelikle, terapinin varoluşsal yapıları değiştirerek yeni anlamlar katma sürecini desteklemesi (n=2), katılımcıların yaşamlarında önemli bir dönüşüm sağlamıştır. Ayrıca, terapi sürecinde oluşturulan güvenli ve samimi ortam (n=1), danışanların iç dünyalarını keşfetmelerine olanak tanımış ve duygusal derinliklerini daha iyi anlamalarını sağlamıştır. Terapistin empatik yaklaşımı (n=1) ve duyarlılığı da danışanların duygusal ihtiyaçlarını anlama ve karşılama sürecinde önemli bir rol oynamıştır. Bununla birlikte, terapi sayesinde bilinçaltındaki karmaşık ve zorlayıcı unsurlardan arınan (n=1) danışanlar, özgür ve bilinçli bir yaşam sürme

konusunda desteklenmişlerdir. Son olarak, terapisinin aile dinamikleri (n=1) ve kişisel gelişime odaklanması, katılımcıların ilişkilerini ve bireysel potansiyellerini daha derinlemesine anlamalarına katkıda bulunmuştur. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin danışanların yaşamlarında çeşitli yönlerde olumlu etkiler sağladığını göstermektedir.

[Soru] = 27. Nefs psikoterapisinde terapistin terapötik sürece katkıları nelerdir? Terapist ve danışan arasındaki ilişki ve iş birliği hakkında mesleki tecrübelerinizi paylaşabilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Bu konuda da bilgi vermiş olduk.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Evet şimdi de söylediğimiz gibi aslında o ilişkiyi kurmak ve iş birliğini sağlamak diyebiliriz.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Biraz önce de bahsettiğim gibi ilişkisel çalışmak ve danışanla ilişki kurmak benim için çok önemlidir.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “İdeal koşullardan bahsedecek olursak, terapist bir ayna gibidir ve en iyi ayna, elbette en temiz aynadır. Bu, mümkün olduğunca varlığı belli olmayan ama danışanı kendine gösteren bir ayna demektir. Elbette, terapistin sağlaması gereken bazı nitelikler de vardır. Nefs psikoterapisi eğitimi almış olmak, terapistin kendi üzerinde de çalışabilmesini ve bu yolu bizzat yürümüş olmasını gerektirir. Yarı şaka yarı ciddi olarak “rüya zekâsı” diye bir şeyden bahsedilir; ben bunun ciddi bir kavram olduğunu düşünüyorum. Rüya zekâsı, sembolik şeyleri çözümleme ve mesajları çıkarabilme yeteneğidir. Her konuda olduğu gibi burada da bu yeteneklere daha elverişli ve istidatlı olma durumu söz konusudur. Bu terapi, insana Hazreti İnsan potansiyelini dikkate alarak yaklaşan, eleştirmeyen, çok müdahil olmayan, nazik bir şekilde temas eden bir yaklaşımdır.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Terapist ne kadar incelmış, letafet kazanmış, ahlaken ne kadar olgun bir insansa terapötik sürece katkısı o kadar fazladır. Çok daha iyi yönetir, kendi kompleksleriyle, zaaflarıyla o insanı görmez. Çok daha objektif, temiz bir bakış açısıyla görür. Böylece süreci çok daha iyi yönetir. Dolayısıyla o muhatap ilişkisinin bir ferdi olduğu için sağlıklı bir dik duruş, karşıdaki insanın çok şey öğrenmesine ve o ilişki üzerinden kendi muhatap ilişkilerini geliştirmesine müthiş bir örnek teşkil eder.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Terapistin katkısı çok önemli. O yüzden biz beş yıl

analizden geçiyoruz aslında. Yani terapistin arada perde olmadan ve birinin yolculuğuna kalbi şahitlik edip senkronize olacak kadar onunla birlikte olabilmesi, onun acılarını sırtlanabilmesi, orada gerçekten can cana, muhabbetli, hakkını veren bir ilişkinin kurulabilmesi için terapistin kendisinin önce o yollardan epey bir geçmesi gerekiyor. Dediğim gibi işte o dualar, namazlar konusunda kendisinin devamlı rabitasını kurmalı, yardım istemeli. Bütün bunlar bağlamında terapist şifayı bozmamak adına çok şey yapmalı aslında. Oradaki akışı bozmamak adına ve kendi analizinden geçip kendisiyle yüzleşmiş olması çok önemli. Çünkü kendi sürecinizde yaşadığınız her şey çıkıyor karşınıza. Ben şahsi anlamda söyleyeyim, analizden geçmeseymişim kasap olurmuşum ben büyük ihtimalle demiştim hocama da. Yani terapist görünümünde bir kasap ama analizden geçince yaklaşımımız çok farklı oluyor.”

Tablo 29.

Nefs psikoterapistlerine göre terapistin terapötik sürece katkıları

Alt temalar	n	%
(a) İlişki ve iş birliği	3	49
(b) Reflektif ayna olma	1	16
(c) Kişisel duruş ve incelik	1	16
(d) Analitik yetenek	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-29 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinde terapistin terapötik sürece olan katkıları hakkındaki betimlemeleri; katılımcıların çoğunun danışanla sağlıklı bir ilişki ve iş birliği içerisinde çalışmayı sağladığına vurgu yapması (n=3), terapistin danışanın duygu ve düşüncelerini yansıtarak onlara daha derinlemesine anlam kazandırması (n=1), terapistin kişisel duruş ve inceliğinin danışanla olan terapötik ilişkinin derinleşmesine yardımcı olması (n=1) ve terapistin devamlı kendini ve analitik yeteneklerini geliştirmesinin danışanın iyileşme sürecine katkı sağlaması (n=1) şeklinde saptanmıştır. Katılımcıların çoğunluğunun, terapistin sağlıklı bir ilişki ve iş birliği ortamı (n=3) oluşturarak danışanlarla etkili bir şekilde çalıştığına vurgu yapması, terapistin başarısında terapistin rolünün önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, terapistin danışanın duygularını ve düşüncelerini doğru bir şekilde yansıtarak derinlemesine anlam kazandırması (n=1), terapötik sürecin etkinliğine katkı sağlayan bir diğer önemli unsur olarak

belirtilmektedir. Bunun yanı sıra, terapistin kişisel duruşu ve inceliğinin (n=1) terapötik ilişkiyi derinleştirmesi, terapisinin niteliğini artıran bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Son olarak, terapistin sürekli olarak kendini ve analitik yeteneklerini geliştirmesi (n=1), danışanların iyileşme sürecine katkı sağlayan uzmanlığın sürekli bir iyileşme ve büyüme gerektirdiğini vurgular. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin etkinliğini artırmak için terapistin aktif katılımının önemini vurgulamakta ve terapötik sürecin başarılı olabilmesi için terapistin profesyonel gelişimine sürekli olarak odaklanması gerektiğini göstermektedir.

[Soru] = 28. Nefis psikoterapisinin, Batılı psikoterapi türlerine göre en ayırt edici ve güçlü yönleri nelerdir?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Bu soruyla ilgili olarak da Batılı psikoterapi türlerine göre ayırt edici yönlerden bahsettik.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Batılı ekollere göre farkını da konuşmuş olduk aslında biraz önce.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Güçlü yönü için rüyaları söyleyebiliriz. Biraz önceki örnekte de söylediğim gibi rüyalarla biz harita gibi çalışıyoruz. Rüyaların dışında bir de hal çok önemli ve ayırt edicidir.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Üst bilinçdışını, maneviyat tarafını tanıması, böyle bir alanın olduğunu, bunun da hayatın diğer alanları gibi doğru yönetilmesi, doğru yaşanması gerektiğini savunması, halleri rüya yorumuna katarak genişletmesi ve bana göre en güçlü yönü de topografisi. En kapsamlı, en geniş insan topografisi olduğunu düşünüyorum. Yani o buzdağı resmiyle bizim topografiyi yan yana koyduğumuzda çok basitçe görülen bir şey. Çok geniş bir insan topografisi. Hem geniş hem detaylı bir topografi.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Birçok ekol farklı yaklaşımlar sunar; örneğin, pozitif psikoloji, varoluşsal psikoloji ve bilişsel davranışçı terapi (BDT) farklıdır. Biz daha çok psikodinamik ve insancıl yaklaşıma yakınız. BDT’yi ayrı tutuyorum, çünkü onlar daha yapılandırılmış ve mesafeli bir his vurgularlar. Ancak, insani ilişkilere yapılan vurgu, Irvin Yalom ve Carl Rogers’ın vurguladığı yapılara çok benzemektedir. Bunun ötesinde, kişinin rüya analizi yoluyla hayatını yukarıdan görmesini sağlamak ve bu süreçte semboller aracılığıyla bilinçdışının açığa çıkmasını sağlamak nefis psikolojisinin en önemli özelliklerinden biridir. Nefis psikolojisi, kişiye ibret nazarıyla

bakarak önemli işaretler verdiği şuuru kazandırır. Ayrıca, kişinin içinde, hakikatini bilen ve en iyi istikamete nasıl gideceğini gösteren mesajların okunması ve yapılandırılması, nefis ilmi psikoterapisini diğer ekollerden ayıran en güçlü yanı olarak öne çıkar.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Bununla ilgili olarak da nefis psikolojisinin rüyalarla çalışması ve insanı çift kutuplu bir yapıya sahibi olarak görmesini söyleyebiliriz kısaca.”

Tablo 30.

Nefis psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapisinin Batılı psikoteraplere göre güçlü yönleri

Alt temalar	n	%
(a) Rüya analizi	3	49
(b) İnsan topografisi	1	16
(c) Çift kutuplu yapı	1	16
(d) İnsancıl yaklaşım	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-30 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin Batılı psikoterapi türlerine göre güçlü yönleri hakkındaki betimlemeleri; katılımcıların çoğunun (n=3) rüyalarla çalışmayı etkili ve güçlü bir yön olarak görmesi, nefis psikoterapisinin bireyin iç dünyasını kapsamlı bir şekilde ele alması ve bunu insan topografisi şeklinde ifade etmesi (n=1), bireyi çift kutuplu bir yapı olarak görmesi (n=1) ve insani ilişkilerde insancıl bir yaklaşımı benimseyerek (n=1) danışanla derin bir ilişki kurulmasına imkan tanınması şeklinde saptanmıştır. Bu bulgular sonucunda, çeşitli katılımcıların vurguladığı noktalar dikkate alındığında, bu terapötik yaklaşımın önemli artıları ortaya çıkmaktadır. Özellikle, rüyalarla çalışmanın etkili ve güçlü bir yön olarak değerlendirilmesi (n=3), nefis psikoterapisinin bireyin iç dünyasını derinlemesine ele almasını ve bunu insan topografisi (n=1) şeklinde ifade etmesini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, bireyi çift kutuplu bir yapı olarak görmesi (n=1) ve insani ilişkilerde insancıl bir yaklaşımı (n=1) benimseyerek danışanla derin bir ilişki kurulmasına olanak tanınması, nefis psikoterapisinin kişisel ve ilişkisel gelişime odaklanan bir terapötik model olarak öne çıkmasını sağlamaktadır. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin Batılı psikoterapi türleri arasında benzersiz bir konuma

sahip olduğunu ve bireyin içsel dünyasını anlama ve dönüştürme sürecinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda, nefis psikoterapisi, psikoterapi alanında çeşitliliği artırarak bireylerin farklı ihtiyaçlarına daha iyi yanıt verebilecek kapsamlı bir terapötik seçenek olarak önemli bir potansiyele sahiptir.

2.2.6. Nefs Psikoterapisinin İyileşme Etkisine İlişkin Bulgular

[Soru] = 29. Nefs psikoterapisinin danışanın psikolojik iyileşmesindeki etki düzeyi nedir? Bu konudaki gözlemlerinizi paylaşabilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Oldukça ilginçtir ki, grubumuzda çalışan meslektaşlar, ilaçsız olarak da başarılı sonuçlar elde etmektedir. Elbette, ilaç vermek gerekirse bunu yapıyoruz, ancak ilaç kullanan vakalarda ilacı bırakma veya ilaçsız da iyileşme sık karşılaştığımız durumlardandır. İnsanların hayatları temelden değişebiliyor ve bu konuda oldukça etkili olduğumuzu gözlemliyoruz. Bu nedenle, vaka analizleri yapmalarını istiyorum. Ayrıca, bu analizlerin ölçeklerle sunum yapılabilir hale getirilmesi amacıyla çalışmalar yapılmaktadır. Böylece, istenildiğinde yeterli veriyle desteklenmiş sunumlar hazırlayabiliyoruz.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Bu durumu şu şekilde ifade edebiliriz: Örneğin, önce “ilmen yakın” aşamasında Mustafa Hoca’nın kitabını okuyorsunuz. Ardından “aynel yakın” aşamasında Mustafa Hoca’nın danışanı oluyorsunuz. Son olarak “hakkal yakın” aşamasında, onun uygulayıcısı oluyorsunuz. Eskiden kadim bilgilerde bir şifacı, tavsiyede bulunmadan önce kırk gün boyunca bu tavsiyeyi kendisi denermiş. Kendi deneyimlerinden sonra bu tavsiyeyi başkalarına önerirmiş. Mustafa Hoca’nın eğitiminden geçmiş bizlerin danışanlarımıza karşı durumu da bu şekildedir. Mustafa Hoca bana hep şöyle derdi: “Hiçbir şey konuşmasanız bile, bu deneyimi yaşamış olmanız ve oradaki duruşunuzla danışana şifa olursunuz.” Buna “yaşanmışlık” diyorum, yani deneyimlerin ne olduğunu bilmek. Nefs ilmi terapi yaklaşımının varoluşçu eğitimlerden farkı, çok butik, çok özel ve biricik bir eğitim olmasıdır. Birebir, yani kişi dört yıllık kendi sürecini yaşarken tekniği öğrenir.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Belki iddialı olacak ama on yılı aşkın bir hikayem var ve insanların bu gelişimine her seferinde hayret ediyorum. Komik bir örnek vereyim: Bir danışanım vardı, uzun süre rüyalar üzerinde çalıştık ve terapisi sona erdi. Bir gün bana geldi ve “Hocam, size samimi olarak bir şey soracağım, bana okudunuz mu siz?” şeklinde bir soru sordu. Nasıl iyileştiğini anlayamıyordu, bu kadar şaşkındı.

Anlatabiliyor muyum? Burada ben iyileştirmiyorum; sadece gelen malzemeyi değerlendiriyorum ve vazifemi yapıyorum ama gerçekten iyileşme gerçekleşiyor. Benzer şekilde, evli çiftler bu ilişki ilerlemez, bitirelim diyerek geliyorlar ama bazen başka bir çözüm yolu olduğunu keşfediyoruz ve oraya yöneliyoruz. Nefs psikolojisiyle çalıştığım zamanlarda ciddi anlamda iyileşmeler gözlemliyorum. Elbette iyileşmeyen veya uyuşmayan vakalar da vardır. Ancak istatistiksel olarak baksak, çoğunluğun gerçekten iyileştiğini söyleyebiliriz.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Etki düzeyi konusunda danışanlardan bugüne kadar duyduğum geri dönüşler, hayatlarından sessiz sedasız problemlerin çekilip gitmesi, yaşamlarının genişlemesi ve ferahlaması yönündedir. Daha önce yapamadıkları veya zorlandıkları şeyleri yapabilir hale geldiklerini ifade ediyorlar. İç dünyalarının genişlemesi ve kendilerini çok daha geniş görmeleri gibi olumlu dönüşler alıyoruz. Ancak, madde bağımlılığı veya alkol bağımlılığı gibi durumlarda, nefis psikoterapisi tek başına yeterli olmayabilir. Bazı durumlarda ilaç tedavisine ihtiyaç duyulabilir ve diğer terapi ekollerinin yardıma çağırılması gerekebilir. Yine de nefis psikoterapisinin kendi başına, insanın üst taraflarını açma, iç dünyasını genişletme ve eskiden zorlayan şeylerin kolaylıkla giderilmesi gibi olumlu etkilerine sıklıkla şahit oluyoruz.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “İlk amaç, danışanın müracaat sebebine uygun bir ilerlemenin sağlanmasıdır. Örneğin, danışan, “Çok öfkeli biriyim ve aileme, eşime, çocuklarıma hayatı zehrettiğimi fark ediyorum ama içimden bir canavar çıkıyor ve ben bunu durduramıyorum, kontrol edemiyorum,” diyerek geldiğinde, temel hedef, bu kişinin mustarip olduğu durumdan kurtulmasını sağlamaktır. Tıpkı bacağı ağrıyan bir hastanın kolunu değil, bacağına tedavi etmek gerektiği gibi, burada da kişinin getirdiği semptom ve rahatsızlığın düzelmesi ana hedeftir. Ancak bazen görünenin ötesinde daha derin problemler olduğunu keşfederiz. Kişi baş ağrısı şikayetiyle gelebilir ama aslında sorun daha derinlerde olabilir. Bu derin meseleler bazen açığa çıkar ve kişi bununla yüzleşmeye hazırsa, köklü bir çözüm oluşabilir. Nefs ilmi terapisi, derinden ve bütüncül bir iyileşme vaat eder. Öfkeden mustarip bir kişinin yalnızca öfkesinin gitmesi değil, öfkeli yapıya neden olan gölgenin kontrol altına alınması sağlanır. Bu gölge neden bu kadar aktif? Neden danışanı istila ediyor? Hangi durumlarda açığa çıkıyor? Bu sorulara yanıt ararız ve ardından öyle bir yapılanma sağlanır ki, kişi hilm sahibi birine dönüşür. En büyük zaafı artık onu eskisi gibi etkilememeye başlar. Bu,

“Başına taş mı düştü, sen nasıl biriydin, nasıl bu hale geldin?” dedirten bir olgunlaşma sürecidir. Danışanın kendisini ele geçiren yapı, zamanla onun kontrolü altına girer ve daha dengeli bir kişilik yapısına kavuşur.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Bu terapinin ciddi bir etkisi olduğu kanaatindeyim. Eğer kişi yolculuğuna devam ediyorsa, süreç muhakkak hayırla sonuçlanıyor. Ancak, yolculuğa devam etmek istemeyen veya kendisini uyumlu görmeyenler de tabii ki olabilir. Yolculuğa devam edenlerin, son seansta yüzlerindeki değişimi görmek çok etkileyici. Danışanlarıma, “Keşke etik olsa da ilk seans ve son seans fotoğraflarınızı çekebilsem,” derim. Çünkü benim baktığım yerden o nurlanmayı, karanlıktan çıkmayı yüzlerinde görmek mümkün. Elhamdulillah, bu fitratın ve Allah’ın işi olduğundan, etki düzeyi çok yüksek ve kalıcıdır.”

Tablo 31.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapisinin terapötik iyileşmeye etkisi

Alt temalar	n	%
(a) Olumlu	6	99
(b) Olumsuz	-	-
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-31 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin terapötik iyileşmesindeki etkisi hakkındaki betimlemelerinde, nefis psikoterapisinin danışanların iyileşme sürecinde olumlu bir etkiye sahip olduğu (n=6) saptanmıştır. Bu bağlamda katılımcıların, uyguladıkları yöntem ve tekniklerle danışanların iç dünyalarında bir dönüşüm yaşadıkları, problemleriyle yüzleştikleri ve kalıcı değişimler geçirdikleri söylenebilir. Nefs psikoterapisinin terapötik iyileşme üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu, Tablo-31’in incelenmesinden sonra açıkça görülmektedir. Katılımcılar, nefis psikoterapisinin danışanların iyileşme sürecinde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, katılımcılar tarafından uygulanan yöntem ve tekniklerin, danışanların iç dünyalarında derinlemesine bir dönüşüm sağladığı belirtilmektedir. Danışanlar, nefis psikoterapisi sayesinde problemleriyle yüzleşme cesareti bulmuş ve bu süreçte kalıcı değişimler yaşamışlardır. Dolayısıyla, nefis psikoterapisinin terapötik iyileşme sürecinde etkili bir araç olduğu ve danışanların yaşamlarında önemli bir olumlu değişim sağladığı sonucuna varılabilir. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin bireylerin ruhsal ve duygusal sağlığını desteklemede değerli bir terapi yöntemi olduğunu göstermektedir.

[Soru] = 30. Nefs psikoterapisinin başarılı ve başarısız olduğu psikopatolojik durumlar nelerdir? Örneklerle açıklar mısınız?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Tüm psikoterapilerde olduğu gibi, kişinin iş birliği yapması çok önemlidir. Kişi iş birliğine istekliyse, terapinin başarılı olma şansı artar; ancak kişi iş birliği yapmazsa, sonuçlar farklı olabilir. Ayrıca, henüz yeterince tecrübe sahibi olmadığımız alanlar da bulunmaktadır. Örneğin, şizofreni veya diğer psikozlarla çalışma tecrübemiz sınırlıdır. Çocuklarla yapılan çalışmalar yeni yeni başlamaktadır. Bazı marjinal patolojiler için elimizde yeterince klinik veri bulunmamaktadır. Bununla birlikte, bir meslektaşımız bağımlılıklar, özellikle alkol bağımlılığı konusunda çok başarılı sonuçlar elde etmiştir. Her gün yeni bir gelişme kaydedilebilmektedir, çünkü bu yeni bir ekoldür ve sürekli yeni bulgular ortaya çıkmaktadır. Elbette her vakayı düzeltereğimizi veya herkese sihirli bir değnekle dokunur gibi çözüm getireceğimizi iddia etmiyoruz. Ancak, yüksek oranda başarılı sonuçlar elde ettiğimizi söylemek mümkündür.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Genelde başarılı oluyor diyebiliriz. Bazı arkadaşlarımız o psikotik veya şizoid kişilik bozukluğunda bile -tabii ki psikiyatristle birlikte hareket edildiğinde- iyi neticeler aldıklarını vakalarda bahsediyor. Benim öyle bir hastam olmadı bilmiyorum ancak genel duruma bakıldığında etkili sonuçlarla karşılaştığımızı söyleyebilirim.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Psikopatoloji alanında çok güçlü değiliz, çünkü psikopatolojilerde yeni bir şey söylemiyoruz, ancak ayrıştırıcı yaklaşımlar sunuyoruz. Bu nedenle, psikopatoloji çalışmaları en fazla eksik olduğumuz alanlardan biridir. Ayrıca, nefis psikoterapisinin çocuk bölümü henüz gelişmemiştir; çocuklarla çalışma yapmıyoruz. Bireye dair söyleyeceklerimiz var, ancak aileye dair söylediklerimiz sınırlıdır. Bu eksiklikler, ekolün henüz tamamlanmamış olmasından kaynaklanmaktadır. İnşallah, bu eksiklikleri giderecek güzel insanlar kısa zamanda ortaya çıkar ve bu yolda hizmet ederler.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Madde bağımlılığı ve alkol bağımlılığı gibi durumlar sadece nefis psikoterapisiyle ele alınacak konular değildir. Örneğin, bipolar bozukluklarda tamamen iyileştirme sağlamayabilir, ancak alt bilinçdışını temizleyerek, kişinin zorlanmasını ve alt bilinçdışının hareketliliğini azaltarak katkıda bulunabilir. Ancak, tek başına bu tür durumları iyileştirir diyemeyiz. Bu nedenle, nefis

psikoterapisinin sınırları vardır. Yeri geldiğinde ilaç da kullanılabilir veya önerilebilir. Bu yaklaşım, her derdin devası gibi amatör bir yaklaşım değil, sınırları ve koşulları olan bir yöntemdir.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Genç bir psikoterapist olarak mesleğin henüz başlarında sayılırım. Bu anlamda, daha fazla vaka görmüş ve daha fazla mesleki deneyime sahip meslektaşlarım, bu konuda çok daha kapsamlı cevaplar verebilirler. Ancak, benim bizzat tanık olduğum ve ilgilendiğim çeşitli patolojik durumlar var. Kişilik bozuklukları ile de karşılaştım. Henüz histrionik kişilik, yoğun bağımlı kişilik veya ciddi borderline vakaları görmedim, ancak narsistik kişilik bozukluğu ve başka durumlarla karşılaştım. Kişilik bozuklukları genellikle bir psikoterapist için en zor vakalardır. Çünkü bu tür bozukluklar çok daha köklü olup uzun zaman gerektirir. Mustafa Hocam, “Bu tür vakalarda süreç biraz daha uzun sürebilir ama sabır ve sevgiyle refakat edildiğinde iyi sonuçlar alınabilir,” der. Psikotik durumlarla çalışmadım, bu yüzden şizofreni hastalarıyla nasıl olur bilmiyorum, ancak bu duruma yakın birini gördüm. Bu kişi çeşitli spirüel uygulamalar yapmıştı ve dengesi şaşmıştı. Bu kadın psikoterapiye uzun süre tutunamadı ve kolayca düştü. Bunun dışında, nevrotik yapıda olan kişilerde – kaygı bozuklukları, panik ataklar, depresyon, çeşitli duygu durum bozuklukları, davranışsal sıkıntılar, ilişkisel problemler – çalıştığım tüm gruplarda iyi sonuçlar aldım. Şu ana kadar iyi sonuç alamadığım bir durumla karşılaşmadım.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Burada başarısız olabilecek bir psikopatolojik durumu sınırlayacak bir şey görmüyorum. Ancak, deneyiminin az olduğu bazı patolojiler var. Örneğin, psikozla çalışma konusunda deneyim biraz daha az. Bu da gördüğümüz vakalarla alakalıdır. Örneğin, haftada 20-25 vaka görüyorsam, bu hastalardan biri psikoz, geri kalanlar ise nevroz vakalarıdır. Psikozla çalışırken bile önemli değişimler görüyoruz. Bu benim için çok önemli, çünkü nefis psikolojisinin psikozla nasıl çalıştığını öğreniyorum. Psikoz ve nevroz arasında çok farklı dinamikler var, ancak bu durumu sınırlamam. Ayrıca, bağımlılıklarda kişi maddeden arınmadan yani psikiyatrik kısmı geçmeden terapi yapılmamalıdır. Hastanelerde CBT bazen psikiyatrik yatan hastalarla ek bazı şeyler çalışabiliyor, ancak bu konuda deneyimimiz yok. Deneyim kazanıldığında burada da mutlaka güzel sonuçlar elde edilebileceğini düşünüyorum.”

Tablo 32.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefs psikoterapisinin başarılı olduğu psikopatolojiler

Alt temalar	n	%
(a) Duygudurum bozuklukları	1	16
(b) Bağımlılıklar	1	16
(c) Nevrozlar	4	66
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-32 incelendiğinde, nefs psikoterapisti katılımcıların nefs psikoterapisinin başarılı olduğu psikopatolojik durumlar hakkındaki betimlemeleri; duygudurum bozuklukları (n=1), çeşitli bağımlılık türleri (n=1) ve nevrozlarda (n=4) başarılı sonuçlar alındığı şeklinde saptanmıştır. Bununla birlikte psikozlar ve aile-çocuk üzerine çalışmaların henüz yeterli düzeyde olmadığı da ifade edilmiştir. Yukarıdaki Tablo-32'nin analizi, nefs psikoterapisinin belirli psikopatolojik durumlar üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Katılımcıların betimlemelerine göre, özellikle duygudurum bozuklukları (n=1), çeşitli bağımlılık türleri (n=1) ve nevrozlar (n=4) üzerinde başarılı sonuçlar elde edilmiştir. Ancak psikozlar ve aile-çocuk konularında yeterli düzeyde veri bulunmamaktadır. Bu nitel bulgular, nefs psikoterapisinin belirli psikopatolojik durumlar için etkili bir terapi seçeneği olabileceğini işaret etmektedir. Ancak, daha kapsamlı çalışmaların yapılması ve özellikle psikozlar ve aile-çocuk konularında daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Bu şekilde, nefs psikoterapisinin etkinliği ve kapsamı daha iyi anlaşılabilir ve terapötik uygulamalara daha net bir şekilde rehberlik edebilir.

2.2.7. Nefs Psikoterapistinin Özelliklerine İlişkin Bulgular

[Soru] = 31. Nefs psikoterapistini diğer psikoterapistlerden ayıran mesleki formasyon özelliklerini ve yetkinliklerini açıklar mısınız?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Nefs psikolojisini diğer psikoterapistlerden ayıran mesleki formasyon özellikleri, öğrenim analizi. Yani kişinin bir şekilde bu süreçten geçmesi lazım. Kendini tanıması lazım. Kendini tanımadan başkasını nasıl tanımak istersin, nasıl yaparsın o işi değil mi?”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “İnançlı olması çok önemli. Tabii alınan öğrenim analizi var. Bununla da yetinmeyip kişinin daha fazlasını yapabilmek için gayreti de önemlidir.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Bizde, analizden geçmeyen biri kesinlikle

psikoterapi yapamaz; analiz sürecini tamamlamak gereklidir ve bu da çok uzun bir süreçtir. Bu süreç, kişinin hamurunun yoğurulup tam olarak pişmesi gibidir. Yetkinlik alanları, sadece bir ekolü bilmekle sınırlı olmamalı; tüm ekollere dair sağlam bir altyapıya sahip olunmalıdır. Çünkü bu, bir hikâye ya da masal gibi değildir. Neyin olmadığını ayırt edebilmek için bile onu bilmek gerekir. Danışan geldiğinde, çalışmadığım bir yöntemde bile o patolojinin neye karşılık geldiğini bilmem gerekiyor ki, ilgili kısımda bir tanım getirebileyim ve zihnimde nasıl ilerleyeceğimi belirleyebileyim. Bu açıdan, çok iyi donanımlı olmamız gerekmektedir. Batı psikolojisini de çok iyi bilmek bu anlamda önemlidir. Batı psikolojisini bilmeden psikoterapi yapılamaz; bu, Batı psikolojisine göre tedavi etmek anlamına gelmez, ancak bilmeden bu işi yapamazsınız. Bu, temel psikopatolojiyi çok iyi bilmek anlamına gelir. Ayrıca, kişinin kendiyle ilgili çatıştığı alanlarda çalışması gereklidir. Örneğin, hala kendimle ilgili çözemediğim bir alan varsa, bununla ilgili çalışmak gerçeklikten uzaklaşmamıza neden olur. Diyelim ki para meseleleriyle ilgili bir sorunum varsa, bu konuda danışana bir şey söylemek anlamlı olmaz. Ya da fiziksel güzellikle ilgili bir kompleksim varsa, bu konuda birine yardımcı olmam zor olur. Bu nedenle, hal olarak benim değişmem gerekiyor ki, terapist olarak karşı tarafa etkili olabileyim.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefs psikoterapistinin, karşısındaki kişiyi çok iyi yansıtan bir ayna olması, fazla müdahil olmaması, Hazreti İnsan potansiyelini görürcesine yaklaşması ve rüya zekâsına sahip olması beklenir. Eğitimi klasik bir eğitimidir; asgari üç yıl dense de genellikle dört yıl sürer. Bu süreç, kişinin öğretmeni aracılığıyla kendi üzerinde çalışarak ilerlediği bir yolculuktur. Altı aylık bir kursla bu eğitimi almak mümkün değildir. Dört yıl boyunca kendini analiz ederek yetkinlik kazanır, bazı durumlarda bu beş yıl da olabilir. Kişi yetkinliğe ulaştığında sertifikasını alır. Bu, kişinin kendi üzerinde çalışarak yetkinlik kazandığı bir süreçtir. Dolayısıyla sınıf ortamında yapılacak bir eğitim değildir; birebir ve uzun soluklu bir eğitim gerektirir. Bunun dışında, mutlaka bir psikolojik altyapı olmalıdır, yani psikolog veya psikiyatrist olmak gibi. Ancak bu altyapının üzerine daha yoğun bir eğitim gereklidir.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Nefs ilmi psikoterapistinin bazı kriterleri standarttır. Bunlardan biri, psikoloji lisansına sahip olmaktır. Eğer psikoloji lisansı yoksa, tıp mezunu olup psikiyatri uzmanlığı yapmış biri olabilir ya da PDR okumuş ve üzerine klinik psikoloji yüksek lisansı yapmış biri olabilir. Hayat tecrübesi ve

olgunluk, sadece diplomadan ibaret değildir, ancak uzun süredir bu anlamda bir ehliyetin uygulanabilirlik için önemli bir prensip olduğunu düşünüyoruz. Bu nedenle, bir nefis ilmi terapistinde mutlaka bu mesleki öncelikleri arıyoruz. Kişinin çok bilmiş olmaması aslında daha iyidir. Sertifikalar ve çeşitli eğitimler almak, bazen temel prensiplerimize aykırı olabilir. Çok müdahaleci ve bilgiçlik taslayan bir psikoterapist yerine, bildiği halde bilmeyen, susmayı bilen, bilgiçlik taslamayan, temel ahlaki özelliklere sahip, mütevazı biri olmalıdır. Bu nedenle, aşırı sertifikalı eğitimler beklemeyiz. Dört yıllık bir öğrenim analizi sürecinden geçmek gereklidir. Bu öğrenim analizini daha önce bir öğrenim analizinden geçmiş bir nefis ilmi terapisti verir. Bu sürecin ilk kaynağı Mustafa Merter'dir. Mustafa Merter tarafından nefis ilmi terapisti olarak adlandırılmış ve icazet almış kişiler, kendilerine teklif edilen ya da eğitim sürecinden geçmiş uygun kişileri alabilirler. Bu kişiler de asgari dört yıl süren bir öğrenim analizinden geçerek nefis ilmi terapisti olurlar. Prosedürler genel olarak bu şekildedir.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Öğrenim analizini söyleyebiliriz bu noktada.”

Tablo 33.

Nefis psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapistine özel yetkinlikler

Alt temalar	n	%
(a) Kişisel gelişim	1	16
(b) İnanç ve gayret	1	16
(d) Nefis ilmi öğrenim analizi	4	66
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-33 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapistlerine özgü mesleki formasyon özellikleri ve yetkinlikleri hakkındaki betimlemeleri; katılımcıların çoğunun (n=4) öncelikli olarak nefis ilmi öğrenim analizinin alınmasını gerekli gördüğü, bununla birlikte terapistlerin kişisel gelişim ve öz bilince sahip (n=1) ve sürekli bir gelişim gayreti ve inancı (n=1) içerisinde olmaları gerektiği şeklinde saptanmıştır. Yukarıdaki Tablo-33'ün incelenmesi, nefis psikoterapisti alanında çalışan katılımcıların nefis psikoterapistlerine yönelik mesleki formasyon ve yetkinlik beklentilerini açıkça ortaya koymaktadır. Çoğunluk, terapistlerin öncelikle nefis ilmi öğrenim analizi (n=4) almalarını gerektirdiğini belirtmiştir. Bununla birlikte, terapistlerden kişisel gelişim ve öz bilince (n=1) sahip

olmaları da beklenmektedir. Ayrıca, sürekli bir gelişim gayreti (n=1) içinde olmaları gerektiği vurgulanmıştır. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisi alanında çalışacak terapistlerin sadece akademik bilgiye değil, aynı zamanda kişisel ve sürekli bir gelişim çabasına da sahip olmalarının önemini göstermektedir. Bu nedenle, nefis psikoterapistlerinin etkin bir şekilde hizmet verebilmeleri için hem teorik bilgiye hem de kişisel gelişime odaklanmaları gerekmektedir.

[Soru] = 32. Modern dünyada seküler kültürleşmeye maruz kalan bireylerin karşı karşıya kaldığı tehlikelerle başa çıkma konusunda nefis psikoterapistinin önleyici ve koruyucu rolü nedir?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Sekülerizm, adı üzerinde, İslam kalkanının dışına çıkmış bir yaşam tarzıdır. İçki, israf, sosyal medyada kendini teşhir etme gibi her türlü nefsanî zaaf, seküler hayat tarzının özelliklerindendir. Çünkü bu tarz, İslam kalkanı dışında kalır. Biz açıkça bunları yapmayın demesek bile, rüyaların tesiriyle kişi kendisine çeki düzen verir. İçki içiyorsa bırakır, fuhuş yapacaksa vazgeçer. Ancak bu, bizim doğrudan müdahalemizle gerçekleşmez. İnsan, özü itibarıyla terbiyelidir. Rüyalar vasıtasıyla kendi kendisinin ve mürebbisinin sözünü dinlerse, istenilen sonuca ulaşılır. Aslımız temizdir; ahsen-i takvim üzere yaratılmışız. Önemli olan, mürebbimizin sözünü dinlemektir.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “İnfak ve îsâr çok önemlidir. Yani mutlaka kişilere bu konuda onu ön plana çıkaracak önerilerde bulunulur. Bu anlamda nefis psikolojisinde infak ve îsâr önemli bir yere sahiptir.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Biz, diğerkâm olmayı çok önemsiyoruz. Sekülerlik bireyi içine alır demiştik, ancak biz diğerkâm olmayı benimsediğimizde, otomatik olarak herkesi ve her şeyi içine alırız. Herkesin bir bütün olduğunu düşünürüz ve bu bütünün sorumluluğunu almak, seküler anlayıştan farklıdır. Bu, dini ayırmak, bireyi veya inancı ayrı görmek değildir. Terapiye ilk geldiğinde danışana dört ilişki kategorisi üzerinden bakarız: kişinin kendisiyle ilişkisi, kişinin eşya ve dünyayla ilişkisi, kişinin diğer insanlarla, yakın ya da uzak, ilişkisi ve kişinin aşkın olan inancıyla ilişkisi. Bu dört ilişki kategorisi bizim için bir bütünlük sağlar. Örneğin, birisi “Benim eşyayla, dünyayla bir ilişkim yok” dese, burada bir eksiklik olduğunu görür ve bunu tamamlamaya çalışırız. Bu bakış açısı, tamamen seküler bir zihniyetten farklıdır.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefs psikoterapisini sadece bu terapiye gelen kişilere yönelik değil, genel olarak insan kitlelerine öneri açısından düşündüğümüzde, insana manevi tarafını hatırlatan ve oraya ulaşmanın yollarını gösteren bir terapi olarak çok büyük bir önleyici ve koruyucu rolü olabilir. Ego merkezli yaşadığı için sıkışıp kaldığı dünyadan kurtulmak adına, verme ahlakıyla diğer insanlara yönelme ve kendini aşma yeteneğini hatırlatarak olayları tersine çevirebilir. Bu, insanlığa koruyucu ve önleyici bir yol açar. İnsanlık tarihine baktığımızda, diğerkâmlık ve verme ahlakını öne çıkarmayan ahlak sistemlerinin çok az olduğunu görürüz. Bu değerleri yeniden hatırlatma açısından nefis psikoterapisinin önleyici ve koruyucu rolünün büyük olduğunu düşünüyorum. Danışanlara gelince, biz semptom odaklı çalışmıyoruz, rüyaların getirdiklerine odaklanıyoruz. Rüyalar ne getirirse, onu çalışıyoruz ve bu süreçte çok güzel şeylere şahit oluyoruz. Rüyalar, yaptığınız iyi şeyleri teşvik eder, sizi olumlu davranışlara yönlendirir. Örneğin, rüyanızda birine hediye vermek, aslında sizin verme ahlakınızın sizi mutlu ettiğini gösterir. Rüyaların bu teşvik edici, uyaran ve yol gösterici halleri, manevi bir gelişme yolu sunar. Kişinin yaşadığı dalgalanmalar sonucunda, rüyalar selim bir şekilde yol gösterir. Bu, sadece maneviyat açısından değil, kişinin iş hayatında, ailesiyle ve arkadaşlarıyla yaşadığı zorluklarda da dengeli çıkış yolları sunar. Bu durumlara rüyalarda sıkça tanık oldum ve manevi gelişmeye olan katkılarına hayret ettim.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Mustafa Hoca, psikiyatrist ve bu ekolün kurucusu olmasının yanı sıra, dünyayı küresel düzeyde okuyan, güncel sorunları yok saymayan ve gerektiğinde açıkça fikrini söyleyen, yazan, bu konularda ülke çapında ve küresel düzeyde mücadele eden bir isimdir. Modern dünyanın iki uçlu hasarına yol açan çeşitli ideolojileri vardır; bunlar hem kendilerini yiyip bitiren hem de dünyaya zarar veren ideolojilerdir. Fanatik feminizm, toplumsal cinsiyet gibi ideolojiler, kadınlara hak ettikleri değeri vermeye çalışırken onların asli yapılarının dışında bir hayat sunarak yaşamlarını daha da zorlaştırır. Bu ideolojiler, güçlü, iktidarda, fanatik ve aşırı başarılı kadınlar yaratmış ve birçok kadın bu durumdan mustarip hale gelmiştir. Aşırı öfkeli, gergin, eşiyle ilişki kurmakta zorlanan, otoriter, ezilme ihtimaline tahammül edemeyen, toleransı zayıf ve hem işi hem ev hayatını sürdürmekte güçlük çeken kadınlar, psikoterapi ortamında sıkça görülmektedir. Modern dünyanın getirdiği bu sorunlar, psikoterapiye de yansımaktadır. Nefs ilmi psikoterapisindeki denge, kişinin hakikatine ulaşmasını sağlar. Celal ve Cemal dengesinin oluşması, bir kadının Rahîm

sahibi oluşu, yavrusuyla kurduğu güzel muhabbet, daha anlamlı ve doyurucu ilişkiler yaşayan birine dönüşmesine yardımcı olur. Erkekler de artık erkekliklerini tam anlamıyla yaşamaktan utanır hale gelmiştir. Erkeklik, sadece kavgacı ve gürültücü bir tiplene olarak algılanmaya başlanmıştır. Hayatın anlamını, varlığının önemini sorgulayan erkeklerin sayısı artmaktadır. Kadın ve erkeğin ne olduğunu, hatta kadın ve erkek kavramlarının var olup olmadığını sorguladığımız bir dünyadayız. Cinsel kimlik karmaşalarının yaşandığı bir ortamda bulunmaktayız. Nefs ilmi, Celal ve Cemal dengesi oluşmuş, temel ahlaki prensiplere uygun, kendini bilen, sevgi dolu, güvenli ve sosyal medya bağımlılığına maruz kalmayan insanlarla sağlıklı bir dünyanın mümkün olduğunu vaat eder. Sosyal medya bağımlılığı, insanları depresyona, intihara, kaygıya ve diğer bağımlılıklara sürükleyen bir şeydir. Nefs ilmi, bu durumların önüne geçmeyi amaçlar. Modern zamanın getirdiği bu durumların terapiye etkisi ve terapinin olası önleyici etkisi, bu tür ayarlamalar, müdahaleler ve uyarılarla olur.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Seküler dünya, her şeyi ayırır ve parçalar; kelimenin kendisi de bunu ifade eder. Nefs psikolojisi ise her şeyi birleştirmeye çalışır. Seküler dünyada hedonist bir varoluş biçimi içinde ben merkezli bir tutum ve kendini besleme vardır. Nefs psikolojisi ise, bireyin kendisini bütünleştirip var ettikten sonra, bütüne hizmet edebilmek için alan veren bir varoluş biçimine geçişi içerir. Burada bir denge vardır. Hedonistik bir yaklaşımdan ziyade hem beslenen hem de besleyen bir yaklaşımla, sadece ben üzerinden değil, biz üzerinden bir ilişki kurar.”

Tablo 34.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapistinin bireylerin başa çıkmasındaki rolü

Alt temalar	n	%
(a) İnfak ilkesi	2	33
(b) Rüyalar	1	16
(c) Dengeli ilişki kurma	1	16
(d) Sosyal medya bağımlılığı	1	16
(e) Celal ve Cemal dengesi	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-34 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların sekülerleşmeye maruz kalan bireylerin karşılaştıkları tehlikelerle başa çıkmalarında

nefs psikoterapistlerinin önleyici ve koruyucu rolü hakkındaki betimlemeleri; bireylere maneviyatın hatırlatılması ve infak ilkesine vurgu yapılması (n=2), rüyalar aracılığıyla danışana terapi sürecinde rehberlik edilmesi (n=1), bireylerin kendileriyle, çevreleriyle ve inançlarıyla olan ilişkilerinde dengeli ve sağlıklı bir yaklaşım geliştirilmesi (n=1), sosyal medya vb. bağımlılıkların önlenmesi (n=1), bireylerin iç dengesini sağlayarak Celal-Cemal ilişkisinin sağlanması (n=1) şeklinde saptanmıştır. Bu bilgilere göre nefis psikoterapistlerinin sekülerleşmeye maruz kalan bireylerin karşılaştıkları tehlikelerle başa çıkmalarında önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu rol, çeşitli önleyici ve koruyucu stratejileri içermektedir. Öncelikle, maneviyatın hatırlatılması ve infak (n=2) ilkesine vurgu yapılması gibi yöntemlerle bireylerin ruhsal denge ve dayanıklılığının artırılması hedeflenmektedir. Ayrıca, rüyalar (n=1) aracılığıyla danışana rehberlik edilmesi ve içsel dengeyi sağlayarak Celal-Cemal ilişkisinin güçlendirilmesi (n=1) gibi yaklaşımlar da terapi sürecinde etkili bir destek sağlamaktadır. Bununla birlikte, bireylerin kendileriyle, çevreleriyle ve inançlarıyla olan ilişkilerinde sağlıklı bir denge kurmaları (n=1) ve sosyal medya gibi potansiyel bağımlılıklardan kaçınmaları (n=1) da önemli bir koruyucu faktördür. Sonuç olarak bu nitel bulgular, nefis psikoterapistlerinin multidisipliner yaklaşımlarıyla, sekülerleşmenin getirdiği zorluklarla başa çıkma konusunda bireylere önemli bir destek sağladıkları görülmektedir. Bu yaklaşımlar, bireylerin ruhsal ve duygusal iyilik hallerini güçlendirerek daha dengeli bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmaktadır.

2.2.8. Nefs Psikoterapisti Olma Süreci ve Özel Eğitimlere İlişkin Bulgular

[Soru] = 33. Nefs psikoterapisti olabilmek için alınan özel eğitimler var mıdır ve bu eğitimlerin içeriği hakkında bilgi verebilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Nefs psikoterapisti olabilmek için öğrenim analizi eğitimi verilmektedir.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Tabii ki, şimdi nefis ilmi temel kavramlar eğitimi başladı ve ikincisi başlayacak. Bu eğitimlere psikoloji, doktorluk ve PDR alanlarından kişiler katılabilir, ancak PDR bu eğitimlere sadece genel bilgi edinmek için katılabilir. Genelde öğrenim analistliğine talip olan kişiler, bu temel kavramlar eğitimini almak zorundadır. Bu eğitim, altı modülden oluşur ve tamamlandığında katılımcılar sertifikalarını alır. Sertifika aldıktan sonra, Mustafa Merter ile bir mülakata girerler. Bu mülakattan sonra, Mustafa Merter, adayları kendi eğitmenlerine,

yani bizlere, yönlendirir. Atandıkları yerde bizler kendi seans ücretlerimizi uyguluyoruz, yani bu ücretli bir süreçtir. Bize gelen kişiye “öğrenim analisti adayı” diyoruz. Bu adaylar, on iki seans boyunca karşılıklı tanışma sürecinden geçerler ve “Dokuz Katlı İnsan” ve “Nefs Psikolojisi” kitaplarını mutlaka okumuş olmaları gerekir. On iki seanslık görüşme neticesinde bizler tarafından bir mülakat gerçekleştirilir. Mülakat sonrasında, “Tamam, sizinle öğrenim analizine başlıyoruz” dediğimiz dört yıllık bir süreç başlar. Bu süreçte, kendi terapi süreçlerinden geçerken aynı zamanda öğrenim analistliğini de öğrenirler, tıpkı bizim Mustafa Merter’de olduğu gibi.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “İlk olarak, psikoloji lisansını bitirmiş olmak gerekir. Yüksek lisansı da tamamlamak şarttır. Mustafa Hoca, entelektüel zihin yapısına sahip olmayı çok önemser. Bu, sadece akademik derecelerle sınırlı kalmamalı, aynı zamanda sorgulayan, gerektiğinde katkı sağlayan bir yapıda olmalıdır. Bu ekole hizmet edebilecek kapasitede, ukala değil tevazu sahibi biri olmalıdır. Bu özellikleri üzerinde taşıyabilmelidir. Tüm bunların ardından analiz sürecinden geçmek gerekir. Analiz, uzun bir süreçtir ve kişinin sabırla bu süreçte kalarak kendini görmeye odaklanması gerekir. “Ne zaman bitecek ne zaman başlayacağım” düşüncesiyle değil, “Kendimin hakikatine ne zaman ulaşacağım” heyecanıyla bu süreçte yer almalıdır.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefs psikoterapistinin esas eğitimi asgari 3 yıl, ortalama 4 yıldır ve bazı durumlarda daha uzun sürebilir. Bu eğitim birebir yapılır ve öğrenim analizi olarak adlandırılır. Artık online olarak da yapılabilir, bu da büyük bir yatırım gerektirir ve yıllar alır. Hem danışan hem de danışman için önemli bir süreçtir. Bu sebeple, adayın seçimi konusunda titiz olunmalıdır, kişinin bu süreçte elverişli olup olmadığına dikkat edilmelidir. Esas eğitim budur ve bunun sonucunda sertifika alınır. Ayrıca, ekibimiz tarafından online olarak verilen “Nefs Psikolojisinde Temel Kavramlar” eğitimi de vardır. Bu eğitimi tamamlamak, nefis psikoterapisti olmayı sağlamaz ancak konuya aşinalık kazandırır. Kendi arkadaşlarımız tarafından online olarak sunulan bu eğitim, temel kavramları öğrenmeyi sağlar. Bu eğitimin amacı, kişileri tanımak ve uygun görüldüğünde öğrenim analizine almaktır. Ancak, dediğim gibi, bu eğitimin sonucunda terapist olunmaz, sadece temel kavramlar öğrenilmiş olur.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Bu iş için gerekli olan eğitimin adı öğrenim

analizidir. Bu eğitim dört yıl sürer, ancak öncesinde temel kavramlara giriş programımız bulunmaktadır. Altı oturumdan oluşan bu program, temel terminolojiyi en kompakt şekilde sunmayı amaçlar. Kişiler önce bu programa katılır ve genel bir aşinalık kazanırlar. Ardından, uygun görülen ve talep eden kişiler, öğrenim analizine devam ederler.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Öğrenim analizini söyleyebiliriz alınan özel eğitimler olarak. Beş yıl süren bir eğitimidir.”

Tablo 35.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapistinin aldığı özel eğitimler

Alt temalar	n	%
(a) Nefs ilmi öğrenim analizi	5	83
(b) Nefs psikolojisinde temel kavramlar	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-35 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisti olabilmek için aldıkları özel eğitimler hakkındaki betimlemelerinde, nefis psikoterapisti olabilmek için nefis ilmi öğrenim analizinin (n=5) tamamlanmış olmasının gerekli görüldüğü saptanmıştır. Eğitim sürecinin dört ila beş yıl arasında değiştiği belirtilmektedir. Bunun yanı sıra bu ekole aşinalık kazanmak adına nefis psikolojisinde temel kavramlar (n=1) ismiyle bir eğitimin de verildiği ifade edilir. Bu eğitim programının amacının terapist yetiştirmek değil temel kavramları öğrenmek olduğu söylenebilir. Bu bilgilere dayanarak, nefis psikoterapisti olabilmek için gereken özel eğitimlerin nefis ilmi öğrenim analizini tamamlamayı içerdiği ve bu sürecin dört ila beş yıl arasında değişebileceği ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, katılımcıların bu ekole aşinalık kazanmak için temel kavramlarla ilgili bir eğitim aldıkları belirtilmiştir. Ancak, bu eğitimin terapist yetiştirmekten ziyade temel kavramları öğretmeye odaklandığı ifade edilmiştir. Dolayısıyla, nefis psikoterapisti olmak isteyenlerin bu alandaki temel bilgileri edinmek için belirli bir eğitim sürecinden geçmeleri gerektiği açıktır. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapistlerinin nitelikli ve yetkin bir şekilde hizmet verebilmeleri için önemli bir temel oluşturabilir.

2.2.9. Nefs Psikoterapistinin Mesleki Pratikleri ve Dinamiklerine İlişkin

Bulgular

[Soru] = 34. Nefs psikoterapistinin mesleki pratikleri çerçevesinde temel

dinamikleri ve sınırları hakkında bilgi verebilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Devletin belirlediği sınırlar dahilinde psikoterapi yapabilecek bir yetkinliğe sahip olmak gereklidir. Amacımız, nefis psikoterapisini uygulayanların alanını genişletmektir, çünkü sayımız oldukça az. Maalesef bazı psikiyatr ve psikologlar, faydadan çok zarar verebilmektedir, özellikle son zamanlarda görülen cinsel olaylarda. Yeterince eğitim alındıktan sonra, manevi danışmanların ve iyi psikologların özel bir klinik eğitimden geçerek entegre edilmesi gereklidir. Türkiye’de psikiyatr ve psikolog sayısına bakıldığında, bu işi yapan kişi sayısı oldukça azdır. Bu nedenle, yasalar oluşturulurken ve politikalar belirlenirken, bu konunun ciddi bir şekilde ele alınması önemlidir.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Belirli anlaşmalar vardır; bazı durumlarda “bunu yapmayın” dediğimiz hususlar bulunur. Danışanların istikrarlı bir şekilde devam etmelerini isteriz. Haftada bir seans en uygun olanıdır, ancak en azından ayda üç kere gelmelerini tavsiye ederiz.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Bir terapist olarak, diğer terapi ekollerini öğrenmek zorunludur. Ancak, sınırlarım şunlardır: Eğer psikopatolojide psikiyatrik müdahale gerektirecek bir durum hissediliyorsa, asla bu alana müdahale etmem, derhal en uygun birime yönlendiririm. Danışan ısrar etse bile bunu kabul etmem. Ancak, psikiyatrik destekle birlikte kombine bir şekilde çalışmayı kabul edebilirim. Örneğin, bipolar bozukluk, şizofreni veya ağır depresyonu olan bir kişi varsa, mutlaka destekleyici bir psikiyatristin müdahil olması gereklidir. Psikiyatristin öngördüğü şekilde ilerlenirse devam ederim. Bu benim sınırim. Ayrıca, niyeti olmayan birisiyle çalışmam. Çünkü niyeti olmayanın iyileşme isteği olmaz ve samimiyet eksikliği vardır. Gerçekten kendisini değiştirmek istemeyen birisiyle çalışmam. Bu noktada, “Siz bana müşteri olursunuz ama ben kendime müşteri aramıyorum. Ben gerçekten iyileşmek isteyen insanlara sadece rehberlik ediyorum” diyorum. Benim sınırlarım bunlardır.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Madde bağımlılığı ve benzeri konularda bize başvuran bir kişi için ilk başvuru makamı biz değiliz. Örneğin, alkol veya uyuşturucudan kurtulmak isteyen bir kişi, başka bir terapi almak durumundadır ve belki bu terapi üzerine bizimle çalışabilir. Ayrıca, insan modelimizi tasavvuftan alsak da biz din adamı değiliz. Bu anlamda, kişiyi ilgilendirdiği ve rüyalarının getirdiği

ölçüde dine müdahil oluruz ya da olmayız. Bunlar bizim sınırlarımızdır.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Temel olarak klinik psikolog olma yetkinliğinde, bu açıdan çok farklı değiliz. Temel motivasyonumuz idealizm ve insanların şifasına, faydasına vesile olmayı istemektir. Acı çeken bir insanın acısını hafifletmek, ona refakat etmek ve gönüllü olarak destek olmaktır. Bir acıyı paylaşabilme, yükün ağırlığını taşıyabilme kapasitesi ve gönüllülüğü gerektirir. Ancak her şeye rağmen belli sınırlarınız ve kapasiteniz vardır. Karşınızdaki insana sihirli değnekle dokunmuyorsunuz. Eğer bir şey olacaksa, zaten olur. Sizin vesilenizle olabilir ama olmayacaksa da zaten olmaz. Dolayısıyla garantisi yoktur. Ne kadar çaba gösterseniz ne kadar gayret içinde olsanız da ve o insanı ne kadar sevseniz ve iyileşmesi için emek verseniz de nihayetinde karşınızda apayrı bir insan var. Onun bir karakteri, zorlanma seviyesi ve aşma kapasitesi var. Bu manada sınırlar ve sınırlılıklar her zaman devrededir.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Burada genel anlamda kişinin psikoterapi yapabilecek bir yetkinliğe sahip olması gerektiği söylenebilir.”

Tablo 36.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapistinin temel dinamikleri ve sınırları

Alt temalar	n	%
(a) Mesleki yetkinlik	2	33
(b) İstikrar ve düzen	1	16
(c) Motivasyon	2	33
(d) İdealizm ve gerçeklik	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-36 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapistinin temel dinamikleri ve sınırları hakkındaki betimlemeleri; mesleki yetkinlik ve eğitime sahip olunması (n=2), terapi sürecinde istikrar ve belirli bir plan içerisinde düzenli olunması (n=1), terapistlerin farklı alanların sınırlarına girmemesi ve danışanın terapi motivasyonunun bulunması (n=2), temel motivasyonun bireylerin iyileşmesine katkıda bulunmak olmasıyla birlikte süreç içerisinde gerçekçi olunması (n=1) şeklinde saptanmıştır. Katılımcıların nefis psikoterapistinin temel dinamikleri ve sınırlarıyla ilgili betimlemeleri oldukça çeşitlilik göstermektedir. Ancak, genel olarak, katılımcılar nefis psikoterapisinin etkinliğini sağlamak için belirli önemli unsurların

varlığına işaret etmektedirler. Bunlar arasında, terapistin mesleki yetkinlik ve eğitimine sahip olması (n=2), terapi sürecinde istikrarın ve belirli bir planın olması (n=1), terapistin sınırlarına dikkat etmesi (n=1) ve danışanın terapiye olan motivasyonunun bulunması (n=2) yer almaktadır. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin etkili bir şekilde uygulanabilmesi için belirli standartların önemini vurgulamaktadır. Ancak, belirli bir plan ve istikrarlı bir süreçle birlikte terapistin sınırlarını koruması ve danışanın motivasyonunu sürdürmesi, terapinin başarısını belirleyen kritik faktörler olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle, nefis psikoterapisinin etkinliğini artırmak için bu unsurlara odaklanarak terapi sürecinin yönetilmesi önemlidir.

[Soru] = 35. Size başvuran danışan profilleri çerçevesinde, nefis psikoterapisinin ilgilendiği psikopatoloji ve bu durumların ortaya çıkış biçimleri hakkında gözlemlerinizi paylaşabilir misiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Özellikle son zamanlarda cinsel sapkınlıklar ve ekran bağımlılığı üzerinde çalışıyoruz. Ekran bağımlılığı bizi özellikle çok endişelendiriyor çünkü günlük ortalama 8 saat ekran başında geçirilen süreyle dünyada önde gelen ülkelerden biriyiz ve bu durum her türlü patolojinin artmasına neden oluyor. Hatta yeni patolojiler ortaya çıkıyor. Geçen gün terapiye gelen bir hanımefendinin avatar bir kişiliği olduğunu, başka bir kaynaktan öğrendik. Normalde gayet akıllı başında olan bu kadın, sosyal medyada olmadık işler yapıyor, yani ikinci bir kişiliği var. Çoklu kişilik bozukluğu diye bir tabir vardır ya, işte bu tarz vakalarla giderek daha fazla karşılaşacağız. Ekran zamanı, ben buna “matrix patolojisi” diyorum, bu tür patolojilerin artmasına neden olacak. Sadece cinsel sapkınlıklar açısından değil, çoklu kişilik bozukluğu gibi konular açısından da bunları iyi araştırmamız gerekiyor.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Nefis psikoterapistinin özel olarak ilgilendiği bir psikopatoloji sınırlaması yoktur. İnsana her durumda Hazreti İnsan olarak bakıldığı için, onun psikopatolojisi ile çok ilgilenmiyoruz; onu fark ediyoruz ama herkesle ilgilenmeye çalışıyoruz. İlk seansa geldiğinde danışana, “Beni nasıl buldunuz?” gibi klasik sorular soruyoruz. Ardından, “Sizi buraya getiren neden nedir?” diye sorarız. Danışan çok konuşmak istiyorsa, ilk seansı onun kendisini ifade etmesine izin vererek geçiriyoruz. Daha sonra anamnez formumuzu dolduruyoruz. Bu formda, hayatınızdaki zorlukların üstesinden gelmenize yardımcı olmak için bir tablo çizeriz. Sırtınızda bir

küfe varmış gibi, şimdiye kadar bu zorlukları taşıyordunuz ama artık bu yük size ağır geliyor ve çıkartamıyorsunuz. Bu küfe nelerle dolu, danışan kendisi anlatır. Yani, sizi buraya getiren acılarınız, sorunlarınız nelerdir? Bunu danışan kendisi ifade eder. Bu şekilde hem görsel hem de niceliksel bir analiz yaparız. Patolojiler genellikle rüyalar aracılığıyla ortaya çıkar. Danışanın nefsinde neyi çalışmaya ve duymaya hazırsa, mürebbi o rüyayı getirir. Her seansta mürebbinin letafetini hayranlıkla gözlemliyoruz.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Bu aralar ağırlıklı olarak cinsel kimlik sorunlarıyla başvuran danışanlar artmış durumda. Bunun tek bir sebebi yok, ancak genelde erkeklerde babayla ilişkisizlik, kızlarda ise güçlü ve baskın annelerin varlığı, önemli sebepler arasında yer alıyor. Bunun ötesinde, travma, akran zorbalığı ve internet veya diğer kaynaklardan etkilenme gibi birçok neden sayılabilir. Hiçbir şeyin tek bir sebebi olamaz. Depresyon için gelen bir danışanın da tek bir nedeni yoktur; herkesin depresyonunun farklı tetikleyicileri vardır. Yas sürecinde olan kişilerde kaygı bozukluğunun artması, özellikle depresyon sonrasında kaygı bozukluklarının yükselmesi gibi durumlarla karşılaşırız. Varoluşsal sorunları olan birçok kişi başvuruda bulunuyor ve bu sorunların sebepleri de duruma göre değişiyor.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Bugüne kadar doğrudan nefis psikoterapisi almak için başvuran kişilerde ağır patolojilerden ziyade varoluşsal sorunlar, anksiyete, obsesyon ve depresyon gibi durumlar gördüm. Bu sorunların çıkış biçimleri genellikle insan ilişkilerinde yaşanan tıkanmalarla ilgilidir. Kişilerin yaşam deneyimlerinin henüz oluşmadığı bir safhada büyük problemlerle karşılaşmaları, çözüm üretme sürecinde bile sorunlara yol açabilir. Genelde bu durum böyledir. İkinci olarak, günümüz gençlerinde dijital dünyanın oluşturduğu kaosa dikkat çekmek istiyorum. Dijital ortam, alışık olduğumuz hayatın akışını altüst ediyor. Ekran bağımlılığı, bütün gün yataktan çıkmadan kısa videolar izlemek, sosyal medya üzerinden iletişimlerin kolayca yanlış anlaşılması gibi durumlar gençlerde sıklıkla görülüyor. Bu konulara özel bir dikkat çekmek istiyorum çünkü bu dijital kaosun insanları zorladığını ve psikolojik sorunlara yol açtığını sıkça gözlemliyorum.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Özellikle birkaç yıldır, Mustafa Hocamın cinsel kimlik karmaşası konusunda adeta tek ses olması dolayısıyla, bu konudan mustarip olan kişilerin müracaatları oldukça arttı. Bu konulara yoğunlaşarak yardımcı olmaya çalışıyoruz. Bunun dışında, Yeni Çağ manevi arayışlarının içine girmiş, çeşitli spirüel uygulamalar yapmış ve ritmini bozmuş, çeşitli sesler duyma veya manevi rahatsızlıklar

yaşayan kişilerin de müracaatları oluyor. Ayrıca kaygı bozuklukları, ilişkisel problemler ve depresif duygu durumlar en sık başvuru sebepleri arasında yer alıyor. Bu sorunların ortaya çıkış biçimleri yaşa göre değişiyor. Özellikle 14, 15, 16 yaş gruplarında aileyle bağlantı hala güçlü olduğu için, anne babaların ters giden bir şeyleri fark etmesi ya da davranışlardaki agresif veya normal olmayan tutumlar nedeniyle genellikle ailelerin desteği ve teşvikiyle müracaatlar oluyor. Daha ileriki yaş gruplarında ise kişi işlevsellikte zorlanıyor, hayatını sürdürmede ve duygu durumunu düzenlemede sıkıntılar yaşıyor. Bir şeylerin ters gittiğinin farkına vararak yardım alma motivasyonu müracaat ediyorlar. “Bir şeyler ters gidiyor ve bu konuda yardım almam lazım” düşüncesiyle başvurular genellikle bu şekilde oluyor.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Aynısını derim aslında. Çok çeşitli patolojiler var. Yani o konuda tek tip bir şey görmüyorum.”

Tablo 37.

Nefs psikoterapistlerine göre ilgilenilen psikopatolojiler

Alt temalar	n	%
(a) Dijital bağımlılık	1	16
(b) Cinsel kimlik karmaşası	1	16
(c) İlişki problemleri	1	16
(d) Depresyon, anksiyete ve obsesyon	2	33
(e) Sosyal ve manevi arayışlar	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-37 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin ilgilendiği psikopatolojiler ve ortaya çıkış biçimleri hakkındaki betimlemeleri; dijital bağımlılık ve ekran zamanının artması (n=1), cinsel kimlik karmaşalarının yaşanması (n=1), varoluşsal sorunlar ve ilişki problemleriyle karşılaşılması (n=1), depresyon, anksiyete ve obsesyon gibi ruhsal rahatsızlıkların çoğalması (n=2), bireylerin sosyal ve manevi arayışlara yönelmesi (n=1) şeklinde saptanmıştır. Katılımcıların ifadeleri, günümüzdeki psikopatolojilerin ve yaşanan sorunların çeşitliliğine işaret etmektedir. Dijital bağımlılığın ve ekran zamanının artması (n=1) gibi teknolojinin etkileri, bireylerin hayatlarında önemli bir yer edinmiş durumda ve bu durumun psikolojik etkileri üzerinde de ciddi bir rol oynadığı görülmektedir. Aynı şekilde, cinsel kimlik karmaşaları ve varoluşsal sorunlar (n=1) da katılımcıların karşılaştığı zorluklar arasında yer almaktadır. Depresyon, anksiyete ve

obsesyon gibi ruhsal rahatsızlıkların artışı (n=2) da dikkat çekicidir ve bu durum, modern yaşamın getirdiği stres faktörleriyle ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte, bazı katılımcıların sosyal ve manevi arayışlara yönelmeleri (n=1), bireylerin içsel denge ve huzur arayışlarının (n=1) da farkında olduklarını göstermektedir. Bu nitel bulgulara göre nefis psikoterapisinin bu çeşitli psikopatolojilere ve yaşanan sorunlara yönelik olarak bireylere destek sağlamada önemli bir rol oynayabileceği sonucuna varılabilir. Nefis psikoterapisi yöntemi, bireylerin içsel ve dışsal zorluklarla baş etmelerine, kişisel gelişimlerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olabilir.

2.3. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE NEFS PSİKOLOJİSİ VE PSİKOTERAPİSİ

2.3.1. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik ile Nefs Psikolojisi İlişkisine İlişkin

Bulgular

[Soru] = 36. Manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi arasındaki etkileşimi değerlendirerek, bu iki alanın birbirine olan etkileri hakkındaki düşüncelerinizi paylaşır mısınız?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Tabii ki, tüm bu ayrışmalar yerine hepsinin nefis psikolojisi çatısı altında toplanması harika olurdu. Din psikolojisi ve manevi danışmanlık tek bir çatı altında toplansa... Bu amaçla, bir enstitü kurma çabası içerisindeyiz. Nefs İlimleri Enstitüsü ile inşallah herkes o çatı altında toplanır.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Bu konu, sıklıkla aramızda konuştuğumuz bir meseledir. Nefs ilmi eğitim programlarına manevi danışmanlık ve İslam psikolojisinden de katılımlar var. Ancak henüz bu alanlara tam olarak açılmadık çünkü katılımcıların psikoloji bilgisi yeterli değil. İslam psikolojisinde çok derin bir inanç sistemiyle yaklaşıldığında, bir şeyler eksik kalabiliyor. Nefs ilmi terapistliğinde ise hem psikoloji ve psikiyatri bilgisi hem de manevi donanım mevcut. Manevi danışmanlıkta ilahiyat altyapısıyla bir bilgi birikimi var ancak psikoloji alanında bir eksiklik bulunuyor. Manevi danışmanlıkta bu eksiklik mutlaka psikoloji bilgisiyle doldurulmalıdır. Benzer şekilde, psikoloji kökenli katılımcılarda da manevi eksikliklerin tamamlanması gereklidir.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Bu konuda şöyle bir tecrübem var: Bir dönem Hollanda’ya gittim ve orada manevi danışman olan arkadaşlar bir eğitim talep ettiler. Batı’daki sistem şu şekilde işliyor: İlahiyat eğitiminin ardından bir yıllık manevi

danışmanlık ve rehberlik eğitimi alıyorlar ve sonrasında danışmanlık yapabiliyorlar. Bu danışmanlar, hastane gibi yerlerde psikologlarla ortak çalışıyorlar. Hristiyanların kurmuş olduğu bu sistem oturmuş bir yapıdadır, sonrasında Müslümanlar da benzer bir yapı oluşturmuşlar. Bu arkadaşlarla çalışmayı kabul ettim ve 4-5 yıl birlikte çalıştık. Ancak bu benim için oldukça zordu. İlahiyat bilgileri çok iyi olmasına rağmen psikolojinin temelleri konusunda eksiklikleri vardı. Az önce belirttiğim gibi, ne yapmaman gerektiğini bile bilmen için o konuyu anlamın gerekiyor. Örneğin, kişinin psikozda olduğunu anlamın için belirli sorular vardır ve bunlar bir tekniktir. Bu arkadaşlar bu teknikleri bilmiyordu. İlk olarak nefis psikolojisiyle başladık ancak temel psikoloji bilgisi yeterli olmayınca etkili olmadığını fark ettik. Sonrasında manevi rehberlere bir yıl boyunca temel psikoloji dersi verdim. Bir yıl boyunca sadece bu ders üzerine çalıştık. Sonrasında nefis psikolojisi çalıştık. Bana göre, temel psikoloji eğitimi olmadan nefis psikolojisi çalışılmaz. Bu açıdan, birbirine yakın ama ayrı iki alan olduğunu söyleyebilirim.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Manevi danışmanlık ve rehberlik konusunu belirli bir düzeyde biliyorum. Manevi danışmanların yurtlarda, hastanelerde ve hapisanelerde bulunduğunu biliyorum. Nefis psikolojisinde alınan eğitim ise daha çok terapist disipliniyle yetişen bir eğitimidir, ancak bizim maneviyat alanına olan yakınlığımız da malumdur. Gençler manevi danışmanlık için gelebilir ve onlara yol gösterilebilir. Terapistlikte, özellikle hapisane veya hastane gibi yerlerde maneviyatın önemi iyice öne çıkıyor. İlahiyat mezunlarının veya din psikolojisi okuyanların, terapist formasyonunu güçlü bir şekilde almalarının önemine inanıyorum ve bunun onlara çok faydalı olacağını düşünüyorum. Manevi danışmanlarımızın terapist disiplini kazanmasının büyük katkı sağlayacağına inanıyorum. Terapistlerin tek bir kelimeyi veya el hareketini kullanma konusundaki titizlikleri, manevi danışmanlar için de büyük bir artı olacaktır. İlahiyat bilgisi elbette önemli ve değerlidir, ancak terapistlik bilgisi, bu genel bilgiyi kişinin özeline getirebilme yeteneği de gerektirir. Spesifik bir meseleye karşı sabırlı ol veya daha çok çalış gibi önerilerde bulunmak, doğru seçimi yapmayı gerektirir. Manevi danışmanların patolojiye girmesi beklenmiyor, ancak patoloji konumuz değil zaten. Manevi danışmanların ve din psikolojisi alanında çalışanların, özellikle yurtlar ve hastaneler gibi yerlerde çalışacak olanların, bu formasyonu almalarının önemli olduğuna inanıyorum. Psikoloji eğitimi değil, terapistlerin gösterdiği titizliği kastediyorum.

Örneğin, dik oturmak yerine öne doğru oturmak, ses tonunu değiştirmek veya değiştirmemek gibi titiz çalışmalar. Bu eğitimi almanın büyük artılar getireceğini düşünüyorum.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “İslami psikolojide olduğu gibi, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında da belirgin bir yapı eksikliği söz konusu olabilir. Nefs psikolojisinde sunulan temel şemalar ve nefsin yapısının anlaşılması, manevi danışmanlık ve rehberlik pratiğinde önemli ve olumlu katkılar sağlayabilir. Bu alan, terapistlikten ziyade rehberlik sunduğundan bazı farklılıklar içermektedir; ancak, içinin boş bir alan olmaması gerekmektedir. Var olan bu alanın etkin ve anlamlı katkılar sağlayabilmesi için sağlam kaynaklarla desteklenmesi gerektiği açıktır. Bu bağlamda, nefis ilminin katkılarıyla daha etkili hizmet sunabilen ve kullanışlılık açısından verimli bir alan olarak gelişebileceği kanaatindeyim.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Manevi danışmanlık konusunda kapsamlı bilgiye sahip olduğumu iddia edemem ve yanıltıcı bilgi vermekten kaçınmak isterim. Ancak, mevcut bilgilerime göre, manevi danışmanlıkta ana unsur manevi danışmanın kendisidir. Burada manevi unsurlar üzerine bir danışmanlık söz konusudur. İlahiyat mezunu olan uzmanlar, belirli bilgi ve yetkinliklere sahip bireylerdir. Terapötik süreçlerde, nefis psikolojisinde, danışanlar bir konuda danıştıklarında doğrudan cevap vermiyoruz. Bizim amacımız, danışanlara yanıt vermek değil, onların kendileri için uygun cevapları bulmalarını sağlamaktır. Bu süreçte, danışanlara sorular sorarak ve yönlendirerek, doğru cevaba ulaşmalarını destekliyoruz. Cevapların danışmanın kişisel görüşleri olmasından ziyade, danışanın kendi deneyimleri ve yanıtları olmasına özen gösteriyoruz. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık, manevi danışmanlıktan farklı olarak, daha pratik bilgiler, öneriler ve müdahaleler içerdiğinden, bu iki alan arasında belirgin bir ayrım olduğunu düşünüyorum.”

Tablo 38.

Nefs psikoterapistlerine göre, manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi etkileşimi

Alt temalar	n	%
(a) Teori ve pratik bütünlüğü	3	49
(b) Eğitim ve bilgi alanında yetkinlik	2	33
(c) Süreç odaklı yaklaşım	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-38 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi arasındaki ilişki ve birbirlerine etkileri hakkındaki betimlemeleri; teori ve pratik alana dair bütünlüğün önemsenmesi (n=3), eğitim ve bilgi konusunda yetkin bir hale gelinmesi (n=2), süreç odaklı yaklaşım (n=1) şeklinde saptanmıştır. Elde edilen bulgulara dayanarak, manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi arasındaki ilişkinin karmaşıklığının altını çizmek önemlidir. Katılımcıların betimlemelerinden, bu ilişkinin hem teori hem de pratik alanlarda bütünlük gerektirdiği (n=3) ve eğitim ile bilgi düzeyinin (n=2) önemli olduğu açıkça ortaya çıkmaktadır. Manevi danışmanlık ve nefis psikolojisi arasındaki ilişkinin etkili bir şekilde ele alınabilmesi için, süreç odaklı bir yaklaşımın (n=1) benimsenmesi de vurgulanmıştır. Bu nitel bulgular, bu iki alandaki uzmanların hem teorik temellere hem de uygulama becerilerine odaklanarak, bireylerin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde karşılamalarına yardımcı olabileceklerini göstermektedir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalar ve uygulamaların, manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi alanlarındaki bütüncül yaklaşımın önemini vurgulaması gerekli görülmektedir.

2.3.2. Ekol Olarak Nefs Psikolojisine İlişkin Bulgular

[Soru] = 37. Nefs psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerindeki rolü hakkında düşünceleriniz nelerdir? Bu bağlamda nefis psikolojisinin Türk manevi danışmanlık ve rehberliğinin yerli bir ekolu olması konusunda neler söyleyebilirsiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Şimdi bu konu hakkında da konuşmuş olduk.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Manevi danışmanlık ekolünün gelişebilmesi için, manevi danışmanların psikoloji eğitimi alması gereklidir. Özellikle dört yıllık bir psikoloji programının tamamlanması bu alandaki uzmanlık için ideal olabilir. Kişisel bir örnek vermek gerekirse, ben elli yaşında psikoloji eğitimi aldım; bu durum, psikoloji eğitiminin erişilebilir ve uygulanabilir olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, psikoloji eğitiminin zorluk derecesinin ötesinde, bu alanın eğitimine yönelmenin önemli olduğunu düşünüyorum.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Yol gösterici olabilir, destekleyici olabilir ama birbirinden farklıdır.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Kişisel görüşüme göre, ilahiyat eğitimi ve manevi

danışmanlık eğitimi arasında bir bağlantı kurmak mümkündür. Nefs psikolojisinin, Jung ve Assagioli'nin yaklaşımlarıyla ilişkili olarak kişinin iç dünyasına dair derinlemesine bir anlayış sunduğu açıktır. Bu bağlamda, nefis psikolojisinin manevi danışmanlık alanında önemli ve olumlu katkılar sağlayabileceğini düşünmekteyim. Manevi danışmanlık ve rehberlik, psikoterapi ile örtüşen unsurlara sahip olsa da Anadolu kültürü ve perspektifinden değerlendirildiğinde, bu alanın büyük bir zenginlik ve değer taşıdığına inanıyorum. İlahiyatçıların, aldıkları eğitimlere iç deneyimlerin analizi ve iç deneyimden çıkarılan sonuçlar gibi boyutların eklenmesinin oldukça geliştirici olacağını düşünüyorum. Bu yönüyle, manevi danışmanlık alanında yapılan bu eklemeler, ilgili uzmanların eğitimine önemli katkılar sağlayabilir.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Nefs ilmini, bir çatı kavram olarak ele almak gerekmektedir. Bu çatı altında sosyolojik araştırmalar yapılabilecek bir kurumun oluşumu mümkün olabilir. Psikoterapi alanında, nefis ilmi terapisi gibi işlevsel bir kurum zaten mevcuttur. Ayrıca, rehberlik, danışmanlık, aile danışmanlığı, ilahiyat ve sosyal hizmet gibi çeşitli branşlara entegre edilebilecek geniş kapsamlı bir kavram olarak değerlendirilebilir. Nefs psikolojisi yalnızca manevi danışmanlık ve rehberlik ile sınırlı bir alan değildir; bu çatı kavram, çok daha geniş bir kapsam sunmaktadır. Manevi danışmanlık ve rehberlik alanlarına da kılavuzluk edebilecek bir ilim dalı olarak, nefis ilmi, bireylerin ilişkileri, hayata bakış açıları, yaşam anlamları ve iç dinamiklerin anlaşılmasıyla, bu alanların içeriğini daha kapsamlı ve zengin bir hale getirme potansiyeline sahiptir.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Evet bir önceki soruda bununla ilgili düşüncelerimi de söylemiş oldum.”

Tablo 39.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlikteki rolü

Alt temalar	n	%
(a) Destekleyici ve yol gösterici	1	16
(b) Kültürel perspektif	1	16
(c) Çatı kavramı oluşturma	1	16
(d) Yeterli donanımı edinme	3	49
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-39 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis

psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerindeki rolü hakkındaki betimlemeleri; nefis psikolojisinin destekleyici ve yol gösterici bir rol oynaması (n=1), kültürel açıdan katkı sunması (n=1), nefis ilminin pek çok disiplinin çatı kavramını oluşturabilecek bir potansiyele sahip olması (n=1), alana yönelik gerekli donanım ve eğitime sahip olma (n=3) şeklinde saptanmıştır. Nefis psikoterapisi katılımcılarının nefis psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerindeki rolü hakkındaki betimlemeleri incelendiğinde, alanın destekleyici ve yol gösterici bir rol üstlendiği (n=1), kültürel açıdan katkı sunduğu (n=1) ve pek çok disiplinin çatı kavramını oluşturabilecek bir potansiyele sahip olduğu (n=1) belirlenmiştir. Bu nitel bulgular, nefis ilminin sağladığı derinlemesine anlayışın, manevi danışmanlık ve rehberlik pratiğinde önemli bir rol oynayabileceğini ve kültürel bağlamda zenginlik katacağını vurgulamaktadır. Ayrıca, alana yönelik gerekli donanım ve eğitime (n=3) sahip olmanın önemi üzerinde durulmuş, bu da nefis psikoterapisinin etkin bir şekilde uygulanabilmesi için gereken niteliklerin ve becerilerin farkındalığını artırmıştır. Bu nitel bulgular, manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikoterapisinin hem birey hem de toplum düzeyinde önemli faydalar sağlayabilecek potansiyele sahip olduğunu göstermektedir.

2.3.3. Teknik Olarak Nefis Psikoterapisine İlişkin Bulgular

[Soru] = 38. Nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına nasıl entegre edilebileceği konusundaki görüşleriniz nedir? Bu bağlamda nefis psikoterapisinin Türk manevi danışmanlık ve rehberliğinin yerli bir terapi tekniği olması hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Konuştuğumuz gibi bir çatı altında toplansa, o çatının farklı alanlarından bir tanesi olsa...Bir çatı kavram olarak ele alındığında, nefis ilmi, çeşitli alanlarda işlevsel bir yapı sunabilir. Nefis İlimleri Enstitüsü’nde mevcut eğitimler tek bir disiplin üzerine odaklanmakta; ancak, nefis ilminin terapi teknikleri olarak geliştirilmesi yönünde bir ilerleme sağlanması ümit edilmektedir. Özellikle Kur’an-ı Kerim’in psikolojik tevlinin gerçekleştirilmesinden sonra, bu alanın daha sağlam temeller üzerine oturacağı düşünülmektedir. Bu süreçte, Kur’an-ı Azîmü’şân’dan elde edilen delillerin referans gösterilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Aksi halde, spekülasyon psikoloji tuzaklarına düşme riski söz konusu olabilir.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “İşte burada yerli bir terapi tekniği olabilmesi için mutlaka psikolojiden beslenmesi gerekiyor. Bu eksikliğin tamamlanması lazım aslında.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Manevi danışmanlık ve rehberlik, nefis psikolojisinin bir giriş aşaması olarak değerlendirilebilir. Manevi danışmanlara bu tür bir eğitimin verilmesi önem arz etmektedir; bu eğitimler, nefis psikoterapisti tarafından sunulabilir. Zira manevi danışmanlar bireylerle doğrudan temas etmekte ve bu nedenle, hangi noktalara dokunulması ve hangi noktalardan kaçınılması gerektiğini öğrenmeleri gerekmektedir. Bu bağlamda, bir çerçeve belirlenerek destekleyici bir yapı oluşturulabilir. Ancak, manevi danışmanların nefis psikoterapisti olarak görev alabilmeleri için, psikoloji alanında yeniden eğitim görmeleri gerektiği ifade edilmelidir.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefis psikoterapisinin eğitimi, genellikle ortalama dört yıllık bir öğrenim süreci gerektirmektedir. Bu süre zarfında edinilen bilgi ve beceriler, tasavvuf ve benzeri okullarda da belirtilen ayrımları kapsamaktadır. Nefis psikolojisi üzerine iki temel kitap mevcuttur ve bu kaynaklardan önemli bilgiler edinilebilir. Ancak, tüm benzer ekollerde olduğu gibi, kitaplardan öğrenme ile öğrenim analizi yoluyla bilgi edinme arasında belirgin bir fark bulunmaktadır. Bir manevi danışmanın kitaptan edindiği bilgileri entegre etmesi mümkün olsa da esas olan, danışmanın kapsamlı bir öğrenim analizi sürecinden geçmiş olmasıdır. Bu süreç, danışmanın derinlemesine ve uygulamalı bilgi edinmesini sağlar ve teorik bilgidan öte pratik bir deneyim sunar.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Bilgilerime göre, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) ile psikoloji branşları arasında bazı önemli farklılıklar bulunmaktadır. Terapi uygulamaları genellikle psikologlar tarafından yürütülürken, rehberlik ve danışmanlık alanları, mevcut konseptlere uygun şekilde yapılandırılabilir. Ancak, bir terapi ekolünün doğrudan danışmanlık ve rehberlik alanına entegre edilmesi, özellikle nefis ilmi terapisi söz konusu olduğunda, yasal düzenlemeler ve uygulama koşulları açısından belirsizlikler içermektedir. Şu anda yürütölen çalışmalar, psikoloji, klinik psikoloji ve psikiyatri alanlarında belirli bir zorunluluğu vurgulamaktadır. Bu nedenle, manevi danışmanlık, rehberlik, PDR veya aile danışmanlığı gibi alanlarda çalışan bir kişinin doğrudan nefis ilmi psikoterapisti olarak görev alabilmesi için temel psikoloji bilgisi, psikodinamik psikoterapi ve gelişim

psikolojisi gibi ana akım psikoloji bilgilerini edinmiş olması gerekmektedir. Mustafa hocanın “Nefs Psikolojisi” kitabında, modern psikolojiden de faydalanılabilecek yönlerin vurgulandığı belirtilmiştir. Bu çerçevede, kişiye nasıl rehberlik edileceği ve hangi yöntemlerin uygulanabileceği üzerinde durulmalıdır. Örneğin, kişiye mevcut potansiyelini fark etmesi, infak ve îsâr gibi uygulamalarla hayatında olumlu değişiklikler yapması teşvik edilebilir. Bu tür uygulamalar, kişisel gelişim ve iyileşme süreçlerini destekleyici ve yapıcı etkiler sağlayabilir. Dolayısıyla, infak ve îsâr gibi nefis ilmi unsurları, manevi danışmanlık ve rehberlik alanlarına entegre edilebilecek uygulamalar olarak değerlendirilebilir.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Bu konudan da bahsetmiş olduk aslında.”

Tablo 40.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberliğe entegrasyonu

Alt temalar	n	%
(a) Tek çatı altında toplama	1	16
(b) Psikoloji formasyonu	3	49
(c) Öğrenim analizi	1	16
(d) İnfak ve îsâr ahlakı	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-40 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına entegrasyonu hakkındaki betimlemeleri; nefis psikolojisini tek bir çatı altında toplama idealinin oluşması (n=1), manevi danışmanların psikoloji formasyonunu edinmeleri (n=3), öğrenim analizini tamamlamış olma (n=1), bireye infak ve îsâr ahlakını kazandırma (n=1) şeklinde saptanmıştır. Tablo-40’taki verilere dayanarak, nefis psikoterapistlerinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına entegrasyonunda belirgin eğilimler görülmektedir. Katılımcılar, nefis psikoterapisini manevi danışmanlık ve rehberlik alanıyla bütünleştirme konusunda olumlu bir yönelim sergilemektedirler. Özellikle, nefis psikolojisini tek bir çatı altında toplama fikri (n=1), katılımcıların önemli bir kısmı tarafından desteklenmektedir. Ayrıca, manevi danışmanların psikoloji formasyonunu edinmeleri (n=3) gerekliliği ve öğrenim analizini tamamlamış olma (n=1) şartı da vurgulanmaktadır. Bu nitel bulgular, nefis

psikoterapisinin manevi boyutunu güçlendirmek için belirli standartların oluşturulması gerekliliğini göstermektedir. Ayrıca, bireye infak ve îsar ahlakını kazandırma (n=1) konusundaki vurgu, nefs psikoterapisinin sadece bireysel iyilik halini değil, aynı zamanda toplumsal ve manevi gelişimi teşvik etmeyi amaçladığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda nefs psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlik alanına entegrasyonu açısından, nefs psikoterapisinin manevi boyutunun daha da geliştirilmesi ve bu alandaki pratik uygulamaların standartlarının belirlenmesi önem arz etmektedir.

2.3.4. Gelecekteki Araştırma Önerilerine İlişkin Bulgular

[Soru] = 39. Nefs psikolojisi ve nefs psikoterapisi ile ilgili manevi danışmanlık ve rehberlik alanında gelecekteki araştırmalar için öncelikli olarak çalışılmasını önerdiğiniz konular nelerdir?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Özellikle sanal bağımlılık, cinsel sapıklıklar ve özellikle benim bu son kitabımda “Hekaton’la Son Tango” kitabının 5 cephesi.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Ekran bağımlılığı ve Matrix sendromu diyebiliriz ilk akla gelenler”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Manevi danışmanlık alanına, insan fizyolojisi ve patolojisi konularının ciddi anlamda entegre edilmesi gerektiğini düşünüyorum. Ayrıca, Batı’da yaygın olarak kullanılan destekleyici terapiler de bu alana dahil edilmelidir. Örneğin, Carl Rogers’ın ekolü ve ilişkisel psikoterapi yöntemleri, danışmanlık pratiğinde öğretilir. Bu yöntemler, bireyleri kapsayan, kuşatan ve destekleyen yaklaşımlar sunduğundan, manevi danışmanlık uygulamalarına önemli katkılarda bulunabilir.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefs psikolojisi ve nefs psikoterapisi, Carl Jung ve Assagioli gibi yerleşik sistemler üzerine kurulu olduğu için doğal bir geçerliliğe sahiptir. Bu bağlamda, akademik psikoloji çerçevesinde çalışılması ve bilimsel yöntemlerle gösterilmesi arzu edilen bir durumdur. Örneğin, klasik psikoloji araştırmalarında olduğu gibi, hayır işlerinin insanın anksiyetesini düşürüp düşürmediğine dair çalışmalar yapılabilir. Bu alanda daha fazla bilimsel ve akademik çalışma yapılması kesinlikle faydalı olacaktır. Ancak, bu tür araştırmaların kolay olmadığı açıktır. Özellikle, hayır işlerinin terapötik özellikleri ve etkilerinin araştırılması, bu konunun sayısal verilerle ortaya konulması açısından önemlidir.

Türkiye’deki dini tartışmalar ve bireylerin sıkıntı yaşadığı konular bağlamında, nefis psikoterapisinin, bireyleri bu çatışmalardan ve sıkışıklıklardan kurtararak özgürleştirebilmesi, ferdileştirebilmesi ve dinine yabancılaştırmadan olgunlaştırabilmesinin görünür kılınması gerekmektedir. Bu konuda hemen bir çözüm önerememekle birlikte, kendi seanslarımda bu duruma aşına oldum ve bunun çok değerli bir boyutu olduğuna inanıyorum.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Daha önce belirttiğim gibi, infak ve îsar kavramları bireyin bencilliğini ve tüketim alışkanlıklarını terk ederek, başkalarını önemseyen ve kolektif düşünen bir yaşam tarzına geçişini teşvik eder. Bu dönüşüm, büyük manevi açılımlara yol açabilir. İnfak ve îsar kavramları üzerinde çalışılabilir, aynı zamanda kalbin manevi gelişimi de incelenebilir. Sosyal medya perhizi de önemli bir konudur; sosyal medya, bireyleri gereksiz bilgiler, dedikodular ve uygunsuz içeriklerle doldurarak ciddi psikolojik hasarlara neden olabilmektedir. Bu bağlamda, sosyal medya ve bilgisayar bağımlılığı, yani Matrix Sendromu üzerine çalışmalar yapılabilir. Celal ve Cemal kavramları, manevi anlamda güzel ahlak, cömertlik, hoşgörü ve merhamet gibi erdemler de araştırılabilir. Aile dinamikleri, aile içindeki bireylerin birbirleriyle nasıl bir muhabbet ortamı oluşturabileceği, şefkat ve hürmetin bireyin kişisel gelişimi üzerindeki etkileri gibi konular da ele alınabilir. Nefs psikolojisi, bu ve benzeri birçok manevi danışmanlık ve rehberlik konusunu kapsamaktadır.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Aile yapılanması, sanal bağımlılık, cinsel yönelimler öncelikli olarak çalışılması gereken konular olarak söylenebilir.”

Tablo 41.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikolojisine dair çalışılması önerilen konular

Alt temalar	n	%
(a) Sanal bağımlılık	2	33
(b) Manevi-ahlaki değerler	2	33
(c) İnfak-îsar ahlakı ve Celal-Cemal dengesi	1	16
(d) Aile yapılanması	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-41 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ve psikoterapisiyle ilgili olarak manevi danışmanlık ve rehberlik alanında

öncelikli olarak ileride çalışılmasını önerdikleri konular hakkındaki betimlemeleri; sanal bağımlılık, ekran bağımlılıkları ve teknoloji konularındaki aşırılık (n=2), manevi ve ahlaki değerlerin inşası (n=2), infak-îsar ahlakı ve Celal-Cemal dengesinin sağlanması (n=1), aile yapılanması (n=1) şeklinde saptanmıştır. Tablo-41 incelendiğinde, katılımcıların nefis psikolojisi ve psikoterapisi bağlamında manevi danışmanlık ve rehberlik alanında öncelikli olarak ileride çalışılmasını önerdikleri konular ortaya çıkmaktadır. Özellikle sanal bağımlılık, ekran bağımlılıkları ve teknoloji konularındaki aşırılık (n=2) üzerine yapılan vurgular, günümüzdeki dijital çağın bireyler üzerindeki etkilerinin önemini açıkça göstermektedir. Manevi ve ahlaki değerlerin (n=2) inşası ise, kişinin içsel denge ve refahı için temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır. İnfak-îsar ahlakı ve Celal-Cemal dengesinin sağlanması (n=1) konusundaki talep, toplumsal ilişkilerde ve kişisel gelişimde denge arayışının ne kadar kritik olduğunu göstermektedir. Ayrıca, aile yapılanması (n=1) üzerine yapılan vurgu, bireyin nefis mücadelesinde aile dinamiklerinin önemini ortaya koymaktadır. Bu nitel bulgular, manevi danışmanların ve psikoterapistlerin, teknolojinin getirdiği yeni zorluklarla mücadele etme ve bireylerin içsel denge ve ahlaki değerlerini güçlendirme konularına odaklanarak daha etkin bir rehberlik sağlayabileceklerini işaret etmektedir. Bu bağlamda, nefis psikolojisiyle ilgili olarak manevi danışmanlık ve rehberlik alanında gelecekteki çalışmaların, bu alanlara yönelik daha derinlemesine araştırmaları ve uygulamaları içermesi önem taşımaktadır.

[Soru] = 40. Nefs psikolojisi ekolünün ve nefis psikoterapisi tekniğinin Türkiye’deki gelecek vizyonu ve misyonu hakkında neler söyleyebilirsiniz?

+Katılımcı-1=R-1: [E/76] “Gelecek sadece Türkiye’de değil, dünya genelinde nefis ilmi (nafs science) üzerine şekillenecektir. İnsanlığın kurtuluşu bu ilmi anlamaya bağlıdır. İnsanlar, bu yapıyı anladıklarında - Hristiyan, Yahudi veya ateist olsun - “Biz nerede var oluyoruz, insan nedir?” sorularına cevap bulabilirlerse, tüm insanlık için bir düzelme ümidi ortaya çıkacaktır. Dolayısıyla, sizler de gerçekleştirdiğiniz değerli çalışmalarla bu ilmi dünyaya tanıtmaya görevini üstleneceksiniz. Başka bir alternatif kalmamıştır; tüm yollar tıkanmıştır. İnsanlığın mevcut durumu ortadadır. Dalai Lama’nın, “Psikoloji Amerika’ya Budizm üzerinden girecek,” ifadesine paralel olarak, ben de İslam’ın dünya sahnesine nefis ilmi üzerinden giriş yapacağını savunuyorum. Çünkü “men arefe nefsehu fekad arefe rabbehu” yani “Nefsini bilen, Rabbini bilir.” Bizim de tek bir Rabbimiz vardır.”

+Katılımcı-2=R-2: [K/62] “Biz, vizyonumuzu belirlerken, korkusuzca ve özgüvenle Kur’an-ı Kerim’i temel alarak, mihenk taşımızın Kur’an-ı Kerim olduğunu ve kadim bilgiden beslendiğimizi ifade ediyoruz. Din kavramını geri kalmışlık olarak algılayanlara rağmen, bu duruşumuzu sürdürmekteyiz. Mustafa hocamız daima vurgular: Söylediğiniz her sözün kanıtı Kur’an’dan bir ayet olmalıdır. Yani, vizyon ve misyonumuz Kur’an-ı Kerim’e dayanmaktadır.”

+Katılımcı-3=R-3: [K/59] “Şöyle ifade edeyim, şimdiye kadar elit bir grup olarak kaldık ve geniş kitlelere ulaşamadık. Bu durum oldukça hassastır. Bugüne kadar sadece Mustafa Hoca vardı, ancak artık analizörler de yetişmeye başladığı için bizler de eğitim verebiliyoruz. İlerlemenin yavaş olduğunu düşünüyorum çünkü insanlar bu alana ulaşamadıkları için katılım gösteremediler, yoksa isteksizlikten değil. Bu durumu geniş kitlelere yaymak zor olacaktır, çünkü bu alanda kişi aynı zamanda kendisinin taşıyıcısıdır. Vizyonumuzu ve misyonumuzu yayma konusunda birebir temasla ilgileniyoruz. Akademik çalışmaların kalıcı olma ihtimalini daha yüksek buluyorum, özellikle yurt dışı bağlantılarını çok önemsiyorum. Orada bu konuyu gerçekten ve samimi bir şekilde ele alabilecek kişiler var. Umutluyum, ancak iyi taşıyıcılara ihtiyacımız var. Akademide iyi taşıyıcılara ihtiyaç duyuyoruz çünkü kuramın tamamlanması gerekiyor. Ciddi anlamda mesai gerektiren çalışmalarla bu alanda daha üst seviyelere ulaşabileceğimizi düşünüyorum. Misyon olarak bu konuları önemsiyorum, ancak ileride popüler hale gelmektense daha elitist kalacağımızı düşünüyorum. Bu nedenle, Rabbim’den bu bayrağı iyi taşıyıcılarla buluşturmamızı niyaz ediyoruz.”

+Katılımcı-4=R-4: [E/58] “Nefs psikolojisi ve psikoterapisini birçok açıdan çok önemsiyorum. Birincisi, bu ekol bizim bünyemizden ve gerçekten bize uyumlu bir şekilde ortaya çıkmıştır. Örneğin, Mevlâna’dan sıkça örnekler veren hoca, Batı psikolojisini de içeren ve onun üzerine kurulan bir yaklaşımla Jung’cu kavramları, Assagioli ve Freud’dan bile bazı kavramları kullanmaktadır. Bu, iki dünyayı birleştiren önemli bir imkândır. Bizim toplumumuzda özellikle yaş arttıkça psikoloğa veya psikiyatra gitme eğilimi azalmakta, böyle bir benimsememe durumu görülmektedir. Ancak günümüzde bu durum değişmekte ve genç jenerasyon hem terapist hem psikolog olmak için daha fazla teşebbüs etmektedir. Aynı zamanda, insanlar eskisinden daha kolay terapistle başvurabilmektedir. Dindar bireyler hem terapist olarak hem de danışan olarak bulunmakta ve muhataplarının dine saygılı

olmasını arzu etmektedirler. Bu açıdan ara bir dönemdeyiz; bazıları kanaat önderine giderken, diğerleri terapistte gitmeyi tercih etmektedir. Ancak manevi anlayışı bilen terapistler, bu dengeyi çok güzel bir şekilde tutturmaktadır. Toplumumuzun önemli bir kısmı, manevi temelli terapilere talep göstermektedir ve bu, gerçek bir toplumsal talebe karşılık gelmektedir. İki dünyayı birleştiren terapist modeli, Batı psikolojisine ve tasavvuf geleneğine hâkim, iki dünyada da kaybolmadan gezinebilen yeni bir insan modeli olarak düşünülebilir. Bu terapist tipi hem Batı literatürüne hâkim hem de doğu geleneğinden kopmamış bir figür olarak önem arz etmektedir. Aynı zamanda, iç dünyasına yabancılaşmış, tasavvuftan uzaklaşmış ve fazla entelektüel bir yaklaşıma sahip bireylere kapı açması açısından da değerli bir metot olarak görülmektedir. Toplumun yabancılık hissetmediği bir bilimsel metot ve disiplin olarak kabul görmesi, üzerinde çalışmayı daha kolay hale getirmektedir. Terapistlerin ve başvuranların sayısının artmasını ve yaygınlaşmasını ümit ediyorum. Bu yaklaşım, Batı psikolojisinin dünyasına açılan yeni bir kapı olarak büyük bir potansiyele sahiptir. Bu potansiyelin gerçekleştirilmesini ve bu ekolün bir çığır halini almasını ümit ediyorum.”

+Katılımcı-5=R-5: [K/28] “Mustafa Hocam, bir vakıf ve enstitü olmayı arzulamaktadır. Zira, kurumsallaşma sayesinde daha geniş kitlelere ulaşılabilir ve akademik, pratik faaliyetler yürütülebilir. Bizler, bir avuç insanız fakat yaptığımız pratikleri hem yazılı hem de sözlü olarak bu alanda çalışan yeni nesillere aktarmak ve bu alanın gelişmesine katkıda bulunmak istiyoruz. Mustafa Hoca’nın detaylı bir şekilde ortaya koyduğu hususların daha fazla çalışılması ve işaret ettiği henüz çalışılmamış alanların derinlemesine araştırılması gerekmektedir. Özellikle, yazılı literatüre yeterince makalenin eklenmemesi gibi eksikliklerimiz bulunmaktadır. Bu bağlamda, sizlerin bu alanda önemli bir boşluğu dolduracağına inanıyoruz. İnşallah, kitap yazar arkadaşlarımız da olacak. Amacımız, literatüre katkıda bulunmak ve pratik anlamda daha fazla nefis ilmi terapistinin yetişmesi için eğitimlerimizi artırmaktır. Temel kavramlara giriş dersleri ve öğrenim analizleri ile daha fazla insanın bu alana aşina olmasını ve bu hizmetten faydalanabilmesini sağlamayı hedefliyoruz. Gelişimini daha da sürdürerek, okullarda bu ekolün varlığının kabul edilip ana akım psikoloji derslerinde okutulabilir hale gelmesi ve psikolojinin ülke çapında nefis ilmi olarak anlaşılması gibi ideallerimiz bulunmaktadır. Söyleyeceklerim bu kadar; bu çalışmaların hak ettiği değeri bulmasını temenni ediyoruz.”

+Katılımcı-6=R-6: [K/28] “Türkiye, inanç travması yaşayan ve zihinsel olarak kendini kolonize etmiş bir ülkedir. Görünürde başka bir ülkenin kolonisi olmamış olsak da zihniyet olarak kolonize olmuş durumdayız. Bu nedenle, kendi değerlerimizle ortaya çıkan bir yaklaşımı benimseyip bununla barışarak güçlü bir şekilde var olma konusunda handikaplarımız bulunmaktadır. Bu durum hem Müslüman hem de seküler kişiler için geçerlidir. Müslüman birçok terapist arkadaşım da aynı korkuyu görüyorum; Kur’an’a dayanarak ya da inançlarına dayanarak bir şeyler söylemek konusunda çekinceleri var. Batıda bir ekol ortaya çıkabiliyorsa, doğuda neden çıkamasın? Düşünmek, belirli bir bölgeye özgü bir yetenekmiş gibi bir algı var ve bu algı, burada bir direnç oluşturuyor. Ancak bu direncin gitgide yıkıldığını ve önünün çok açık olduğunu düşünüyorum. Bu kırılmanın, halktan gelen talep ile olacağını öngörüyorum. Bu nedenle, yakında yayınlanacak olan ve nefs psikolojisinde terapi sürecini bir öykü üzerinden anlatarak terapi odasındaki durumu göstermeyi amaçlayan bir kitap yazdım. Halktan gelen talep arttıkça, uzmanların da bu alanda değişiklik yapacağını düşünüyorum. Müslüman veya seküler olması fark etmeksizin, uzmanların kaygıları ve korkuları, talebin arttığı noktada azalacaktır. Danışanların kendi deneyimleri çok etkilidir; özellikle farklı ekollere gidip gelen danışanlar, bu farklılığı daha iyi hisseder ve tavsiye ederler. Bu nedenle, uzmanların önyargılarını kırmak zor olsa da daha az deneyimi olan kişilerin talepleri üzerinden bir değişim olabileceğine inanıyorum. Nefs psikolojisinin Kur’an-ı Kerim’e dayandığı için insanlara tebliğ edildiği yanlışlığının da yıkılması önemlidir. Danışanım halimden bir şey alıyorsa, buna söyleyecek bir şeyim yok; ancak sözle tebliğ etme görevim yok. Etik değerlerimle ve sınırlarımla tam bir terapist rolündeyim. Terapistliğim, diğer terapi ekollerinden ve yaklaşımlarından farklı değildir; etik sınırları ve danışana yaptığım müdahaleler açısından bir farkı yoktur. Hocalık taslamak haddim değildir ve eğitimim yoktur. Bu nedenle, bu anlayışın yıkılması ve daha fazla bilgi edinilmesi, bu önyargıyı yıkmada önemli olacaktır. Talebin artmasıyla arzın da artacağına inanıyorum ve bu önyargıların yıkılması için dua ediyorum.”

Tablo 42.

Nefs psikoterapistlerine göre, nefs psikolojisi ve psikoterapisinin vizyonu ve misyonu

Alt temalar	n	%
(a) Kurumsallaşma	4	66
(b) Toplumsal talepleri karşılama	1	16

(c) Profesyonel standartlar	1	16
T o p l a m	6	100

Yukarıdaki Tablo-42 incelendiğinde, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ve psikoterapisinin Türkiye’deki gelecek vizyonu ve misyonu hakkındaki betimlemeleri; katılımcıların çoğunun kurumsallaşma ve ekolün yaygınlaşmasına (n=4) vurgu yapması, ileriki süreçlerde toplumsal taleplerin karşılandığı bir seviyeyi yakalaması (n=1) ve önyargıları kırarak kendi profesyonel standartlarına ulaşmasının (n=1) hedeflenmesi şeklinde saptanmıştır. Elde edilen bulgular, nefis psikoterapistlerinin Türkiye’deki gelecek vizyonu ve misyonunu açıkça belirlemeye yönelik önemli ipuçları sunmaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun kurumsallaşma ve ekolün yaygınlaşmasına (n=4) vurgu yapması, bu alanda yapılan çalışmaların daha da derinleştirilmesi gerektiğini işaret etmektedir. Ayrıca, ileriki süreçlerde toplumsal taleplerin karşılanması (n=1) ve nefis psikoterapisinin daha geniş bir kitleye ulaşması önemli bir hedef olarak belirtilmiştir. Bununla birlikte, önyargıların kırılması ve profesyonel standartların yükseltilmesi (n=1) konusundaki vurgular da dikkate değerdir. Bu nitel bulgular, nefis psikoterapisinin Türkiye’deki gelişimine rehberlik eden ve daha etkin bir şekilde toplumsal ihtiyaçları karşılamaya odaklanan bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda, manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisine yönelik gelecekteki çalışmaların, belirtilen hedeflere ulaşma yolunda daha da ilerleme kaydetmek için nitelikli çabaların yoğunlaştırılmasını gerektireceği açıktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YORUM & TARTIŞMA

3.1. NEFS PSİKOLOJİSİ

3.1.1 Akademik İlgiler ve Uzmanlık Geçmişine İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ve psikoterapisine yönelik ilgi ve bağlılıklarının nedenlerine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-3) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Kişisel arayış ve sorgulamalar*: Nefs psikoterapistlerinin nefis psikolojisi ve psikoterapisine yönelik ilgi ve bağlılıklarının temel nedenlerinden biri, kişisel arayış ve sorgulamalardır. Bu bağlamda, bireylerin kendi içsel dünyalarına yönelik derinlemesine bir keşif ve anlama arayışı içerisinde oldukları gözlemlenmiştir. Nefs psikolojisi, bu arayışa anlamlı bir çerçeve sunarak bireylerin kendi ruhsal ve manevi boyutlarını keşfetmelerine olanak tanımaktadır. Katılımcılar, nefis psikolojisinin sağladığı bu derin ve kişisel sorgulamalar sürecinin, onların kişisel gelişimlerine ve içsel dönüşümlerine önemli katkılar sağladığını belirtmişlerdir. Bu nedenle, kişisel arayış ve sorgulamalar, nefis psikoterapistlerinin bu alana duyduğu ilgiyi ve bağlılığı güçlendiren önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

(b) *Batı psikolojisi ile kadim bilgilerin birleşimi*: Nefs psikolojisi ekolünün, Batı psikolojisi ile kadim bilgileri birleştiren yapısı, bu alana olan ilgi ve bağlılığı artıran bir diğer önemli unsurdur. Batı psikolojisinin bilimsel ve analitik yaklaşımı ile kadim bilgilerin derin ve bütüncül anlayışlarını harmanlayan nefis psikolojisi, katılımcılara daha kapsamlı ve etkili bir psikoterapi modeli sunmaktadır. Bu birleşim, bireylerin sadece zihinsel ve duygusal süreçlerini değil, aynı zamanda manevi ve ruhsal boyutlarını da ele alarak daha bütünsel bir iyilik hali sağlamaktadır. Katılımcılar, bu sentezin hem teorik hem de pratik düzeyde onlara geniş bir perspektif kazandırdığını ve psikoterapi süreçlerinde daha derinlemesine anlayışlar elde etmelerine olanak tanıdığını ifade etmişlerdir. Bu nedenle, Batı psikolojisi ve kadim bilgilerin birleşimi, nefis psikoterapistlerinin bu alana olan ilgisinin temel nedenlerinden biridir.

(c) *Dinsel ve spiritüel bağlılık*: Katılımcıların özel yaşamlarında dini ve

spiritüel alana olan ilgi ve bağlılıkları, nefis psikolojisi ve psikoterapisine yönelmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Nefis psikolojisi, bireylerin manevi ihtiyaçlarını karşılamada etkin araçlar ve yöntemler sunarak, onların dini ve spiritüel pratikleri ile uyum içinde çalışmaktadır. Bu uyum, bireylerin manevi ve psikolojik iyilik hallerini bütüncül bir şekilde ele alarak, onların yaşamlarında daha anlamlı ve derinlemesine dönüşümler gerçekleştirmelerine olanak tanımaktadır. Katılımcılar, nefis psikolojisinin dini ve spiritüel bağlılıklarını destekleyen ve güçlendiren yapısının, onların bu alana olan ilgilerini artırdığını ve terapi süreçlerinde daha tatmin edici sonuçlar elde etmelerine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Bu nedenle, dini ve spiritüel bağlılık, nefis psikoterapistlerinin bu alana olan ilgisini besleyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

(d) *Modern psikoloji ekollerinden farklılık:* Nefis psikolojisi ve psikoterapisinin, modern psikoloji ekollerinden farklı bir anlayış ve yaklaşıma sahip olması, bu alana olan ilgi ve bağlılığı pekiştiren bir diğer önemli faktördür. Nefis psikolojisi, bireylerin sadece zihinsel ve duygusal süreçlerine değil, aynı zamanda manevi ve ruhsal boyutlarına da hitap eden bütüncül bir yaklaşım benimsemektedir. Bu farklılık, katılımcıların psikolojik rahatsızlıklarını daha derinlemesine anlamalarına ve çözümlemelerine olanak tanımaktadır. Nefis psikolojisinin bu benzersiz ve farklı yaklaşımı, katılımcılar üzerinde derin ve kalıcı etkiler yaratarak, onların terapötik süreçlerde daha anlamlı ve doyurucu deneyimler yaşamalarını sağlamaktadır. Bu nedenle, modern psikoloji ekollerinden farklılık, nefis psikoterapistlerinin bu alana olan ilgisini artıran kritik bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

(e) *Yeni ve gelişmekte olan bir yaklaşım:* Nefis psikolojisinin yeni ve henüz gelişme aşamasında olan bir ekol olması, katılımcılar üzerinde keşfetme ve yenilik heyecanı yaratmaktadır. Bu ekolün sunduğu yeni perspektifler ve yöntemler, katılımcıların psikoterapi süreçlerine taze bir soluk getirmekte ve onların sürekli öğrenme ve gelişme süreçlerine katkıda bulunmaktadır. Katılımcılar, nefis psikolojisinin dinamik ve evrimsel doğasının, onların terapötik deneyimlerini zenginleştirdiğini ve daha yaratıcı ve yenilikçi çözümler geliştirmelerine olanak tanıdığını ifade etmişlerdir. Bu nedenle, nefis psikolojisinin yeni ve gelişmekte olan bir yaklaşım olması, nefis psikoterapistlerinin bu alana duyduğu ilgi ve bağlılığı artıran önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo-3'e yönelik gerçekleştirilen tematik analizler doğrultusunda, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ve psikoterapisine olan ilgi ve bağılıklarının kökenlerini anlamaya yönelik çeşitli temel unsurlar bulunmaktadır. İlk olarak, bireyin kişisel arayış ve sorgulamaları dikkate değerdir. Nefis psikolojisi, bireyin içsel dünyasını keşfetme ve geliştirme sürecinde derinlemesine bir anlayış sunarak, bireyin benliği ve yaşam deneyimleri üzerinde kapsamlı sorgulamalar yapmasına olanak tanır. İkinci olarak, Batı psikolojisi ile kadim bilgilerin birleştirilmesi, nefis psikoterapisine olan ilginin artmasına katkıda bulunmaktadır (Merter, 2014). Bu yaklaşım, modern psikoloji ilkelerini kadim bilgilerle ve geleneklerle harmanlayarak bireyin ruhsal ve duygusal gelişimini desteklemektedir.

Üçüncü olarak, dinsel ve spiritüel bağılılık, nefis psikoterapisinin tercih edilmesinde belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntem, bireyin ruhsal boyutunu güçlendirmeyi ve derin bir içsel dengeyi tesis etmeyi hedefler. Dördüncü olarak, nefis psikoterapisi, modern psikoloji ekollerinden ayrılan bir yapıya sahiptir. Geleneksel terapi yaklaşımlarından farklı olarak insanın içsel dünyasına yoğunlaşmakta ve ruhsal sağlığın önemini vurgulamaktadır. Son olarak, nefis psikoterapisinin yenilikçi ve gelişmekte olan bir yöntem olması, bu alana yönelik ilgiyi artırmaktadır. Bu yaklaşım, çağdaş problemlere ve bireyin değişen ihtiyaçlarına yanıt vermek amacıyla sürekli olarak güncellenmekte ve geliştirilmektedir, bu da ilginin devamlılığını sağlamaktadır (ayrıca bkz. Rothman, 2018). Tüm bu unsurlar bir araya geldiğinde, nefis psikoterapisine olan ilginin ve bağılılığın temel nedenlerini açıklamaktadır.

3.1.2. Nefis Psikolojisi Ekolü ve Amaçlarına İlişkin Yorumlar

Nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin tanımı, amaçları ve önemine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-4) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Maneviyat ve içsel dönüşümü temel alması*: Nefis psikolojisi, geleneksel psikoterapi yaklaşımlarından ayrılarak, insanın içsel dünyasını ve ruhsal boyutunu merkeze alan bir çerçevede şekillenir. Bu bağlamda, nefis psikoterapistleri, bireyin ruhsal deneyimlerini ve içsel çatışmalarını anlamak için maneviyatı ve içsel dönüşümü temel alırlar. Bu yaklaşım, insanın derinliklerindeki potansiyeli keşfetme ve gerçek benliğine ulaşma yolunda bir rehberlik sunar. Maneviyat, bireyin hayatındaki anlam

arayışını ve ruhsal tatminini ele alarak, bütünsel bir iyilik haline ulaşmayı hedefler.

(b) *Kültürel ve dini bağlama sahip olması*: Nefs psikolojisi, kültürel ve dini bağlamı da dikkate alarak bireyin ruhsal gelişimini destekler. Bu bağlamda, terapistler, bireyin inançları, değerleri ve kültürel arka planını anlamak için hassasiyetle çalışır. Kültürel ve dini referanslar, terapi sürecinde derinlemesine keşif ve anlayış sağlayarak, bireyin içsel bütünlüğüne ve uyumuna katkıda bulunur. Bu bağlamda, nefis psikolojisi, bireyin ruhsal iyilik halini ve içsel dengeyi kültürel ve dini bir çerçevede ele alır.

(c) *Bütüncül yaklaşım içermesi*: Nefs psikolojisi, bütüncül bir yaklaşımı benimser ve insanı fiziksel, zihinsel, duygusal ve manevi boyutlarıyla bir bütün olarak ele alır. Terapistler, bireyin yaşamında ortaya çıkan sorunları sadece semptomlar düzeyinde değil, aynı zamanda derinlemesine nedenlerini ve köklerini keşfetmeye çalışır. Bu bütüncül yaklaşım, bireyin ruhsal dengeye ve bütünlüğe kavuşmasını destekler. Nefs psikolojisi, insanın içsel dünyasını tüm boyutlarıyla anlamak ve iyileşme sürecine bütüncül bir bakış sunmak için multidisipliner bir yaklaşımı benimser.

(d) *Tedavi ve iyileşmeyi hedeflemesi*: Nefs psikolojisi, tedavi ve iyileşmeyi amaçlayarak bireyin ruhsal ve psikolojik iyilik halini destekler. Bu yaklaşımda, terapistler, bireyin içsel çatışmalarını çözmeye, manevi büyüme ve dönüşümü desteklemeye odaklanırlar. Terapi sürecinde, bireyin ruhsal iyilik halini artırmak ve sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmesine yardımcı olmak için çeşitli teknikler ve yaklaşımlar kullanılır. Bu bağlamda, nefis psikolojisi, bireyin içsel iyilik halini ve ruhsal dengeyi geri kazanmasını hedefler.

(e) *Kişisel gelişim ve potansiyele vurgu yapması*: Nefs psikolojisi, kişisel gelişim ve potansiyele vurgu yaparak bireyin en yüksek potansiyeline ulaşmasını destekler. Terapistler, bireyin içsel kaynaklarını keşfetmesine, güçlü yönlerini geliştirmesine ve kişisel büyüme yolunda ilerlemesine rehberlik eder. Bu yaklaşım, bireyin kendini gerçekleştirmesini ve yaşamında derin bir anlam bulmasını teşvik eder. Nefs psikolojisi, bireyin içsel güçlerini harekete geçirerek, yaşamında daha fazla tatmin ve mutluluk elde etmesine yardımcı olur.

Tablo-4'e yönelik yukarıda yapılan tematik değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda, nefis psikolojisi, danışanın maneviyatını ve içsel dönüşümünü esas alarak ruhsal iyilik halini destekleyen bir terapi yaklaşımı olarak öne çıkmaktadır.

Bu terapi türü, bireyin içsel dünyasını anlama ve dönüştürme sürecini kapsamaktadır. Maneviyat ve içsel dönüşüm, bireyin ruhsal derinliklerini keşfetmesine ve yaşam deneyimlerini manevi bir perspektiften değerlendirmesine olanak tanımaktadır. Aynı zamanda, nefis psikolojisi, kültürel ve dini bağlam içerisinde ele alınarak, bireyin inançları ve değerlerinin terapötik sürece önemli katkılar sağladığı vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, bütüncül bir yaklaşım benimsenmekte ve beden, zihin ile ruhun bir bütün olarak ele alınması sağlanmaktadır (Atak, 2021a). Bu yaklaşım, bireylerin iyileşme sürecini desteklerken, tüm yönlerini içeren kapsamlı bir bakış açısını teşvik etmektedir.

Nefs psikolojisi, aynı zamanda tedavi ve iyileşme süreçlerini hedefleyerek bireyin ruhsal iyilik haline ulaşmasına ve yaşamında dengeyi yeniden tesis etmesine yönelik destek sunmaktadır. Son olarak, kişisel gelişim ve potansiyel vurgusuyla, bireyin iç dünyasını derinlemesine keşfetmesi ve en yüksek potansiyeline ulaşması teşvik edilmektedir (Merter, 2021). Bu yaklaşım, danışanların kendilerini daha iyi anlamalarına ve kişisel gelişim süreçlerinde kayda değer ilerlemeler kaydetmelerine olanak tanımaktadır.

3.1.3. Nefs Psikolojisi Ekolünün Diğer Ekollerle İlişkisine İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin sağladığı yeniliklere ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-5) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Derinlemesine analiz olanağı sağlaması*: Nefs psikolojisinin sağladığı yenilikler, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında derinlemesine bir analiz olanağı sunmasıyla öne çıkar. Bu yaklaşım, bireyin iç dünyasını detaylı bir şekilde inceleme fırsatı verir ve bu sayede kişinin farkındalığını artırır. Psikoterapide bu derinlemesine analiz, bireyin geçmiş deneyimlerinden kaynaklanan duygusal, zihinsel ve ruhsal zorlukları anlamasına ve çözümlemesine yardımcı olabilir.

(b) *Üst bilinçdışı kavramına vurgu yapması*: Üst bilinçdışı kavramına vurgu yapılması, nefis psikolojisinin diğer bir önemli katkısıdır. Bu yaklaşım, bireyin bilinçaltındaki potansiyeli keşfetmesine ve anlamasına odaklanır. Manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde, üst bilinçdışı kavramı, bireyin derinlemesine içsel yolculuğunu yönlendirir ve bireyin kendini gerçekleştirmesine, kişisel büyümesine ve dönüşümüne katkı sağlar.

(c) *Nefsi katmanlı bir yapı olarak ele alması*: Nefs psikolojisinin nefis kavramını katmanlı bir yapı olarak ele alması, bu alanda sağladığı önemli bir diğer yeniliktir. Bireyin içsel dünyasını birden fazla katmanda ele almak, kişinin karmaşıklığını ve derinliğini anlamasına yardımcı olur. Bu yaklaşım, manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde, bireyin farklı düzeylerdeki ihtiyaçlarına ve potansiyeline daha hassas bir şekilde yanıt verebilme imkânı sunar.

(d) *Rüya analizleri ve semantik anlamı önemsemesi*: Rüya analizleri ve semantik anlamın önemsenmesi, nefis psikolojisinin dikkate değer bir diğer özelliğidir. Rüyalar, bireyin bilinçaltındaki duygusal, zihinsel ve ruhsal süreçlerin yansıması olarak kabul edilir ve bu nedenle manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde önemli bir kaynak olarak kullanılır. Nefs psikoterapisinde rüya analizleri, bireyin sembolik dilini çözerek derin içsel anlayışa ve kişisel dönüşüme katkı sağlar.

(e) *Mürebbi ve can potansiyeli olgularını dikkate alması*: Nefs psikolojisinin mürebbi ve can potansiyeli olgularını dikkate alması, manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerindeki önemli bir odak noktasıdır. Bu yaklaşım, bireyin içsel gücünü, sahip olduğu potansiyeli ve kendini gerçekleştirme ihtiyacını vurgular. Nefs psikoterapisi, bireyin içsel kaynaklarına erişmesine ve bu kaynakları kullanarak kişisel büyüme ve dönüşüm yaşamasına yardımcı olur. Bu bağlamda, nefis psikolojisinin sağladığı yenilikler, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında derinlemesine bir içsel keşif ve dönüşüm fırsatı sunar.

Tablo-5'e yönelik yukarıda yapılan tematik değerlendirmeler göz önüne alındığında, nefis psikolojisi, danışanların içsel dünyalarını derinlemesine analiz etmelerine olanak tanıyarak yenilikçi bir yaklaşım ortaya koymaktadır. Bu yaklaşım, bireyin bilinçaltı ile bağlantısını kuvvetlendirerek, üst bilinçdışı kavramına odaklanır. Bu sayede, kişinin bilinçaltında yer alan potansiyelleri keşfetmesi ve bunları anlamlandırması mümkün hale gelmektedir (Merter, 2014). Nefs psikolojisi ayrıca nefsi katmanlı bir yapı olarak ele alarak, bireyin içsel dünyasının derinliklerindeki çeşitli katmanları incelemekte ve bu katmanlar arasındaki etkileşimleri anlamaya çalışmaktadır.

Rüya analizleri ve semantik anlamın önemi, terapi sürecinde bireylerin rüya dünyalarını ve bu dünyadaki sembolleri keşfetmelerine olanak tanıyarak, bu sembollerin ruhsal boyutlarını anlamalarını sağlar. Ayrıca, nefis psikolojisi, mürebbi

ve can potansiyeli gibi kavramlar üzerinden bireyin içsel rehberliğini ve en yüksek potansiyelini keşfetmesine katkıda bulunur (Atak, 2023). Bu şekilde, bireylerin kişisel ve ruhsal gelişim yolculuklarında kritik bir rol oynamaktadır.

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisini Batılı ekollerden ayıran yönlerle ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-6) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Rüyalarla çalışma*: Nefs psikolojisinin Batılı ekollerden farklılaşan önemli bir yönü rüyalarla çalışma pratiğidir. Batı psikoterapisinde rüyalar sıklıkla sembolik anlamlarla ilişkilendirilir ve bireyin bilinçaltındaki iç dinamikleri anlamak için kullanılır. Ancak, nefis psikolojisinde rüyaların rolü daha derin bir manaya sahiptir. Nefs psikoterapistleri, rüyaları bireyin ruhsal ve manevi gelişimine katkıda bulunan bir rehber olarak görürler. Rüyalar, kişinin içsel dünyasının bir yansıması olarak kabul edilir ve bu nedenle terapistler, bireyin rüyalarını analiz ederek onların ruhsal yolculuğunu anlamaya çalışırlar. Rüyalar, nefis psikolojisindeki terapi sürecinin önemli bir bileşeni olarak görülür ve bireyin derin benliğine ulaşmada ve içsel dönüşümü teşvik etmede kritik bir rol oynar.

(b) *İçsel yapılandırma*: Nefs psikolojisinin diğer bir önemli özelliği içsel yapılandırma sürecidir. Batı psikoterapisinde genellikle bireyin dış dünyadaki deneyimleri ve ilişkileri üzerine odaklanılırken, nefis psikolojisinde içsel yapılandırma süreci daha fazla vurgulanır. Terapistler, bireyin içsel dünyasını keşfetmesine ve anlamasına yardımcı olmak için çalışırlar. Bu, kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve inançlarını derinlemesine keşfetmesini ve bunları daha iyi anlamasını sağlar. İçsel yapılandırma süreci, bireyin kendi benliğini derinlemesine kavramasına ve içsel uyumunu artırmasına yardımcı olur.

(c) *Müdahaleci olmayan yaklaşım*: Nefs psikolojisinin bir diğer önemli özelliği, müdahaleci olmayan bir yaklaşıma dayanmasıdır. Batılı psikoterapi genellikle bireye yönelik müdahaleci bir yaklaşım benimserken, nefis psikolojisi daha fazla dinleyici ve rehberlik edici bir rol üstlenir. Terapistler, bireyin kendi içsel rehberliğini bulmasına ve güçlendirmesine yardımcı olurken, onları yönlendirmek yerine, içsel keşif sürecinde rehberlik ederler. Bu yaklaşım, bireyin kendi içsel kaynaklarına erişimini kolaylaştırır ve onların kendi çözümlerini bulmalarına olanak tanır.

(d) *Üst bilinçdışı ve manevi yönleri kabul etme*: Nefs psikolojisi, Batılı

ekollerden farklı olarak üst bilinçdışı ve manevi yönleri kabul eder. Batı psikoterapisinde genellikle bilinçdışı süreçlere odaklanılırken, nefis psikolojisinde üst bilinçdışı ve manevi boyutlar da dikkate alınır. Terapistler, bireyin derin benliğine ulaşmasına ve içsel dönüşümü teşvik etmesine yardımcı olur.

(e) *Bireye özgü yaklaşım*: Nefis psikolojisi bireye özgü bir yaklaşım benimser. Her bireyin benzersiz bir içsel dünyası ve ruhsal yolculuğu vardır ve terapistler bu farklılıkları kabul ederler. Bireye özgü yaklaşım, terapistin her bireye benzersiz ihtiyaçlarına ve potansiyeline göre uyarlanmış bir terapi süreci sunmasını sağlar. Bu, bireyin içsel keşif ve dönüşüm yolculuğunda en etkili ve kişiselleştirilmiş destek ve rehberliği almasını sağlar.

Tablo-6'ya ilişkin yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler göz önüne alındığında, nefis psikolojisinin Batılı ekollerden ayrıran birçok karakteristik özelliği olduğu görülmektedir. Bu terapi yöntemi, özellikle rüyalarla çalışmaya büyük önem atfetmektedir. Rüya analizleri, bireyin bilinçaltındaki sembolleri ve bu sembollerin taşıdığı mesajları keşfetmesine olanak tanıyarak, terapi sürecinde kritik bir araç olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, nefis psikolojisi içsel yapılandırmaya odaklanmakta; bireyin içsel dünyasının çeşitli katmanlarını keşfetmesine ve bu katmanlar arasındaki etkileşimleri anlamaya yönelik bir yaklaşımı benimsemektedir (Merter, 2014). Müdahaleci olmayan bir tutum benimseyerek, bireylerin kendi içsel rehberliklerini keşfetmelerine ve kendi iyileşme süreçlerini yönlendirmelerine imkân tanımaktadır.

Bununla birlikte, nefis psikolojisini Batılı ekollerden ayıran bir diğer önemli özellik, üst bilinçdışı ve manevi boyutları kabul etmesidir. Bu terapi yöntemi, bireyin ruhsal boyutunu ve manevi deneyimlerini önemseyerek bu alanlara açık ve duyarlı bir yaklaşım sergiler. Ayrıca, nefis psikolojisi bireye özgü bir yaklaşımı benimsemektedir; bu da her bireyin benzersiz içsel dünyasını ve ihtiyaçlarını dikkate alan bir tutumu ifade eder (krş. Atak, 2023). Bu yaklaşım, terapistin kişiye özel ve etkili bir şekilde uyarlanmasını sağlayarak, her danışanın kişisel gelişim ve iyileşme yolculuğunda en iyi sonuçları elde etmesine olanak tanımaktadır.

3.1.4. Sufizm Temelli Nefis Psikolojisi ve Ayrırcı Özelliklerine İlişkin Yorumlar

Nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ile transpersonel psikoloji arasındaki farklılıklara ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-7) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *İnanç temeli ve manevi yaklaşım farklılığı*: Nefs psikolojisi ve transpersonel psikoloji arasındaki belirgin farklardan biri, inanç temeli ve manevi yaklaşımlarıdır. Nefs psikolojisi, genellikle geleneksel psikoterapi modellerine dayanan ve psikolojik süreçleri anlamak için bilimsel yöntemlere odaklanan bir yaklaşımı benimser. Bu yaklaşım, bireyin içsel dünyasını ve duygusal süreçlerini anlamak için psikolojik teoriler ve pratikler kullanır. Diğer yandan, transpersonel psikoloji daha geniş bir manevi boyuta odaklanır ve bireyin ruhsal deneyimlerini, inanç sistemlerini ve evrensel bağlantılarını araştırır. Bu yaklaşım, bireyin derinliklerine inmeyi ve manevi boyutlarda dönüşümü teşvik etmeyi amaçlar. Dolayısıyla, nefis psikolojisi daha çok bilimsel temellere dayanırken, transpersonel psikoloji daha manevi bir bakış açısı sunar.

(b) *Üst ve alt potansiyeller farklılığı*: Nefs psikolojisi ile transpersonel psikoloji arasındaki bir diğer önemli fark, üst ve alt potansiyellerin ele alınmasıdır. Transpersonel psikoloji genellikle bireyin zihinsel ve duygusal süreçlerini optimize etmeye odaklanırken, nefis psikolojisi bireyin potansiyelinin daha derin, evrensel ve ruhsal boyutlarını keşfetmeyi amaçlar. Transpersonel psikoloji, bireyin daha iyi uyum sağlaması, duygusal refahını arttırması ve daha sağlıklı ilişkiler kurması için alt potansiyellerini geliştirmeye odaklanırken, nefis psikolojisi, bireyin ruhsal potansiyellerini keşfetmeyi ve bu yolla kişisel dönüşümü teşvik etmeyi hedefler. Bu açıdan bakıldığında, nefis psikolojisi daha derin ve evrensel bir perspektif sunmaktadır.

(c) *Bütüncül bakış açısı farklılığı*: Nefs psikolojisi ile transpersonel psikoloji arasındaki bir diğer farklılık, bütüncül bakış açılarıdır. Transpersonel psikoloji genellikle bireyin zihinsel ve duygusal düzeylerini ele alırken, nefis psikolojisi bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal boyutlarını içeren daha kapsamlı bir bakış açısı sunar. Bu yaklaşım, bireyin sadece psikolojik olarak değil, aynı zamanda fiziksel sağlığı, ilişkileri ve manevi deneyimleri de dikkate alır. Transpersonel psikoloji genellikle semptomları ele alırken, nefis psikolojisi kök nedenlere inmeyi ve bireyin bütünsel iyilik halini teşvik etmeyi amaçlar.

(d) *Entegrasyon ve farkındalık farklılığı*: Nefs psikolojisi, bireyin geçmiş ve şu anki deneyimlerini anlamasına, kabul etmesine ve entegre etmesine odaklanırken, transpersonel psikoloji bireyin anlık farkındalığını arttırmayı ve şimdiki deneyimlemesini teşvik eder. Nefs psikolojisi bireyin bilinçdışı süreçlerini anlamaya yönelik derinlemesine çalışmaları içerirken, transpersonel psikoloji bireyin şimdiki

anda var olma halini vurgular.

Tablo-7'ye yönelik yukarıda yapılan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikolojisi ile transpersonel psikoloji arasındaki farklılıklar, çeşitli önemli noktalarda belirginleşmektedir. İlk olarak, bu farklılıklar inanç temeli ve manevi yaklaşımların çeşitliliği ile öne çıkmaktadır. Transpersonel psikoloji, genellikle İslami veya Doğu felsefeleri ile uyumlu bir zemine dayanırken, nefis psikolojisi daha geniş bir dini veya manevi spektrumu kapsamakta ve farklı manevi geleneklerden beslenmektedir (krş. Frager, 2021). Bu farklılık, terapötik sürecin nasıl şekillendiği ve hangi manevi kaynakların kullanıldığı hususunda belirleyici rol oynayabilmektedir.

İkinci olarak, üst ve alt potansiyellerin değerlendirilmesine ilişkin farklılıklar dikkate değerdir. Nefis psikolojisi, bireyin içsel dünyasında mevcut olan potansiyelleri keşfetmeye ve geliştirmeye odaklanmakla kalmaz; aynı zamanda, bireyin ötesindeki potansiyelleri ve deneyimleri de kapsar (Merter, 2014). Bu durum, terapi sürecinde vurgulanan hedefler ve bireyin ulaşmayı amaçladığı zirveler konusunda belirgin farklılıklara işaret etmektedir.

Nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin teknik terminolojisine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-8) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Nefis katmanları*: Nefis psikolojisi, insanın içsel dünyasını farklı katmanlara ayırarak analiz eder. Bu katmanlar, bireyin bilinçli ve bilinçaltı süreçlerini anlamak için kullanılır ve bireyin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını etkileyen derin içsel dinamikleri açığa çıkarır.

(b) *Farklı bilinç düzeyleri*: Nefis psikolojisi, insanın bilinç düzeylerini inceleyerek, bireyin farkındalık seviyesini artırmaya ve içsel bütünlüğü sağlamaya çalışır. Bu farklı düzeyler, bilinçaltı, bilinçli ve süper bilinçli olarak tanımlanır ve her bir düzeyin bireyin algıları, düşünceleri ve davranışları üzerinde farklı bir etkisi vardır.

(c) *Gölgeler, kompleksler ve arketipler*: Nefis psikolojisi, Jung'un analitik psikolojisinden esinlenerek, bireyin içsel dünyasında var olan gölgeler, kompleksler ve arketipleri inceler. Bu kavramlar, bireyin bilinçli olmayan zihinsel içeriklerini temsil eder ve bireyin davranışlarını etkileyen derin psikolojik dinamikleri açıklar.

(d) *Mürebbi kavramı ve hazreti insan*: Nefis psikolojisi, bireyin içsel

yolculuğunda rehberlik eden ve onun manevi gelişimini destekleyen bir figür olan mürebbi kavramını vurgular. Mürebbi, bireyin içsel öğretmeni veya rehberi olarak tanımlanır ve bireyin ruhsal gelişimini teşvik ederken, hazreti insan ise bireyin en yüce potansiyelini temsil eder.

(e) *Celal-Cemal kavramı*: Nefs psikolojisi, bireyin içsel dengeyi sağlamak için Celal ve Cemal kavramlarını kullanır. Celal, bireyin içsel güç ve disiplinini temsil ederken, Cemal ise bireyin içsel huzur ve kabulünü ifade eder. Bu kavramlar, bireyin içsel çatışmalarını dengelemeye ve ruhsal bütünlüğü sağlamaya yardımcı olur.

Tablo-8'e yönelik yukarıda yapılan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikolojisinin bireyin iç dünyasını anlamaya odaklanan bir disiplin olduğu ve katılımcıların bu konuda derin bir anlayış geliştirmelerine katkı sağladığı görülmektedir. Nefs katmanları, insanın içsel yapılanmasını açıklamak amacıyla kullanılan bir terim olup, bireyin iç dünyasının derinliklerine inerek farklı psikolojik süreçleri anlama noktasında bir çerçeve sunmaktadır. Farklı bilinç düzeyleri, kişinin farkındalık seviyelerini ifade etmekte ve bu düzeylerdeki farklı deneyimlerin birey üzerindeki etkilerini anlamak büyük önem taşımaktadır. Gölge, kompleksler ve arketipler ise, bireyin bilinçaltında yer alan ve davranışlarını yönlendiren unsurları temsil etmektedir (Merter, 2023). Bu kavramlar, bireyin derinlemesine bir içsel keşif süreciyle ele alınarak, psikolojik gelişimlerine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır.

Mürebbi kavramı ve hazreti insan, bireyin içsel rehberliğini ve olgunlaşma sürecini ifade etmekte olup, ruhsal gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Bu kavramlar, bireyin içsel huzuru ve dengeyi bulmasına yönelik önemli katkılar sağlar. Celal-Cemal kavramı ise, insanın içsel çatışmalarını ve denge arayışını temsil eder. Celal, güç ve kudret gibi dinamik özellikleri ifade ederken; Cemal, sevgi ve merhamet gibi daha yumuşak özellikleri temsil etmektedir. Bu kavramlar, bireyin içsel dengeyi sağlamak adına bu zıtlıklar arasında bir denge kurmasını zorunlu kılmaktadır (ayrıca bkz. Atak, 2023). Nefs psikolojisi, bu kavramlar aracılığıyla bireylerin içsel dengelerini bulmalarına ve ruhsal olarak olgunlaşmalarına yardımcı olmaktadır.

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisindeki hallerin özelliklerine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-9) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Kalıcılık ve derinlik özelliği*: Kalıcılık ve derinlik özelliği, nefis

psikolojisinin temel taşlarından biridir. Bireyin iç dünyasında meydana gelen değişikliklerin geçici olmadığı, aksine derinlemesine bir etkiye sahip olduğu vurgulanır. Nefs psikoterapistleri, bireyin yaşadığı duygusal, zihinsel ve ruhsal durumların sadece yüzeydeki belirtiler değil, daha derin ve kalıcı sebeplerle ilişkili olduğunu kabul ederler. Bu derinlikli yaklaşım, bireyin geçmiş deneyimleri, inançları ve içsel çatışmalarıyla ilişkilendirilerek, uzun vadeli ve sürdürülebilir bir içsel dönüşüm sağlanmasını hedefler.

(b) *Besleyicilik özelliği*: Besleyicilik özelliği, nefis psikolojisinin temel amacının insanın içsel dünyasını beslemek ve desteklemek olduğunu vurgular. Nefs psikoterapistleri, bireyin içsel kaynaklarını keşfetmesine ve güçlendirmesine yardımcı olarak, kendini gerçekleştirme teşvik ederler. Bu yaklaşım, bireyin duygusal, zihinsel ve ruhsal ihtiyaçlarını anlama ve karşılama yeteneğini geliştirmeyi amaçlar. Bireyin içsel kaynaklarını besleyerek, sağlıklı bir benlik duygusu ve yaşam memnuniyeti oluşturulmasına katkıda bulunur.

(c) *Ruhsal yükseliş özelliği*: Ruhsal yükseliş özelliği, nefis psikolojisinin temelinde insanın ruhsal gelişimi ve büyümesinin yattığını vurgular. Nefs psikoterapistleri, bireyin içsel potansiyelini gerçekleştirmesine ve daha derin bir anlam ve amaç bulmasına yardımcı olur. Bu süreç, bireyin kişisel ve ruhsal olarak daha bütünleşmiş bir halde yaşamasını sağlayarak, içsel huzur ve dinginlik kazanmasını destekler. Ruhsal yükseliş, bireyin kendini aşma ve daha yüksek bir bilinç seviyesine erişme sürecini ifade eder.

(d) *İçsel farkındalık ve aydınlanma özelliği*: İçsel farkındalık ve aydınlanma özelliği, nefis psikolojisinin merkezinde yer alan bir diğer önemli unsurdur. Nefs psikoterapistleri, bireyin içsel dünyasını keşfetmesine ve anlamasına yardımcı olarak, içsel farkındalık ve aydınlanma sürecini teşvik ederler. Bu süreç, bireyin kendi düşünce, duygu ve davranışlarının farkında olmasını ve bunları daha derinlemesine anlamasını sağlar. İçsel farkındalık ve aydınlanma, bireyin yaşamına daha büyük bir anlam ve amaç kazandırırken, içsel huzur ve dengenin sağlanmasına da katkıda bulunur.

Tablo-9'a yönelik yukarıda yapılan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikolojisindeki hallerin özellikleri, bireyin içsel yolculuğunda belirleyici bir rol oynamakta olup, katılımcıların bu özelliklere dair derin bir anlayış

geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır. Kalıcılık ve derinlik özelliği, danışanın içsel dönüşüm sürecinde meydana gelen değişimlerin sabit ve derin etkilerini ifade etmektedir. Bu özellik, bireyin iç dünyasında gerçekleşen değişimlerin geçici olmadığını, aksine derin bir kalıcılıkla var olduğunu vurgulamaktadır. Besleyicilik özelliği ise, bireyin içsel gelişimini destekleyen ve ona ilham veren unsurları temsil etmektedir (Merter, 2023). Bu özellik, bireyin içsel kaynaklarına yönelerek güçlenmesini ve gelişimini sürdürmesini sağlamaktadır.

Ruhsal yükseliş özelliği, bireyin içsel gelişim ve yükselme sürecini temsil etmekte olup, kişinin ruhsal olarak daha yüksek bir farkındalık ve anlayış seviyesine ulaşmasını sağlamaktadır. İçsel farkındalık ve aydınlanma özelliği ise, bireyin içsel dünyasını keşfetme ve bu süreçte aydınlanma yolunda ilerleme sürecini ifade eder. Bu özellik, danışanların içsel farkındalıklarını artırarak daha derin bir aydınlanma ve berraklık düzeyine ulaşmalarına imkân tanımaktadır (krş. Frager, 2021). Nefs psikolojisi, bu özellikleri rehber edinerek, danışanların içsel dönüşüm sürecine yön vermekte ve onların ruhsal olarak daha sağlam bir zeminde durmalarını desteklemektedir.

3.1.5. İdeal İnsan Modeli ve Temel Dinamiklerine İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin ideal insan modeli ve özelliklerine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-10) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *İnsan-ı kâmil*: Nefs psikolojisi, bireyin içsel dünyasını anlama ve iyileştirme üzerine odaklanan bir terapi yaklaşımıdır. Bu terapi alanında, ideal insan modeli olarak “İnsanı Kâmil” kavramı önemli bir yer tutar. İnsanı Kâmil, olgunlaşmış, içsel dengeye ulaşmış ve ruhsal olarak bütünleşmiş bir kişiyi ifade eder. Bu modelde, bireyin duygusal, zihinsel ve manevi açıdan denge içinde olduğu ve potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştirdiği kabul edilir. İnsanı Kâmil olmak, içsel bir huzur ve dışsal bir etki uyumu ile karakterize edilir.

(b) *İnfak ve îsar ahlakı*: İnfak ve îsar ahlakı da nefis psikolojisinin temel taşlarından biridir. Bu kavram, bireyin bencil olmaktan uzaklaşarak başkalarına karşı cömertlik ve fedakârlık gösterme eğilimini ifade eder. İnfak, maddi ve manevi varlıklarını paylaşma iradesini içerirken, îsar ise bu paylaşımın samimiyetini ve içtenliğini vurgular. Nefs psikoterapisti, bireyin bu ahlaki değerleri benimsemesi ve

yaşamına entegre etmesi için destek sunar. İnfak ve îsar ahlakı, bireyin içsel doyumunu artırarak ruhsal ve duygusal iyilik haline katkıda bulunur.

(c) *Kendini bilme ve geliştirme çabası*: Kendini bilme ve geliştirme çabası, nefis psikolojisinin temel hedeflerinden biridir. Bu kavram, bireyin içsel dünyasını anlama, kişisel güçlü ve zayıf yönlerini tanıma ve potansiyelini maksimize etme sürecini ifade eder. Nefis psikolojisi, bu çabaları destekleyerek bireyin öz farkındalık düzeyini artırır ve kendini gerçekleştirme yolunda rehberlik eder. Kendini bilme ve geliştirme çabası, bireyin yaşam amacını belirleme, değerlerini netleştirme ve kendi doğasını derinlemesine anlama sürecini içerir. Bu sayede, birey içsel huzur ve tatmini artırarak daha anlamlı ve doyurucu bir yaşam sürme yolunda ilerler.

Tablo-10'a ilişkin yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikolojisinin, danışanların ideal insan modeli ve bu modelin özellikleri konusunda derinlemesine bir anlayış geliştirmelerine katkıda bulunduğu görülmektedir. “İnsanı Kâmil” olarak tanımlanan bu ideal insan modeli, nefis psikolojisi içerisinde merkezi bir kavramdır. Bu model, bireyin içsel dengesini sağlamış, ruhsal olarak olgunlaşmış ve içsel potansiyelini en üst düzeye çıkarmış bir insanı temsil etmektedir. İnfak ve îsar ahlakı, bu ideal insan modelinde kritik bir öneme sahiptir. Bu ahlak anlayışı, bireyin kendisini ve sahip olduğu kaynakları başkalarıyla paylaşma, cömertlik ve fedakârlık gibi erdemleri içermektedir (Merter, 2021). Böylece birey hem topluma hem de kendi iç dünyasına olumlu katkılarda bulunarak ruhsal gelişimini desteklemektedir.

Kendini bilme ve geliştirme çabası, ideal insan modeline ulaşmada merkezi bir öneme sahiptir. Bu çaba, bireyin içsel dünyasını derinlemesine anlamasını, güçlü ve zayıf yönlerini tanımasını ve sürekli bir gelişim ve olgunlaşma süreci içerisinde ilerlemesini ifade etmektedir (Atak, 2021a). Nefis psikolojisi, danışanların bu ideal insan modelini kavramalarına ve kendi içsel gelişim süreçlerinde ilerlemelerine rehberlik etmektedir.

Nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisindeki çok katmanlı nefis yapısının etkilerine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-11) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Sürekli gelişim / tekâmüle etkisi*: Nefis psikolojisi, bireyin sürekli bir gelişim ve olgunlaşma yolculuğunda merkezi bir role sahiptir. Bireyin içsel dünyası, çeşitli

katmanlardan oluşur ve bu katmanlar zamanla değişir ve dönüşür. Nefs psikolojisi, bireyin bu katmanların derinliklerine inmesini sağlar ve potansiyellerini keşfetmesine yardımcı olur. Terapi süreci, kişinin geçmiş deneyimlerini anlaması, mevcut davranışlarını gözden geçirmesi ve gelecekteki potansiyelini gerçekleştirmek için gerekli adımları atmaya yönelik bir fırsat sunar. Bu süreç, kişinin sürekli bir büyüme ve gelişim içinde olmasını teşvik eder ve insanın potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştirmesine katkıda bulunur.

(b) *Farkındalık ve içsel yolculuğa etkisi:* Nefs psikolojisi, bireyin içsel dünyasını keşfetme ve anlama sürecinde farkındalık ve içsel yolculuğun önemini vurgular. Bireyin iç dünyası, genellikle bilinçli ve bilinçdışı düşünceler, duygular ve inançlarla doludur. Nefs psikolojisi, bireyin bu içsel içeriğe dikkatlice odaklanmasını ve farkındalık seviyelerini artırmasını sağlar. Terapi süreci, bireyin duygusal ve zihinsel deneyimlerini derinlemesine anlamasına ve içsel huzur ve bütünlük bulma yolculuğunda rehberlik etmesine yardımcı olur. Bu yolculuk, bireyin kendisiyle derin bir bağlantı kurmasını, içsel sesini duymasını ve kendini gerçekleştirmesi için gerekli adımları atmaya yönelik bilgelik ve güç bulmasını sağlar.

(c) *Denge ve bütünlük arayışına etkisi:* Nefs psikolojisi, bireyin içsel dünyasında denge ve bütünlük arayışının önemini vurgular. Bireyin içsel dünyası genellikle çeşitli zıtlıklarla doludur: sevgi ve korku, mutluluk ve hüzn, güçlü ve zayıf hissetme gibi. Nefs psikolojisi, bu içsel çatışmaların kaynağını anlama ve dengeyi sağlama yolunda bireye rehberlik eder. Terapi süreci, bireyin içsel çatışmalarını çözmesine ve kendisiyle uyumlu bir ilişki kurmasına yardımcı olur. Bu denge ve bütünlük arayışı, bireyin daha sağlıklı ilişkiler kurmasını, daha doyumlulu bir yaşam sürmesini ve kendisini daha tatmin edici bir şekilde ifade etmesini sağlar.

Tablo-11'e yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikolojisindeki çok katmanlı nefis yapısının etkilerinin, danışanların içsel gelişim süreçlerini derinlemesine anlamalarına ve yönetmelerine önemli ölçüde katkı sağladığı görülmektedir. Sürekli gelişim ve tekâmül olgusu, bu yapının merkezinde yer almakta olup, bireyin iç dünyasının sürekli bir evrim ve olgunlaşma süreci içinde olduğunu vurgulamaktadır. Bu süreç, bireyin içsel potansiyelini gerçekleştirme yolunda ilerlemesine ve daha yüksek bir bilinç seviyesine ulaşmasına imkân tanımaktadır. Farkındalık ve içsel yolculuğa olan etkisi ise, danışanların nefis psikolojisi aracılığıyla kendilerini daha derinlemesine keşfetmelerine ve içsel

dünyalarında farkındalık geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Merter, 2014). Bu süreç, bireyin kendi içsel katmanlarını keşfetmesi, anlaması ve kabul etmesi yoluyla ruhsal bütünlüğe ve derin bir içsel dengeye ulaşmasını sağlamaktadır.

Denge ve bütünlük arayışına olan etkisi, çok katmanlı nefis yapısının bireyin içsel denge ve bütünlük arayışını derinden etkilediğini göstermektedir. Bu yapı, bireyin iç dünyasındaki çatışmaları anlamasına ve bu çatışmaları dengelemek için gerekli adımları atmasına katkı sağlamaktadır (Frager, 2021). Nefs psikolojisi, danışanların bu etkileri kavramalarına ve içsel dönüşüm süreçlerinde rehberlik ederek daha derin bir denge ve bütünlük durumuna ulaşmalarına yardımcı olmaktadır.

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinde akıl, ruh ve kalp kavramlarının işlevine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-12) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Manevi arayış kaynağı işlevi*: Nefs psikolojisi, bireyin içsel dünyasını anlamaya odaklanan bir alan olarak, akıl, ruh ve kalp gibi kavramların işlevlerini incelerken derinlemesine bir yaklaşım sunar. Akıl, ruh ve kalp, nefis psikoterapistleri tarafından önemli olarak kabul edilen ve bireyin manevi gelişiminde merkezi roller oynayan unsurlardır. Akıl, bu bağlamda, birinci derecede manevi arayışın kaynağı olarak işlev görür. Kişinin düşünme ve anlama yeteneği olan akıl, onun varoluşsal sorulara cevap arama sürecinde önemli bir rehberdir. Manevi arayış, bireyin kendi içsel varlığını ve evrensel gerçekliği anlama ve uyum sağlama çabasıdır. Bu bağlamda, akıl, bireyin ruhsal derinliklerine inerek kendini keşfetmesine yardımcı olur.

(b) *İlham ve rehberlik işlevi*: Ruh, nefis psikolojisinde ilham ve rehberlik işleviyle ilişkilendirilir. Ruh, insanın özünü ve ruhsal boyutunu temsil eder. İlham, ruhun derinliklerinden gelen içsel bir kılavuzluk ve aydınlanma kaynağı olarak tanımlanır. Bireyin ruhu, ona manevi bir kılavuzluk sunar ve yaşamın anlamını anlamada yardımcı olur. İlham, bireyin ruhsal serüveninde bir rehber olarak işlev görür ve kişinin içsel yolculuğunda önemli bir rol oynar. Ruh, bireyin kendini gerçekleştirmesi ve potansiyelini açığa çıkarması için gerekli olan içsel gücü sağlar.

(c) *Duygusal ve manevi merkez işlevi*: Kalp, duygusal ve manevi merkez işleviyle ilişkilendirilir. Kalp, bireyin duygusal deneyimlerinin ve manevi bağlantılarının kaynağı olarak kabul edilir. Duygusal ve manevi olarak, kalp, bireyin sevgi, merhamet, şefkat ve bağlılık gibi duygularını barındırır. Aynı zamanda, kalp,

bireyin manevi deneyimlerinin merkezi bir noktasıdır ve kişinin içsel dengeyi bulmasına yardımcı olur. Kalp, bireyin duygusal ve manevi dünyasının derinliklerine iner ve onun ruhsal olarak büyümesini ve gelişmesini sağlar. Bu nedenle, kalp, bireyin içsel yolculuğunda bir kılavuz ve merkezi bir nokta olarak önemli bir rol oynar.

(d) *Hakikati algılama işlevi*: Bu unsurların bir araya gelmesi, bireyin hakikati algılamasını sağlar. Akıl, ruh ve kalp birlikte çalışarak bireyin derinliklerine inmesini ve kendi içsel gerçekliğini keşfetmesini sağlar. Manevi arayışın kaynağı olan akıl, ilham ve rehberlik sunan ruh ve duygusal ve manevi merkez olan kalp, bireyin hakikati algılama sürecinde birlikte iş birliği yapar. Bu şekilde, bireyin içsel dünyasıyla derin bir bağlantı kurulur ve onun manevi olarak büyümesine ve gelişmesine olanak tanınır.

Tablo-12'ye ilişkin yukarıda yapılan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefs psikolojisinde akıl, ruh ve kalp kavramlarının, bireyin içsel dünyasının farklı yönlerini temsil ettiği ve çeşitli işlevlere sahip olduğu görülmektedir. Öncelikle, akıl, bireyin manevi arayışında bir kaynak olarak işlev görmektedir. Mantıklı düşünme ve analiz yeteneği ile donatılmış olan akıl, bireyin manevi gerçeklikleri anlaması ve derinlemesine düşünmesi için bir araç sunmaktadır. Ruh ise, ilham ve rehberlik işlevi görerek, bireyi doğru yöne yönlendirmekte ve ona ilham vermektedir (Merter, 2021). Bu sayede, birey ruhunun rehberliğinde daha anlamlı bir yaşam sürmektedir.

Kalp ise, duygusal ve manevi merkez olarak işlev görmektedir. Kalp, bireyin duygusal deneyimlerini işlemekte ve manevi bağlarını güçlendirmektedir. İçsel bir kılavuz olarak kalp, bireyin duygusal dengeyi sağlamasına ve manevi gelişimini desteklemesine katkıda bulunmaktadır. Son olarak, hakikati algılama işlevi, akıl, ruh ve kalbin birleşiminde ortaya çıkmaktadır. Bu işlev, bireyin içsel gerçekliği anlama ve hakikati algılama yeteneğini temsil eder. İçsel bilgelik ve anlayışın kaynağı olarak bu işlev, bireyin manevi derinliklere inmesine ve bütüncül bir anlayış geliştirmesine imkân tanımaktadır (Atak, 2021a). Nefs psikolojisi, bu kavramların işlevlerini anlamak ve bireylerin içsel yolculuklarında bu farklı unsurları bir arada kullanmalarına rehberlik etmek için önemli bir araç sunmaktadır.

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefs psikolojisinde bodrum katlardan kurtulmanın yollarına ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-13) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Bilinçaltındaki duyguları aktive etme*: Nefs psikolojisinde bodrum katlarını aşma sürecinde, bilinçaltındaki duyguların aktive edilmesi önemli bir role sahiptir. Bu süreç, danışanın derinlemesine kendini keşfetmesini sağlar ve gizli kalan duygusal içerikleri yüzeye çıkarır. Terapist, danışanın duygusal deneyimlerini keşfetmek için empati ve şefkatle destek sağlar, böylece danışanın bilinçdışı düzeydeki zorluklarıyla yüzleşmesine yardımcı olur. Bu süreç, danışanın duygusal zorluklarını anlamasını ve çözmesini sağlayarak bodrum katlarında sıkışıp kalmış duygusal kalıpları dönüştürme potansiyeli taşır.

(b) *Terapist-danışan ilişkisini canlı tutma*: Terapist-danışan ilişkisinin canlı tutulması da nefis psikoterapisinde önemli bir unsurdur. Terapist, güvenli bir ortam sağlayarak danışanın duygusal paylaşımlarını cesaretlendirir ve destekler. Bu süreç, danışanın duygusal deneyimlerini ifade etmesini kolaylaştırır ve terapistle kurulan güven bağının güçlenmesine katkıda bulunur. Terapist, danışanın duygusal süreçlerini anlamak ve yönlendirmek için duyarlı bir şekilde varlık gösterir, böylece danışanın nefis psikoterapisi sürecinde etkili bir şekilde ilerlemesine olanak tanır.

(c) *Nefs inşası ve farkındalık geliştirme*: Nefs inşası ve farkındalık geliştirme, bodrum katlarını aşma sürecinde önemli bir rol oynar. Bu süreç, danışanın kendini derinlemesine keşfetmesini ve içsel dengesini sağlamasını sağlar. Terapist, danışanın farkındalık seviyesini artırmak için çeşitli teknikler kullanır ve danışanın içsel kaynaklarını güçlendirmesine yardımcı olur. Bu süreç, danışanın kendi iç dünyasını daha iyi anlamasını sağlar ve bodrum katlarında sıkışıp kalmış duygusal blokajları aşmasına yardımcı olur.

(d) *Rüya analizi ve semboller üzerine çalışma*: Rüya analizi ve semboller üzerine çalışma da nefis psikolojisinde önemli bir yere sahiptir. Rüyalar, bilinçaltındaki duyguların sembolik bir ifadesi olarak görülür ve danışanın derinliklerine inmek için kullanılır. Terapist, danışanın rüyalarını anlamak için sembolizmi ve semantik bağlamları kullanır ve bu şekilde danışanın içsel dünyasını daha iyi anlamasına yardımcı olur. Bu süreç, danışanın bilinçaltındaki zengin kaynaklara erişmesini sağlar ve bodrum katlarında sıkışıp kalmış duygusal içerikleri çözmesine yardımcı olur.

Tablo-13'e yönelik yukarıda yapılan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikolojisinde bodrum katlardan kurtulmanın yollarının, içsel keşif ve dönüşüm süreçlerini destekleyen çeşitli teknik ve yaklaşımları içerdiği

görülmektedir. Bilinçaltındaki duyguları aktive etme, bu sürecin temel adımlarından birini oluşturmaktadır. Bu yaklaşım, danışanların bilinçaltında yer alan ancak genellikle farkında olmadıkları duyguları ve düşünceleri ortaya çıkarmayı ve işlemeyi hedeflemektedir. Ayrıca, terapist-danışan ilişkisini canlı ve etkili tutmak da kritik bir strateji olarak öne çıkmaktadır (Merter, 2021). Bu strateji, güvenli ve destekleyici bir ortamda danışanın duygularını ifade etmesini teşvik ederken, terapistin empatik dinlemesi ve doğru yönlendirmeleri aracılığıyla içsel dönüşüm sürecini hızlandırmaktadır.

Nefs inşası ve farkındalık geliştirme, danışanların içsel güçlerini ve kaynaklarını keşfetmelerine ve geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Bu süreç, danışanların içsel bütünlük ve dengeye ulaşmalarını desteklemektedir. Ayrıca, rüya analizi ve sembollerle çalışma da bodrum katlardan kurtulma sürecinde etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Rüyalar ve semboller, bilinçaltının derinliklerinde yer alan içsel düşünceleri ve duyguları yansıtmaktadır. Dolayısıyla, rüya analizi ve semboller üzerine yapılan çalışmalar, danışanların bilinçaltındaki saklı gerçeklikleri keşfetmelerine ve anlamalarına yardımcı olarak içsel dönüşüm sürecini desteklemektedir (Atak, 2023). Bu tekniklerin bir araya gelmesi, nefis psikoterapisindeki bodrum katlardan kurtulma sürecini güçlendirir ve bireyin içsel potansiyelini gerçekleştirmesine katkıda bulunur.

3.1.6. Psiko-Ontolojik Benzerlikler ve Farklılıklarına İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ile modern psikolojinin insan tanımlarındaki farklılıklara ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-14) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Bireyin ontolojik yapısındaki farklılıklar*: Nefs psikolojisi ve modern psikoloji arasındaki en belirgin farklardan biri, bireyin ontolojik yapısı hakkındaki yaklaşımlarında ortaya çıkar. Nefs psikolojisi, bireyin temel doğasını, içsel bir denge ve ruhsal bir varlık olarak ele alır. Bireyin nefis boyutu, nefsiyle ilişkili güçler ve eğilimler aracılığıyla tanımlanır. Bu yaklaşım, bireyin ruhsal, zihinsel ve duygusal dünyasının derinliklerine odaklanarak, onun esas doğasını keşfetmeyi amaçlar. Diğer yandan, modern psikoloji genellikle bireyi, dışsal etkenlerle etkileşim içinde olan ve çevresel faktörlerin belirlediği bir varlık olarak ele alır. Bireyin ontolojik yapısına dair bu farklı yaklaşımlar, nefis psikolojisi ile modern terapi arasındaki ayrımı belirler. Nefs

psikolojisi, bireyin içsel dünyasına odaklanarak, onun derinliklerindeki potansiyeli açığa çıkarmayı ve içsel bütünlüğü restore etmeyi amaçlar. Bu bağlamda, bireyin ontolojik yapısına ilişkin anlayış, terapötik süreçte temel bir kılavuz rolü oynar ve terapistin müdahale stratejilerini belirler.

(b) *Kişilik yapısı ve gelişim sürecindeki farklılıklar*: Nefs psikolojisi ve modern psikoloji, kişilik yapısı ve gelişim sürecine ilişkin farklı perspektifler sunar. Nefs psikolojisi, bireyin kişiliğini, içsel eğilimler, arzular ve nefsiyle ilişkili güçlerin etkileşimi yoluyla şekillenen bir yapı olarak görür. Kişilik, nefis boyutlarının birbirleriyle olan denge ve uyum içindeki ilişkisiyle belirlenir. Bu yaklaşım, bireyin gelişim sürecini, nefsiyle olan içsel mücadeleler ve bu mücadelelerin sonucunda ortaya çıkan ruhsal olgunlaşma süreci olarak açıklar. Modern psikoloji ise genellikle kişiliği, dışsal etkenlerin etkisi altında şekillenen bir yapı olarak ele alır. Kişilik gelişimini, çevresel faktörlerin etkisi ve sosyal deneyimlerle ilişkilendirir. Bu perspektif, bireyin kişilik yapısını çeşitli dışsal etmenlerin etkisi altında evrilen bir süreç olarak görür. Dolayısıyla, nefis psikolojisi ve modern terapi arasındaki temel farklılıklardan biri, kişilik yapısı ve gelişim sürecine dair farklı perspektiflerden kaynaklanır.

(c) *Terapi ve iyileşme yaklaşımlarındaki farklılıklar*: Nefs psikolojisi ve modern terapi arasındaki en belirgin farklardan biri, terapi ve iyileşme yaklaşımlarındaki farklılıklardır. Nefs psikolojisi, bireyin içsel dünyasına odaklanarak, ruhsal dengenin ve içsel bütünlüğün yeniden sağlanmasını amaçlar. Bu yaklaşım, bireyin nefsiyle olan içsel mücadelelerini anlamaya ve onun içsel potansiyelini açığa çıkarmaya yöneliktir. Terapist, bireyin nefsiyle olan ilişkisini anlamak ve onun içsel dengesini sağlamak için çeşitli teknikler ve yöntemler kullanır. Diğer yandan, modern terapi genellikle semptomların hafifletilmesi ve davranışsal değişikliklerin sağlanması üzerine odaklanır. Terapist, bireyin belirli problemlerini çözmeye ve işlevselliğini artırmaya yönelik stratejiler geliştirir. Bu bağlamda, terapi ve iyileşme süreçlerine dair farklı yaklaşımlar, nefis psikoterapisi ile modern terapi arasındaki ayrımı belirler.

Tablo-14'e ilişkin yukarıda yapılan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikolojisi ile modern psikoloji arasındaki farklılıkların, bireyin ontolojik yapısı, kişilik yapısı ve gelişim süreci ile terapi ve iyileşme yaklaşımlarında belirginleştiği görülmektedir. İlk olarak, bireyin ontolojik yapısına ilişkin farklılıklar, nefis psikolojisinde bireyin daha derin ve spiritüel bir varlık olarak kabul edilmesine

karşın, modern psikolojinin bireyi daha çok biyolojik, psikolojik ve sosyal etmenlerin etkisinde bir varlık olarak ele almasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşım farklılığı, bireyin varoluşsal ve spiritüel boyutlarına verilen önemde kendini göstermektedir. İkinci olarak, kişilik yapısı ve gelişim sürecine dair farklılıklar, nefis psikolojisinde bireyin içsel dünyasının derinlemesine keşfi ve ruhsal gelişim sürecinin vurgulanması ile modern psikolojiden ayrılmaktadır (Atak, 2021a). Nefis psikolojisi, bireyin içsel potansiyelini gerçekleştirmeye odaklanırken, modern psikoloji genellikle dışsal davranışlar ve zihinsel süreçlere daha fazla vurgu yapmaktadır.

Üçüncü olarak, terapi ve iyileşme yaklaşımlarındaki farklılıklar, nefis psikolojisinde manevi kaynaklı yöntemlerin de kullanımına karşılık, modern psikolojinin daha çok bilimsel ve kanıta dayalı terapi yöntemlerine odaklanmasıyla belirginleşmektedir. Nefis psikolojisi, bireyin içsel dengeyi bulması ve ruhsal gelişimini desteklemesi için spiritüel ve manevi araçları kullanırken, modern psikolojide terapi genellikle bilişsel-davranışçı veya psikodinamik yaklaşımlar çerçevesinde gerçekleştirilir. Bu farklı yaklaşımlar, bireyin ruhsal ve psikolojik ihtiyaçlarına farklı perspektiflerden yaklaşmayı mümkün kılmaktadır (krş. Haque vd. 2016). Nefis psikolojisi, bireyin içsel derinliğini ve ruhsal boyutunu keşfetmek isteyenler için önemli bir alternatif sunarken, modern psikoloji daha çok gözlemlenebilir ve ölçülebilir davranışlar üzerinde odaklanan bir yaklaşımı benimsemektedir.

3.1.7. Nefis Psikolojisi ve İslam Dünyasına İlişkin Yorumlar

Nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ile İslam psikolojisi arasındaki farklılıklara ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-15) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Terminolojik farklılık*: Nefis psikolojisi ve İslam psikolojisi arasındaki terminolojik farklılıklar, temel kavramların ve terimlerin kullanımında ortaya çıkar. Nefis psikolojisi, modern psikolojik terminolojiyi kullanırken, İslam psikolojisi İslami gelenekten ve kaynaklardan türetilmiş terimlerle işler. Örneğin, nefis psikoterapistleri genellikle ego, bilinçaltı ve benlik gibi Batı psikolojisinin temel kavramlarını kullanırken, İslam psikolojisinde bu kavramlar yerine ruh, nefis ve kalp gibi İslami terimler ön plandadır. Bu terminolojik farklılık, psikoterapötik yaklaşımların ve İslamî manevi rehberliğin iletişimini etkileyebilir ve iki disiplinin arasındaki etkileşimi

karmaşık hale getirebilir.

(b) *Kaynak farklılığı*: Nefs psikolojisi ve İslam psikolojisi arasındaki en belirgin farklardan biri, bunların temel aldığı kaynaklardır. Nefs psikolojisi, genellikle modern psikoloji bilimine, psikanaliz, bilişsel davranışçı terapi gibi Batı kökenli psikoterapötik yaklaşımlara dayanır. Bu kaynaklar, insan zihninin işleyişini, duygusal ve zihinsel sağlığı anlamaya odaklanır. Diğer yandan, İslam psikolojisi, Kur'an, hadisler ve İslam alimlerinin eserleri gibi İslami kaynaklara dayanır. Bu kaynaklar, bireyin manevi dünyasını, nefis terbiyesini ve ruhsal sağlığı anlamaya yöneliktir. Bu kaynak farklılığı, her iki disiplinin de temel teorik çerçevesini ve uygulama yöntemlerini etkiler.

(c) *Uygulanan hedef kitle farklılığı*: Nefs psikolojisi ve İslam psikolojisi arasındaki bir diğer fark, uygulanan hedef kitlede ortaya çıkar. Nefs psikolojisi, genellikle psikolojik rahatsızlıklar yaşayan bireylere yöneliktir ve bu rahatsızlıkların tedavisi ve iyileştirilmesi üzerine odaklanır. Bu bağlamda, nefis psikoterapistleri, depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik sorunlarla baş etmekte olan kişilere de destek sunarlar. İslam psikolojisi ise her türlü inanç, kültür ve sosyal arka plana sahip olan Müslüman bireylerin manevi gelişimini desteklemek için tasarlanmıştır.

(d) *Fıtrat kavramındaki semantik farklılık*: Fıtrat kavramı, nefis psikolojisi ve İslam psikolojisi arasında önemli bir semantik farklılık gösterir. Nefs psikolojisi bağlamında, fıtrat genellikle insan doğasının temel özü veya içsel eğilimler olarak anlaşılır. Bu anlayışa göre, bireyin doğuştan getirdiği bazı temel özellikler ve eğilimler vardır ve psikoterapinin amacı, bu içsel özelliklerle uyumlu bir yaşam sürmesine yardımcı olmaktır. İslam psikolojisinde ise fıtrat kavramı, bireyin Allah tarafından yaratıldığı doğal halini ifade eder. Bu bağlamda, bireyin içinde bulunduğu fıtrata uygun bir yaşam sürmesi, manevi sağlık ve huzurun anahtarı olarak kabul edilir.

Tablo-15'e ilişkin yukarıda yapılan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikolojisi ile İslam psikolojisi arasında çeşitli farklılıkların mevcut olduğu görülmektedir. Bu farklılıklar, terminoloji, kaynak, hedef kitle ve fıtrat kavramının anlamı gibi alt temalar çerçevesinde belirginleşmektedir. İlk olarak, terminolojik farklılıklar, bu iki disiplinin kavramsal çerçevelerini ve kullanılan terimleri farklılaştırmaktadır. Nefs psikolojisi, bireyin içsel dünyasını ve nefsin çeşitli

Kaynak farklılığı, nefis psikolojisi ile İslam psikolojisi arasındaki bir diğerk önemli ayrımı teşkil etmektedir. İslam psikolojisi, tasavvuf geleneğinden beslenen kaynaklara dayanarak bireyin nefsinin anlamı ve eğitime süreçlerine odaklanmaktadır. Tasavvufî metinler, evliya menkıbeleri ve sûfî pratikler, İslam psikolojisinin temel kaynaklarını oluşturmaktadır. Nefis psikolojisi ise, Kur'an, Hadis, İslam felsefesi ve klasik İslami ilimlerden de yararlanarak daha geniş bir dini ve manevî çerçeve sunmaktadır. Hedef kitle farklılığı da bu iki disiplinin uygulama alanlarını belirginleştirmektedir. İslam psikolojisi, genellikle bireylerin manevî ve içsel gelişimine odaklanırken, nefis psikolojisi hem bireysel hem de toplumsal düzeyde geniş bir kitleye hitap etmektedir. Son olarak, fıtrat kavramındaki semantik farklılık, bu iki disiplinin insan doğasına bakışını yansıtmaktadır. Nefis psikolojisi, fıtratı bireyin içsel ve manevî yapısı olarak ele alırken, İslam psikolojisi, fıtratı Allah tarafından yaratılmış ve doğuştan gelen insani özellikler olarak tanımlamaktadır (ayrıca bkz. Rothman, 2018). Bu semantik ayrım, her iki disiplinin insan doğasını ve manevî gelişimi nasıl yorumladığını açıkça ortaya koymaktadır.

Yukarıdaki Görsel-1’de nefs psikoterapisti katılımcıların, nefs psikolojisi ekolü, amaçları ve diğer ekollerle etkileşimine ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen nitel bulgularla kelime bulutu oluşturulmuştur. Bu bağlamda nefs psikolojisi ekolü, amaçları ve diğer ekollerle etkileşimine ilişkin öne çıkan kelimeler aşağıdaki gibi betimlenmiştir:

- (i) *Nefs*: İslam ve tasavvuf düşüncesindeki benlik ve ruh kavramını ifade eder.
- (ii) *Psikoloji*: Bireyin davranışlarını ve zihinsel süreçleri inceleyen bilim dalıdır.
- (iii) *Ekol*: Bir disiplin içinde belirli bir görüş veya yaklaşımı benimseyen, ona bağlı kalan grup veya akımları ifade eder.
- (iv) *Batı psikolojisi*: Psikolojinin Batı kökenli akademik ve klinik pratiklerini kapsar.
- (v) *Psikoterapi*: Psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan çeşitli yöntemleri içeren bir terimdir.
- (vi) *Bilinç*: Bireyin deneyimlerinin farkında olma durumunu ifade eder.
- (vii) *Transpersonel psikoloji*: Geleneksel psikolojinin ötesine geçerek ruhsal ve manevi boyutları da inceleyen bir psikoloji yaklaşımıdır.
- (viii) *Rüya*: Uyku sırasında görülen imgeler ve deneyimlerdir.

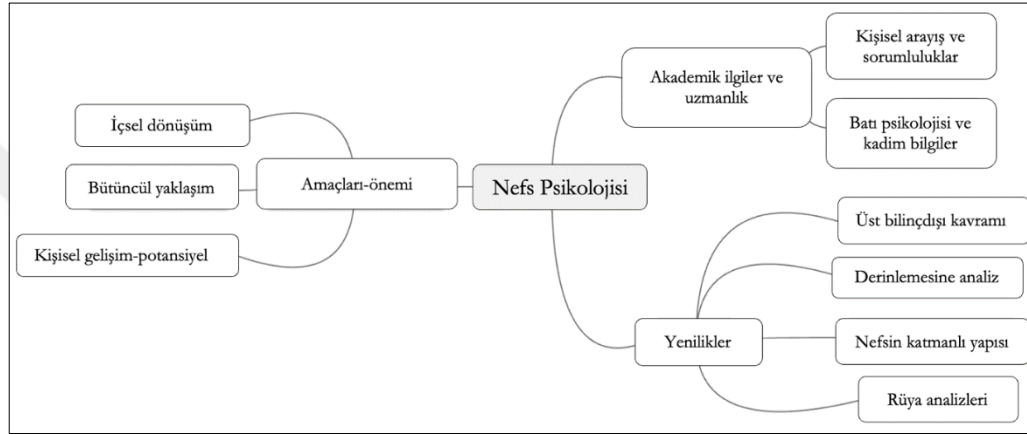
Nefs psikolojisine ilişkin yukarıda betimlenen kelime bulutundaki nitel bulgular ve analizler şu şekilde yorumlanabilir:

Nefs psikolojisinin temel amacı, maneviyat ve içsel dönüşümü temel alarak bireyin iç dünyasını anlaması ve iyileştirmesidir. Kültürel ve dini bağlama sahip olması, bütüncül bir yaklaşım içermesi, tedavi ve iyileşmeyi hedeflemesi ve kişisel gelişim ve potansiyele vurgu yapması da bu disiplinin önemli yönleridir. Nefs psikolojisinin sağladığı yenilikler arasında, derinlemesine analiz olanağı sağlaması, üst bilinçdışı kavramına vurgu yapması, nefsi katmanlı bir yapı olarak ele alması, rüya analizleri ve semantik anlamı önemsemesi ve mürebbi ve can potansiyeli olgularını dikkate alması öne çıkmaktadır. Nefs psikolojisini Batılı ekollerden ayıran yönler ise rüyalarla çalışma, içsel yapılandırma, müdahaleci olmayan yaklaşım, üst bilinçdışı ve manevi yönleri kabul etme ve bireye özgü yaklaşım olarak belirlenmiştir.

Sonuç olarak, nefis psikoterapistlerinin görüşleri dikkate alınarak yapılan bu nitel analizler, nefis psikolojisinin önemli bir ekol olduğunu ve bireyin içsel dünyasını anlama, iyileştirme ve geliştirme sürecine önemli ve değerli katkılar sağladığını göstermektedir. Bu nitel bulgular, nefis psikolojisinin multidisipliner ve bütüncül bir yaklaşıma dayandığını ve bireyin ruhsal, duygusal ve zihinsel sağlığını desteklemede etkili bir ekol olduğunu vurgulamaktadır.

Şekil 7.

Nefs psikolojisi ekolünün içeriği ve diğer ekollerle etkileşimi (ilişki haritalama)



Yukarıdaki Şekil-7'ye bakıldığında, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ekolü, amaçları ve diğer ekollerle etkileşimine ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen nitel bulgulara ilişkin ilişki haritalama şekli oluşturulmuştur. Bu nitel yorum içerikli ilişki haritasına göre öncelikle '(i) nefis psikolojisinin amaçları ve önemi; (ii) akademik ilgiler ve uzmanlık alanları; (iii) nefis psikolojisinin sağladığı yenilikler' olmak üzere üç temel alt temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Sözü edilen bu alt temalar ise aşağıdaki biçimde yorumlanmıştır.

(i) *Nefs psikolojisinin amaçları ve önemi*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde üç alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *içsel dönüşüm* teması; nefis psikolojisinin bireyin içsel dünyasının derinliklerine inerek, manevi boyutunu anlamak ve bu manevi boyut üzerinden içsel dönüşümü sağlamak üzerine odaklandığına vurgu yapar. Bireyin ruhsal ve manevi ihtiyaçlarına dikkat çeken nefis psikolojisi ekolü, bu ihtiyaçları karşılamak için çalışır. (ii) *Bütüncül yaklaşım* teması ise adı geçen ekolün bireyin bedensel, zihinsel, duygusal ve ruhsal boyutlarını bir bütün olarak ele aldığının altını çizer. Dolayısıyla beden, zihin ve ruh arasındaki dengeyi ve uyumu sağlamak için

kapsamlı bir yaklaşım benimsediğini betimler. (iii) *Kişisel gelişim-potansiyel* teması da nefis psikolojisi ekolünün bireyin potansiyelini gerçekleştirmesine yardımcı olmak için kişisel gelişimine önem verdiğini belirtir. Yani bu ekol, bireyin içsel kaynaklarını keşfetmesine, güçlü yönlerini geliştirmesine ve kendini daha iyi bir şekilde ifade etmesine olanak tanır. Bu sayede, bireyin daha anlamlı bir yaşam sürmesine ve en iyi haline ulaşmasına destek olur.

Nefs psikolojisi, bireyin içsel dünyasını derinlemesine anlamayı ve kişisel gelişimi sağlamayı amaçlayan bir disiplindir. Bu ekol, bireyin nefisini tanıyarak ve ona dair farkındalık kazanarak, ruhsal ve psikolojik olgunluğa ulaşmasını hedefler. Nefs psikolojisinin temel amacı, bireyin içsel çatışmalarını ve duygusal problemlerini çözerek, zihinsel ve duygusal dengeyi sağlamaktır. Bu süreçte, bireyin manevi değerleri ve inanç sistemleri göz önünde bulundurularak, kendini gerçekleştirme ve potansiyelini açığa çıkarma yolunda destek sağlanır (Merter, 2014). Nefs psikolojisi, bireyin nefisini eğiterek ve kontrol altına alarak, daha bilinçli ve anlamlı bir yaşam sürmesini teşvik eder.

Nefs psikolojisinin bir diğer önemli amacı, bireyin sosyal ve kişisel ilişkilerinde daha uyumlu ve dengeli olmasını sağlamaktır. Bu ekol, bireyin içsel huzurunu artırarak, dış dünyayla olan etkileşimlerinde daha olumlu ve yapıcı davranışlar sergilemesine yardımcı olur. Nefs psikolojisi, bireyin kendisiyle ve çevresiyle barışık bir yaşam sürmesini desteklerken, aynı zamanda manevi gelişimini de ön planda tutar. Bu bağlamda, nefis psikolojisi, bireyin hem kişisel hem de toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesine katkıda bulunur (Atak, 2021a). Böylece, birey sadece kendi içsel dünyasında değil, aynı zamanda toplumsal yaşamında da daha etkili ve verimli bir rol üstlenir.

Nefs psikolojisi, modern psikoloji ekolleriyle etkileşim kurarak, bireyin ruhsal ve psikolojik yapısını daha geniş bir perspektifte ele almayı amaçlar. Bu disiplin, özellikle bireyin içsel dünyasına dair derinlemesine anlayış geliştiren psikoanaliz ve hümanistik psikoloji gibi ekollerle paralellik gösterir. Psikoanaliz, bilinçdışı süreçlerin bireyin davranışları üzerindeki etkisini vurgularken, nefis psikolojisi de bireyin içsel çatışmalarını ve nefsin farklı boyutlarını anlamaya çalışır. Bu bağlamda, nefis psikolojisi, psikoanalitik yöntemlerle bireyin iç dünyasını keşfederek, bilinçdışı dürtülerin ve çatışmaların çözümüne yönelik teknikler kullanır. Ayrıca, hümanistik psikolojinin bireyin kendini gerçekleştirme ve potansiyelini ortaya çıkarma hedefleri,

nefs psikolojisinin amaçlarıyla örtüşmektedir. Hümanistik yaklaşımlar, bireyin öz-farkındalığını artırarak, daha anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmesini teşvik ederken, nefis psikolojisi de bireyin manevi ve psikolojik olgunluğa ulaşmasını hedefler (krş. Haque vd. 2016).

Nefs psikolojisi, aynı zamanda pozitif psikoloji ve bilişsel-davranışçı terapi (BDT) gibi ekollerle de etkileşim halindedir. Pozitif psikoloji, bireyin olumlu özelliklerini ve erdemlerini vurgulayarak, psikolojik iyilik halini artırmayı amaçlar. Nefs psikolojisi de benzer şekilde, bireyin içsel potansiyelini ve erdemlerini keşfederek, daha dengeli ve huzurlu bir yaşam sürmesine katkıda bulunur. Bilişsel-davranışçı terapi ise bireyin düşünce ve davranış kalıplarını değiştirerek, duygusal ve davranışsal sorunların çözümünü hedefler. Nefs psikolojisi, BDT'nin yöntemlerinden faydalananak, bireyin nefisine dair olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını fark etmesini ve dönüştürmesini sağlar. Bu disiplinler arası etkileşimler, nefis psikolojisinin hem manevi hem de psikolojik boyutları kapsayan bütüncül bir yaklaşım geliştirmesine olanak tanır (Merter, 2014). Böylece, bireyin hem ruhsal hem de zihinsel sağlığına yönelik daha kapsamlı ve etkili müdahaleler yapılabilir.

(ii) *Nefs psikolojisinde akademik ilgiler ve uzmanlık alanları*: Bu alt temanın ilişki haritalamasının detay analizlerine bakıldığında ise kendi içerisinde iki alt temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bunlardan (i) *kişisel arayış ve sorumluluklar* temasına göre nefis psikolojisi çalışan nefis psikoterapistlerinin genellikle nefis psikolojisine ilgi duymalarının nedenlerinden birinin, kişisel arayış ve sorgulamalarıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bağlamda nefis psikoterapistleri de diğer normal insanlar gibi yaşamlarında anlam ararlar ve içsel huzur, mutluluk ve tatmin sağlayacak derin bağlantıları keşfetmek isterler. Bu sebeple nefis psikolojisi, nefis psikoterapistlerinin kendi içsel yolculuğunda onlara rehberlik etmeyi amaçlar ve onların mesleki ve özel kişisel gelişimleri için bir platform sunar. (ii) *Batı psikolojisi ve kadim bilgiler* temasına göre nefis psikolojisinin Batı psikolojisinin bilimsel ve analitik yaklaşımını, aynı zamanda doğu ve kadim bilgelik geleneğinden gelen içsel keşif ve manevi anlayışıyla birleştirdiğinin altı çizilmiştir. Sözü edilen bu bağlamda, nefis psikolojisi ekolü, modern psikoloji ve psikoterapi tekniklerini geleneksel bilgelikle birleştirerek daha kapsamlı bir tedavi ve kişisel gelişim olanağı sunar. Bu nedenle, bu sentez, doğal olarak hem modern psikolojiye hem de insanın evrensel ve kadim içsel arayışına ilgi duyan meslekten psikoloji profesyonellerini de çeker.

Nefs psikolojisi, bireyin ruhsal ve psikolojik yapısının derinlemesine anlaşılmasına yönelik akademik ilgileri kapsamaktadır. Bu disiplin, özellikle bireyin içsel dünyası, bilinçdışı süreçler ve manevi gelişim konularında derinlemesine araştırmalar yapılmasına olanak tanır. Akademik çalışmalar, nefis psikolojisinin kuramsal temellerini, nefsin farklı boyutlarını ve bu boyutların bireyin davranışları üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlar. Nefs psikolojisi, tasavvuf, İslam felsefesi ve modern psikoloji teorileriyle harmanlanarak, bireyin içsel çatışmalarını, arzularını ve manevi yolculuğunu anlamaya çalışır (ayrıca bkz. Frager, 2009b). Bu bağlamda, akademik ilgiler, nefsin tahlili, nefsin eğitim ve terbiye yöntemleri ve nefsin ruhsal olgunluğa ulaşma süreci gibi konulara odaklanmaktadır.

Nefs psikolojisinde akademik ilgiler, ayrıca bu disiplinin terapötik uygulamalarına ve psikolojik müdahalelerine yönelik araştırmalar da içerir. Bireyin nefesine dair olumsuz düşünce ve davranış kalıplarının belirlenmesi ve dönüştürülmesi, bu alandaki önemli araştırma konularındandır. Nefs psikolojisi, manevi danışmanlık ve rehberlik alanlarında da önemli bir yere sahiptir ve bu bağlamda, nefis psikolojisinin terapötik tekniklerinin etkileri, uygulama alanları ve sonuçları üzerine yapılan akademik çalışmalar büyük bir önem taşır. Ayrıca, nefis psikolojisinin diğer psikoloji ekolleriyle nasıl entegre edilebileceği ve bu entegrasyonun bireyin ruhsal ve psikolojik sağlığına katkıları üzerine yapılan araştırmalar, akademik literatüre önemli katkılar sunmaktadır (krş. Haque, 2004). Böylece, nefis psikolojisi, bireyin hem manevi hem de psikolojik gelişimine yönelik bütüncül yaklaşımlar geliştirmeye yönelik akademik bir temel oluşturur.

Nefs psikolojisinde uzmanlık, bireyin ruhsal ve psikolojik yapısını derinlemesine anlama ve bu anlayışı terapi süreçlerine entegre etme konusunda ileri düzeyde bilgi ve beceriler geliştirmeyi gerektirir. Bu alanda uzmanlaşmak, bireyin nefsin tanıma, nefsin farklı boyutlarını ve bu boyutların bireyin davranışları üzerindeki etkilerini analiz etme konularında derinlemesine bilgi sahibi olmayı içerir. Uzmanlar, nefsin çeşitli aşamalarını ve bu aşamaların bireyin ruhsal gelişim sürecindeki rolünü anlamada yetkin olmalıdır (Merter, 2014). Ayrıca, nefsin eğitimi ve terbiyesi ile ilgili manevi ve psikolojik yöntemler konusunda kapsamlı bilgi sahibi olmalı ve bu yöntemleri bireylerin içsel çatışmalarını çözmek, duygusal dengeyi sağlamak ve manevi olgunluğa ulaşmalarına yardımcı olmak amacıyla uygulayabilmelidirler.

Nefs psikolojisinde uzmanlık ayrıca, disiplinler arası bir yaklaşımla, diğer psikoloji ekolleri ve manevi danışmanlık yöntemleriyle entegrasyon konusunda ileri düzeyde bilgi ve beceriler geliştirmeyi gerektirir. Uzmanlar, nefis psikolojisi ile pozitif psikoloji, bilişsel-davranışçı terapi ve psikoanaliz gibi diğer psikoloji ekolleri arasındaki etkileşimleri ve bu etkileşimlerin bireyin ruhsal ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemelidirler. Bu uzmanlık, bireyin manevi ve psikolojik gelişimini desteklemek için bütüncül yaklaşımlar geliştirmeyi ve uygulamayı gerektirir. Ayrıca, nefis psikolojisinin teorik temelleri üzerine yapılan akademik araştırmalara katkıda bulunmak ve bu alandaki bilgiyi sürekli olarak güncellemek, uzmanlık gerektiren önemli bir diğer alanıdır. (ayrıca bkz. Merter, 2023). Bu bağlamda, nefis psikolojisinde uzmanlaşmak hem teorik bilgi hem de pratik uygulama becerilerini geliştirmeyi ve bu bilgileri bireylerin ruhsal ve psikolojik sağlığını iyileştirmede etkin bir şekilde kullanmayı içerir.

(iii) *Nefs psikolojisinin sağladığı yenilikler*: Bu alt temanın ilişki haritalamasının detay analizlerine bakıldığında da kendi içerisinde dört alt temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *üst bilinçdışı kavramı* teması; nefis psikolojisinin bilinçdışı süreçlerin ve içsel dinamiklerin farkındalığını artırmak için üst bilinçdışı kavramına vurgu yaptığına işaret eder. Bu ekol, bireyin bilinçli olmadığı düşüncelerin, duyguların ve motivasyonların farkına varmasını sağlar. Bu şekilde, bireylerin içsel dünyalarının daha derin katmanlarını keşfetmelerine ve anlamalarına yardımcı olur. (ii) *Derinlemesine analiz* teması ise nefis psikolojisinin bireyin içsel dünyasını derinlemesine inceleme ve anlama fırsatı sunduğuna vurgu yapar. Bu yöntemle bireyin düşüncelerini, duygularını, içsel çatışmalarını ve motivasyonlarını detaylı bir şekilde analiz etmeyi amaçlar. Bu derinlemesine analiz, bireyin kendi iç dünyasını daha iyi anlamasına ve kendini daha derinlemesine keşfetmesine olanak tanır. (iii) *Nefsin katmanlı yapısı* teması da insan nefsinin katmanlı bir yapı olarak ele alan nefis psikolojisinin bu katmanların her birinin farklı ihtiyaçları, istekleri ve dinamikleri olduğunu kabul ederek analiz yaptığını betimler. Bireyin içsel dünyasının karmaşıklığını ve çeşitliliğini anlamasına yardımcı olan bu ekol, tedavi sürecinin kişiye özgü bir şekilde şekillendirilmesine de olanak sağlar. (iv) *Rüya analizleri* teması; rüya analizlerini ve semantik içerik yorumunu önemseyen nefis psikolojisi, bu analizini terapi sürecine entegre eder. Rüyalar, bilinçdışının sembolik dilini kullanarak bireye içsel mesajlar iletebilir. Bu bağlamda nefis psikolojisi ise bu sembolik mesajları

anlamaya ve rüya sembollerinin derin anlamlarını keşfetmeye odaklanarak bireyin içsel dünyasını daha iyi anlamasına yardımcı olur.

Nefs psikolojisi, bireyin ruhsal ve psikolojik sağlığını anlamada ve iyileştirmede önemli yenilikler sunmaktadır. Bu disiplin, geleneksel psikoloji yaklaşımlarından farklı olarak, bireyin manevi ve ruhsal boyutunu ön plana çıkararak daha bütüncül bir perspektif sunar. Nefs psikolojisi, bireyin nefsini tanıma ve anlama sürecini, manevi gelişimle birleştirerek, psikolojik sorunların kökenine inme ve kalıcı çözümler üretme konusunda yenilikçi yaklaşımlar sunar. Bu bağlamda, nefsin farklı aşamalarını ve bu aşamaların bireyin yaşamındaki etkilerini detaylı bir şekilde analiz ederek, bireylerin içsel çatışmalarını ve duygusal problemlerini çözmelerine yardımcı olur (Merter, 2021). Nefs psikolojisi, bireyin içsel dünyasını derinlemesine anlamasını sağlayarak, ruhsal olgunluğa ulaşmasına katkıda bulunur.

Nefs psikolojisinin sunduğu yeniliklerden bir diğeri, manevi değerlerin ve inanç sistemlerinin bireyin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini vurgulamasıdır. Bu disiplin, manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde din ve maneviyatın etkili bir şekilde kullanılmasını teşvik eder. Nefs psikolojisi, bireyin manevi deneyimlerini ve inançlarını terapi sürecine entegre ederek, daha derin ve anlamlı bir iyileşme süreci sağlar. Ayrıca, nefis psikolojisi, modern psikoloji yaklaşımları ile manevi öğretileri harmanlayarak, bireyin hem psikolojik hem de manevi gelişimini destekleyen bütüncül terapötik yöntemler geliştirir. Bu yenilikler, bireyin sadece psikolojik sorunlarına odaklanmakla kalmayıp, aynı zamanda manevi olgunluğunu ve içsel huzurunu artırmayı hedefler (Atak, 2021a). Böylece, nefis psikolojisi, bireyin yaşamında daha dengeli, anlamlı ve tatmin edici bir varoluş sağlamak için yenilikçi ve etkili bir yol sunar.

Görsel 2.

Nefs psikolojisi ve transpersonel psikoloji ilişkisi: Terminoloji ve haller (kelime bulutu)



Yukarıdaki Görsel-2’de nefs psikoterapisti katılımcıların, nefs psikolojisinin terminolojisi, transpersonel psikolojiyle ilişkisi ve hallere ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen nitel bulgularla kelime bulutu oluşturulmuştur. Bu bağlamda nefs psikolojisinin terminolojisi, transpersonel psikolojiyle ilişkisi ve hallere ilişkin öne çıkan kelimeler aşağıdaki gibi betimlenmiştir:

- (i) *Nefs*: İslam ve tasavvuf düşüncesindeki benlik ve ruh kavramını ifade eder.
- (ii) *Psikoloji*: Bireyin davranışlarını ve zihinsel süreçleri inceleyen bilim dalıdır.
- (iii) *Bilinçdışı*: Kişinin bilincinin altında bulunan, farkında olmadığı düşünceler, duygular ve anıların bulunduğu zihinsel alan.
- (iv) *Mürebbi*: Kişinin içsel rehberi veya eğitmeni olarak nitelendirilir.
- (v) *Psikoterapi*: Psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan çeşitli yöntemleri içeren bir terimdir.
- (vi) *Bilinç*: Bireyin deneyimlerinin farkında olma durumunu ifade eder.
- (vii) *Transpersonel psikoloji*: Geleneksel psikolojinin ötesine geçerek ruhsal ve manevi boyutları da inceleyen bir psikoloji yaklaşımıdır.
- (viii) *Gölgeler, kompleksler, arketipler*: Jung’un analitik psikoloji kuramında kullanılan terimlerdir. Gölgeler, bilinçdışındaki karanlık ve bastırılmış yönleri; kompleksler, özellikle travmatik deneyimlerden kaynaklanan bilinçdışı yapıları ifade ederken, arketipler ise evrensel semboller ve motiflerdir.
- (ix) *Hazreti insan*: Nefs psikolojisinde bireyin içsel, potansiyel olarak sahip olduğu yüce ve kutsal niteliklerin bir ifadesidir.
- (x) *Celal-Cemal*: Celal, ilahi otorite, ciddiyet ve kudreti; Cemal ise ilahi

güzellik, sevgi ve şefkati temsil eder.

(xi) *Haller*: Nefs psikolojisinde, kişinin içsel durumları, ruh halleri ve ruhsal deneyimlerini ifade eder.

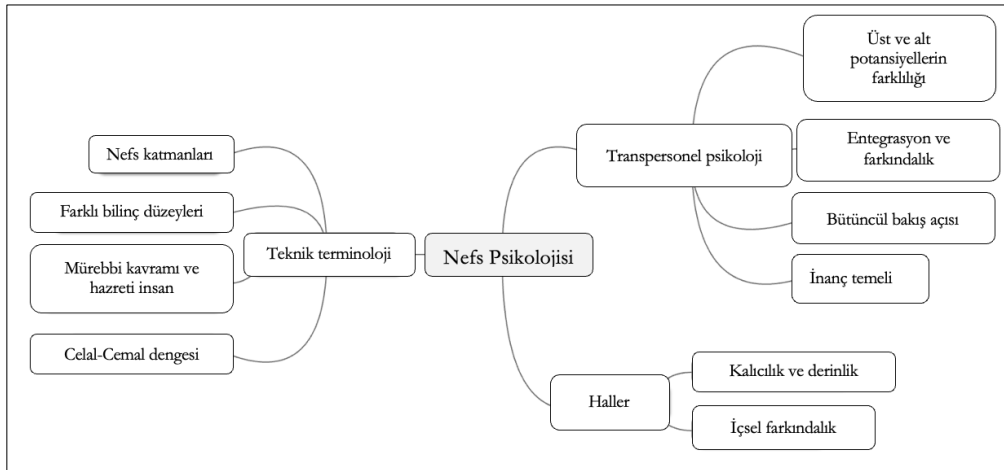
Nefs psikolojisine ilişkin yukarıda betimlenen kelime bulutundaki nitel bulgular ve analizler şu şekilde yorumlanabilir:

Nefs psikolojisi, İslam ve tasavvuf düşüncesinden beslenen bir alan olup bireyin benlik ve ruhunu anlamaya odaklanır. Bilinçdışı, bireyin farkında olmadığı düşüncelerin ve duyguların yer aldığı zihinsel bir alandır ve psikolojik analizin temelini oluşturur. Transpersonel psikoloji ise geleneksel sınırları aşarak ruhsal ve manevi boyutları da inceler. Jung'un analitik psikoloji kuramındaki terimler, insanın derinliklerindeki karmaşık yapıları açıklar ve nefis psikolojisinin temel kavramlarını oluşturur. Hazreti insan ve celal-cemal ikilisi, insanın içsel potansiyelini ve ilahi niteliklerini temsil ederken, “haller” kavramı kişinin içsel durumlarını ve ruhsal deneyimlerini ifade ederek kişisel gelişim için önemli bir araç olarak görülür.

Sonuç olarak, nefis psikoterapistlerinin görüşleri dikkate alınarak yapılan bu nitel analizler, nefis psikolojisinin, bireyin içsel dünyasını anlamak ve kişisel gelişimini desteklemek için önemli birer araç olduğunu göstermektedir. Bu nitel bulgular, nefis psikolojisinin bireyin benlik ve ruhunu inceleyerek bilinçdışının etkilerini anlamaya odaklandığını ve kişinin derinliklerine inerek içsel potansiyelini keşfetmesinde etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Şekil 8.

Nefs psikolojisi ve transpersonel psikoloji ilişkisi: Terminoloji ve haller (ilişki haritalama)



Yukarıdaki Şekil-8'e bakıldığında, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin terminolojisi, transpersonel psikolojiyle ilişkisi ve hallere ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen nitel bulgulara ilişkin ilişki haritalama şekli oluşturulmuştur. Bu nitel yorum içerikli ilişki haritasına göre öncelikle '(i) nefis psikolojisinin teknik terminolojisi; (ii) transpersonel psikolojiyle ilişkisi; (iii) nefis psikolojisinde haller' olmak üzere üç temel alt temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Sözü edilen bu alt temalar ise aşağıdaki biçimde yorumlanmıştır:

(i) *Nefis psikolojisinin teknik terminolojisi*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına bakıldığında ise kendi içerisinde dört alt temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bunlardan (i) *nefis katmanları teması*; nefis psikolojisinde, bireyin iç dünyasının farklı katmanları veya seviyeleri olduğuna inanılır. Bu katmanlar genellikle yediye ayrılır: Nefs-i Emmare, nefis-i levvame, nefis-i mülhime ve nefis-i mutmainne, nefis-i radiyye, nefis-i merziyye ve nefis-i kâmile. (ii) *Farklı bilinç düzeyleri teması*; nefis psikolojisinde, insan bilincinin farklı seviyeleri olduğuna inanılır. Bu seviyeler genellikle bilinçaltı, bilinçdışı ve bilinçli olmak üzere üçe ayrılır. Bilinçaltı, kişinin farkında olmadığı düşüncelerin, duyguların ve isteklerin depolandığı alandır. Bilinçdışı ise, kişinin ulaşılması daha zor olan derin düşünce ve duyguların saklandığı alandır. Bilinçli düzey ise kişinin doğrudan farkında olduğu, günlük yaşamda kullandığı bilinç seviyesidir. (iii) *Mürebbi ve hazreti insan kavramları teması*; nefis psikolojisinde, "mürebbi" kavramı eğitmen veya terbiyeci anlamına gelir. Bireyin nefisini terbiye etme ve olgunlaştırma sürecinde rol oynar. "Hazreti İnsan" ise nefis terbiyesinde en yüksek noktaya ulaşmış ideal insan tipini ifade eder. Bu kavram, bireyin içsel denge, huzur ve erdemler açısından mükemmel bir duruma ulaştığı bir ideali temsil eder. Bu bağlamda nefis psikoterapistlerinin danışanlarına yaklaşım tarzında her bireyin hazreti insan potansiyeli taşıdığına dikkat çekilmektedir. (iv) *Celal-cemal dengesi teması*; Celal ve cemal, Arapça kökenli kavramlardır ve "celal" sertlik, otorite, güç gibi özellikleri; "cemal" ise güzellik, sevgi, merhamet gibi özellikleri temsil eder. Nefis psikolojisinde, bireyin içsel dünyasında bu iki zıt niteliğin bir arada bulunduğu ve denge halinde olması gerektiği düşünülür. Bireyin içsel denge ve uyumu sağlamak için celal ve cemal özelliklerinin birlikte ve denge içinde olması önemsenmektedir.

Nefis psikolojisinin teknik terminolojisi, bireyin içsel dünyasını anlamak ve kişisel gelişimini desteklemek için özgün ve derinlemesine bir yaklaşım sunar. Bu

terminoloji, İslam ve tasavvuf düşüncesinden etkilenmiş olmakla birlikte, modern psikoloji ve psikoterapi alanlarıyla da iç içe geçmiştir. Örneğin, “nefs” kavramı, İslam ve tasavvuf geleneğinde benlik ve ruhun bir ifadesi olarak kabul edilirken, psikoterapötik bağlamda kişinin içsel dünyasını anlamak için kullanılan bir terimdir. “Mürebbi”, kişinin içsel rehberi veya eğitmeni olarak nitelendirilir ve psikoterapi süreçlerinde danışana rehberlik etme amacıyla kullanılır (Frager, 2021). Benzer şekilde, “celal-cemal” ikilisi, ilahi nitelikleri temsil eder ve psikoterapi süreçlerinde kişinin içsel denge ve uyumunu sağlama amacıyla ele alınır.

Nefs psikolojisinin terminolojisi, kişinin iç dünyasını anlamak ve kişisel dönüşümü desteklemek için derinlemesine bir anlayış sunar. Bu terminoloji, Jung’un analitik psikoloji kuramındaki kavramlarla da yakından ilişkilidir. Örneğin, “gölgeler”, “kompleksler” ve “arketipler”, bireyin derinliklerindeki karmaşık yapıları ifade eder ve psikoterapi süreçlerinde bireyin bilinçdışındaki bastırılmış yönleriyle yüzleşmesine ve dönüşümünü sağlamasına yardımcı olur. Nefs psikolojisinin terminolojisi, bireyin içsel potansiyelini keşfetmek ve ruhsal dengeyi sağlamak için çeşitli kavramlar ve sembollerle zenginleştirilmiştir (Merter, 2014). Bu terminoloji, bireyin ruhsal ve manevi boyutlarını anlamak ve geliştirmek için önemli bir kaynak olarak kabul edilir ve psikoterapi süreçlerinde etkin bir şekilde kullanılır.

(ii) *Nefs psikolojisinin transpersonel psikolojiyle arasındaki farklılıklar*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına bakıldığında ise kendi içerisinde dört alt temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bunlardan (i) *üst ve alt potansiyellerin farklılığı* teması; nefis psikolojisi bireyin sahip olduğu potansiyellerini daha geniş bir perspektiften ele alır. Burada, sadece “üst” veya “alt” potansiyeller değil, aynı zamanda bireyin bütüncül yapısı incelenir. Bu yaklaşım, bireyin deneyimlerini ve potansiyellerini keşfetmesini de amaçlar. (ii) *Entegrasyon ve farkındalık teması*; nefis psikolojisi genellikle bireyin içsel çatışmalarını, düşük farkındalık seviyelerini ve eğilimlerini ele alırken, kendine özgü metot ve entegrasyon tekniklerini kullanır. Burada, kişinin farkındalığını artırarak içsel uyum ve dengenin sağlanması önemsenmektedir. (iii) *Bütüncül bakış açısı teması*; nefis psikolojisi genellikle bireyin bütünsel bir varlık olduğunu vurgular ve ruh, beden ve akıl arasındaki dengeyi sağlamaya odaklanır. Bu yaklaşım, bireyin kişisel deneyimlerini evrensel bir bağlamda anlamaya ve bütünleştirmeye çalışır. (iv) *İnanç temeli teması*; bu yaklaşım, insan deneyimini, sadece belirli bir inanç veya manevi çerçeveye sınırlamak yerine, evrensel insan deneyimleri ve potansiyelleri

üzerine odaklanır.

Nefs psikolojisi ve transpersonel psikoloji, bireyin içsel dünyasını anlamak ve kişisel gelişimini desteklemek için farklı ancak birbirini tamamlayıcı yaklaşımlar sunarlar. Nefs psikolojisi, geleneksel sınırları aşarak ruhsal ve manevi boyutları ele alır. Bu yaklaşım, bireyin daha geniş evrensel bilinçle olan ilişkisini inceler ve mistik deneyimleri araştırır (Atak, 2021b). Dolayısıyla, nefis psikolojisi bireyin evrensel bilinçle olan ilişkisini vurgular ve kişisel dönüşümü daha geniş bir bağlamda ele alır.

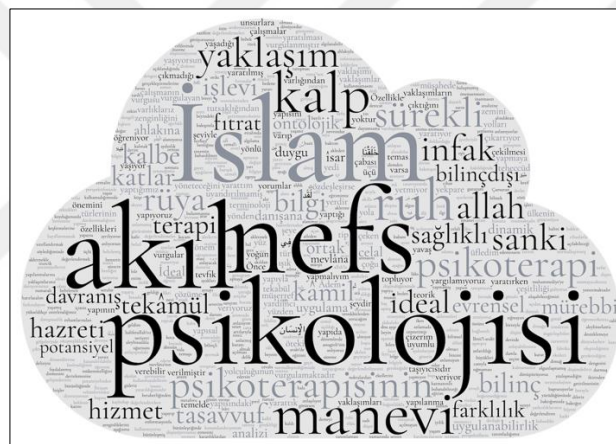
Bunun yanı sıra, nefis psikolojisi ve transpersonel psikoloji arasındaki ilişki, kavramsal ve metodolojik benzerliklerin yanı sıra belirgin farklılıklar da içerir. Nefs psikolojisi, genellikle İslam ve tasavvuf geleneğine dayanırken aynı zamanda Batı kökenli psikolojik ve felsefi sistemlerden de etkilenir (ayrıca bkz. Pargament, 1997). Bu nedenle, her iki yaklaşım da bireyin içsel dönüşümünü desteklerken, farklı kökenleri ve vurgularıyla birbirinden ayrılırlar ve birbirini tamamlayıcı birer bakış açısı sunarlar.

(iii) *Nefs psikolojisinde görülen haller*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına bakıldığında ise kendi içerisinde iki alt temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bunlardan (i) *kalıcılık ve derinlik teması*; nefis psikolojisindeki hallerin uzun süreli ve derin etkileri olduğunu ifade eder. Belirli bir duygu durumu veya ruhsal hal, bireyin yaşamında kalıcı izler bırakır ve derinlemesine etkiler yaratır. (ii) *İçsel farkındalık teması*; nefis psikolojisindeki hallerin bireyin içsel farkındalığını artırdığını ve aydınlanma sürecine katkıda bulunduğunu ifade eder. Belirli duygusal veya ruhsal durumlar bireyin kendini ve yaşamı daha derinlemesine anlamasına ve anlamlandırmasına olanak tanır.

Nefs psikolojisindeki “haller” kavramı, bireyin içsel durumlarını, ruh hallerini ve ruhsal deneyimlerini ifade eder. Bu haller, genellikle İslam ve tasavvuf geleneğinden beslenirken, psikolojik ve terapötik bağlamlarda da önemli bir yere sahiptir. Nefs psikolojisindeki haller, bireyin içsel yolculuğunda yaşadığı çeşitli ruhsal durumları ifade eder ve kişinin ruhsal gelişiminde önemli bir role sahiptir. Örneğin, “ferahlık” ve “huzur” gibi pozitif haller, kişinin içsel denge ve uyumunu ifade ederken, “karamsarlık” ve “endişe” gibi negatif haller, kişinin içsel çatışmalarını ve ruhsal sıkıntılarını yansıtır (Merter, 2014). Nefs psikolojisindeki hallerin anlamı ve önemi, kişinin içsel dünyasını anlamak ve ruhsal dengeyi sağlamak için kullanılan temel bir

Nefs psikolojisindeki haller, kişinin içsel deneyimlerinin derinlemesine bir anlayışını sağlar ve terapötik süreçlerde önemli bir rol oynar. Bu haller, bireyin içsel yolculuğunda yaşadığı dönemseller veya kalıcı ruhsal durumları ifade ederken, terapistler için de önemli bir rehberlik aracıdır. Terapötik süreçlerde, kişinin içsel hallerinin farkında olması ve bu halleri anlaması, kişinin ruhsal iyilik haline ve bütünsel sağlığına katkı sağlar (Merter, 2021). Dolayısıyla, nefis psikolojisindeki hallerin anlaşılması ve yönetilmesi, bireyin kişisel dönüşümünü destekleyen önemli bir unsurdur ve terapötik yaklaşımlarda bu hallerin dikkate alınması, bireyin ruhsal iyilik haline ulaşmasına ve içsel dengeyi sağlamasına yardımcı olur.

Nefs psikolojisinin bileşenleri ve İslami/modern psikoloji ilişkisi (kelime bulutu)



(iii) *İnsan-ı Kâmil*: İslam ve tasavvuf düşüncesinde, olgunlaşmış veya mükemmel insan anlamına gelir. İnsanın içsel potansiyelini gerçekleştirdiği ve ilahi niteliklere sahip olduğu bir durumu ifade eder.

(iv) *Akıl*: Zihinsel yetenekleri, düşünme ve anlama kapasitesini ifade eder. Nefs psikolojisinde, insanın mantıklı düşünme ve karar verme süreçlerinde önemli bir rol oynayan bir kavramdır.

(v) *Ruh*: İnsanın cansız bedenine hayat veren ve onu canlı tutan varlık olarak kabul edilir. Nefs psikolojisinde, ruhun derinliklerindeki duygular, düşünceler ve motive edici güçler üzerinde odaklanılır.

(vi) *Kalp*: Geleneksel İslam ve tasavvuf anlayışında, fiziksel kalp organının ötesinde, ruhsal ve duygusal merkezi temsil eder. Kalp, insanın içsel deneyimlerinin ve manevi yolculuğunun merkezi olarak kabul edilir.

(vii) *Tekâmül*: İlerleme, gelişim veya evrim anlamına gelir. Nefs psikolojisinde, bireyin ruhsal ve manevi açıdan gelişimini ifade eder, kişinin içsel potansiyelini gerçekleştirmesi ve olgunlaşması sürecini temsil eder.

(viii) *Psikoterapi*: Psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan çeşitli yöntemleri içeren bir terimdir. Nefs psikolojisinde, bireyin içsel dengeyi sağlaması, ruhsal iyilik haline ulaşması ve kişisel gelişimini desteklemesi amacıyla kullanılan terapi yöntemlerini ifade eder.

(ix) *Fıtrat*: İslam inancında, bireyin yaratılışına ve doğasına atıfta bulunan bir kavramdır. İnsanın içsel doğası, temel nitelikleri ve eğilimleri olarak kabul edilir.

(x) *Manevi*: Ruhani veya ruhsal anlamda olanı ifade eder. Nefs psikolojisinde, bireyin ruhsal ve manevi boyutlarını anlamaya ve geliştirmeye odaklanılır.

Nefs psikolojisine ilişkin yukarıda betimlenen kelime bulutundaki nitel bulgular ve analizler şu şekilde yorumlanabilir:

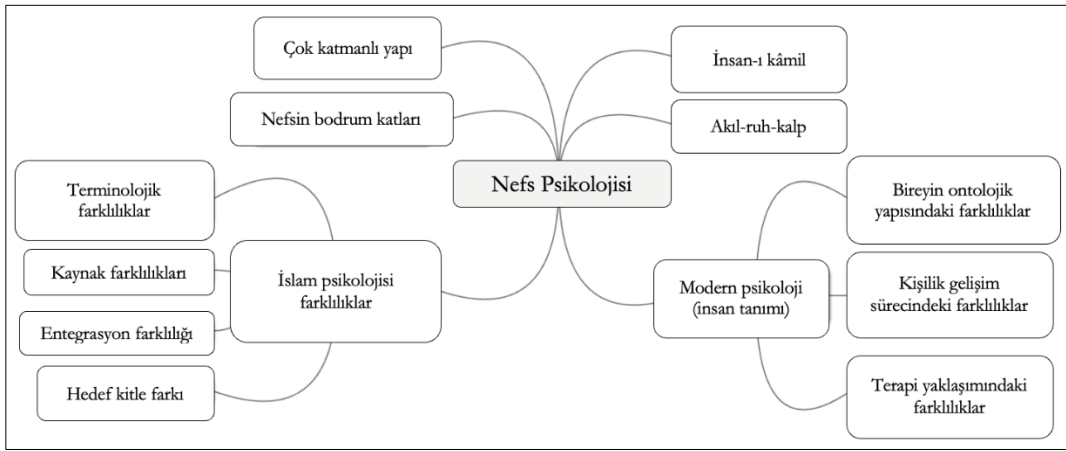
Nefs psikolojisinin bileşenleri, İslami psikoloji ve modern psikoloji arasında köprüler kurarak bireyin içsel dünyasını anlamaya ve geliştirmeye odaklanır. İslami psikoloji, nefis kavramını İslam ve tasavvuf düşüncesinden alırken, modern psikoloji insan davranışlarını ve zihinsel süreçleri inceleyerek nefis psikolojisine farklı bir bakış açısı getirir. Örneğin; insan-ı kâmil kavramı, İslami psikolojide olgunlaşmış insanı ve içsel potansiyelini ifade ederken, modern psikoloji bireyin akıl ve ruh gibi bileşenlerini ele alarak nefis psikolojisine katkı sağlar. Akıl, düşünme ve anlama kapasitesini temsil ederken, ruh ise insanın içsel derinliklerindeki duyguları ve motivasyonları yansıtır. Bu bileşenlerin anlaşılması ve etkileşimi, nefis psikolojisinin bireyin içsel gelişimine

ve ruhsal iyilik haline katkı sağlamasında önemli bir rol oynar.

Sonuç olarak, nefis psikoterapistlerinin görüşleri dikkate alınarak yapılan bu nitel analizler, nefis psikolojisinin temel kavramları arasında yer alan kalp, tekâmül, psikoterapi, fitrat ve maneviyat, İslami psikoloji ve modern psikoloji etkileşiminde önemli bir rol oynar. Bu kavramlar, nefis psikolojisinin bireyin içsel dünyasını anlamak ve kişisel dönüşümünü desteklemek için sağladığı zengin ve derin bir çerçeveyi temsil eder.

Şekil 9.

Nefs psikolojisinin bileşenleri ve İslami/modern psikoloji ilişkisi (ilişki haritalama)



Yukarıdaki Şekil-9'a bakıldığında, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin bileşenleri ve İslami/modern psikoloji etkileşimine ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen nitel bulgulara ilişkin ilişki haritalama şekli oluşturulmuştur. Bu nitel yorum içerikli ilişki haritasına göre öncelikle '(i) nefis psikolojisinin bileşenleri; (ii) nefis psikolojisinin İslam psikolojisiyle farklılıkları; (iii) nefis psikolojisiyle modern psikolojinin insan tanımındaki farklılıklar' olmak üzere üç temel alt temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Sözü edilen bu alt temalar ise aşağıdaki biçimde yorumlanmıştır.

(i) *Nefs psikolojisinin dinamikleri*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde dört alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *çok katmanlı yapı* teması; bireyin içsel dünyasını derinlemesine anlamak için nefsin çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunu işaret eder. (ii) *Nefsin bodrum katları* teması ise genellikle bastırılmış duygular, travmatik deneyimler ve bilinçdışındaki içsel çatışmalar gibi insanın ruhsal deneyimlerini etkileyen unsurları barındırır. (iii) *İnsan-ı kâmil* teması, bu kavram, nefis psikolojisinde

olgunlaşmış veya mükemmel insanı ifade eder. Bireyin ruhsal ve manevi açıdan gelişimini ve olgunlaşmasını ifade eder. (iv) *Akıl-ruh-kalp* teması, nefs psikolojisinde bireyin içsel dünyasını anlamak için kullanılan temel bileşenleri temsil eder. Akıl, insanın mantıklı düşünme ve karar verme yeteneğini ifade ederken, ruh insanın derinliklerindeki duyguları ve motive edici güçleri temsil eder. Kalp ise geleneksel İslam ve tasavvuf anlayışında, fiziksel kalp organının ötesinde, ruhsal ve duygusal merkezi temsil eder. Bu alt temalar, bireyin içsel dünyasını anlamak ve kişisel gelişimini desteklemek için önemli bir çerçeve sağlar.

Nefs psikolojisi, bireyin içsel dünyasını anlamak ve kişisel gelişimini desteklemek için derinlemesine bir yaklaşım sunar. Bu yaklaşımda, nefs çok katmanlı bir yapı olarak tasvir edilir. Nefs, bu yapıyı oluşturan temel bileşenlerden biridir ve bireyin ruhsal, duygusal ve zihinsel deneyimlerini etkileyen karmaşık bir dinamiği temsil eder. Nefs psikolojisindeki “bodrum katlar” kavramı, bireyin bilinçaltındaki derin ve bazen bilinçdışı olan alanları ifade eder. Bu alanlar, genellikle bastırılmış duygular, travmatik deneyimler ve bilinçdışındaki içsel çatışmalar gibi bireyin ruhsal deneyimlerini etkileyen unsurları barındırır (Merter, 2014). İnsan-ı kâmil kavramı ise nefs psikolojisinde önemli bir yer tutar.

Nefs psikolojisinin dinamikleri, bireyin içsel dünyasının derinliklerine inerek ruhsal ve manevi gelişimini anlamak ve desteklemek için önemli bir araç sağlar. Akıl, ruh ve kalp gibi temel bileşenler, bireyin içsel deneyimlerini anlamak için kullanılan anahtar kavramlardır. Akıl, mantıklı düşünme ve karar verme süreçlerini temsil ederken, ruh insanın duygusal ve motive edici güçlerini ifade eder. Kalp, geleneksel İslam ve tasavvuf anlayışında bireyin ruhsal ve duygusal merkezini temsil eder. Bu bileşenlerin anlaşılması ve etkileşimi, nefs psikolojisinin bireyin içsel gelişimine ve ruhsal sağlığına katkı sağlamasında önemli bir rol oynar (Atak, 2021a). Bu bağlamda, nefs psikolojisi, bireyin iç dünyasını anlamak ve kişisel dönüşümünü desteklemek için zengin bir çerçeve sunar.

(ii) *Nefs psikolojisi ile İslam psikolojisi arasındaki farklılıklar*: Bu alt temanın ilişki haritalamasının detay analizlerine bakıldığında ise kendi içerisinde dört alt temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bunlardan (i) *terminolojik farklılıklar* temasına göre İslam psikolojisi terimleri genellikle İslamî literatürden ve klasik İslam düşünürlerinden alınırken, nefs psikolojisi terimleri genellikle modern psikoloji ve Batı kaynaklarından türetilmiştir. (ii) *Kaynak farklılıkları* teması, İslam psikolojisi ve

nefs psikolojisinin temelini oluşturan metinlerde ve kaynaklarda ortaya çıkar. (iii) *Entegrasyon farklılığı* teması, İslam psikolojisi ve nefis psikolojisinin farklı kültürel ve dini bağlamlarda nasıl entegre edildiğini ve uygulandığını ifade eder. (iv) *Hedef kitle farkı* teması, İslam psikolojisi ve nefis psikolojisinin farklı kitlesel ve bireysel ihtiyaçlara yanıt verdiğini ifade eder.

Nefs psikolojisi ile İslam psikolojisi arasındaki farklılıklar, temel terminoloji ve kaynaklarda ortaya çıkan belirgin ayrımlarla kendini gösterir. İslam psikolojisi, İslam inancı ve tasavvuf geleneğinden etkilenecek bireyin içsel dünyasını anlamayı ve geliştirmeyi hedefler. Bu bağlamda, İslam psikolojisi terimleri genellikle İslamî literatürden ve klasik İslam düşünürlerinden alınır. Örneğin, “nefs”, “ruh” ve “kalp” gibi kavramlar İslamî metinlerde sıkça kullanılır. Nefs psikolojisi ise bununla birlikte daha çok modern psikoloji teorilerinden etkilenir ve Batı kaynaklarından türetilen terimlerle açıklanır (krş. Haque vd. 2016). Bu farklı terminolojiler, iki yaklaşım arasında teorik ve metodolojik açıdan belirgin ayrımlara yol açar.

Nefs psikolojisi ve İslam psikolojisi arasındaki farklılık, kaynaklarda da kendini gösterir. İslam psikolojisi, genellikle Kur’an, Hadis ve İslam alimlerinin eserlerinden ilham alırken, nefis psikolojisi bu kaynaklarla birlikte modern psikoloji teorilerinden de etkilenir (ayrıca bkz. Rothman, 2022). Bu farklı kaynaklar, her iki yaklaşımın da bireyin içsel dünyasını anlama ve kişisel gelişimine katkıda bulunma şekillerini belirler.

(iii) *Nefs psikolojisi ile modern psikolojinin insan tanımındaki farklılıkları*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde üç alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *bireyin ontolojik yapısındaki farklılıklar* temasına göre, nefis psikolojisi genellikle insanı bütünsel bir varlık olarak görür, ruh, akıl ve beden gibi birçok katmanı içeren dinamik bir varlık olarak tasvir edilir. (ii) *Kişilik gelişim sürecindeki farklılıklar* teması, nefis psikolojisi ve modern psikolojinin kişilik anlayışlarının temelinde yatar. Nefs psikolojisi, kişiliğin derinliklerindeki ruhsal ve manevi boyutları vurgulayarak, kişinin içsel gelişimini ve olgunlaşmasını destekler. (iii) *Terapi yaklaşımındaki farklılıklar* teması, nefis psikolojisi ve modern psikolojinin terapi süreçlerindeki odak noktalarında belirginleşir.

Nefs psikolojisi ve modern psikoloji arasındaki insan tanımındaki farklılıklar,

temelde ontolojik yapılarına dayanmaktadır. Nefs psikolojisi, bireyi bütünsel bir varlık olarak görerek ruhsal, zihinsel ve bedensel boyutlarıyla birlikte ele alır. Bu yaklaşım, bireyi içsel deneyimlerinin derinliklerinde, ruhsal ve manevi açıdan zengin bir varlık olarak kabul eder. Öte yandan, modern psikoloji bireyi daha çok bilişsel ve davranışsal süreçlerle tanımlar, zihinsel işleyişler ve dış dünyayla etkileşimler üzerinde odaklanır. Bu yaklaşım, bireyi çevresel faktörler ve sosyal etkileşimler bağlamında anlamayı tercih eder (Merter, 2014). Dolayısıyla, nefis psikolojisi ve modern psikoloji arasındaki insan tanımındaki farklılıklar, insanın ontolojik yapısına ilişkin farklı anlayışları yansıtır.

Bu farklı insan tanımları, terapi süreçlerinde de belirginleşir. Nefs psikolojisi, terapi sürecinde kişinin içsel dengeyi sağlaması, ruhsal iyilik haline ulaşması ve kişisel gelişimini desteklemesi için manevi ve ruhsal teknikleri kullanabilir. Bu yaklaşım, kişinin içsel potansiyelini gerçekleştirmesine ve ruhsal olarak olgunlaşmasına odaklanır. Öte yandan, modern psikoloji terapi sürecinde daha çok bilişsel ve davranışsal terapi yaklaşımlarını benimser. Bu yaklaşım, kişinin düşünce ve davranışlarını değiştirmeye, problem çözme becerilerini artırmaya ve işlevsel uyum sağlamasına odaklanır (Atak, 2023). Dolayısıyla, nefis psikolojisi ve modern psikolojinin insan tanımındaki farklılıklar, terapi süreçlerinde kullanılan yaklaşımları ve teknikleri etkiler.

3.2. NEFİS PSİKOTERAPİSİ

3.2.1. Nefs Psikoterapisinin Temel Prensiplerine İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin temel dinamiklerine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-16) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *İnfak ve İsar*: Nefs psikoterapisinin temel prensiplerinden biri olan “İnfak ve İsar”, İslam psikoterapi geleneğinde önemli bir yer tutar. İnfak, bireyin kendi nefsiyle olan mücadelesinde, maddi ve manevi varlıklarını Allah yolunda harcaması anlamına gelir. Bu, bireyin kendini aşması, cimriliği ve bencilliği terk etmesiyle ilgili bir ilkedir. Bireyin sahip olduklarını başkalarıyla paylaşması, nefsinin egosundan uzaklaşmasına ve daha büyük bir bütünün parçası olduğunu fark etmesine katkıda bulunur. Bireyin kendi ihtiyaçlarından önce başkalarının ihtiyaçlarını gözetmesi, manevi gelişimi için önemli bir adımdır. İsar ise, başkalarına karşı cömertlik ve

fedakârlık gösterme anlamına gelir. Bu prensip, bireyin kendi çıkarlarını ikinci plana atıp başkalarının iyiliği için çaba sarf etmesini sağlar. Nefs psikoterapisinde, bireyin kendi iç dünyasındaki savaşında, bu prensipleri benimsemesi ve uygulaması, ruhsal açıdan derin bir dönüşümün başlangıcını temsil eder.

(b) *Niyet*: Diğer bir temel prensip olan “Niyet”, nefs psikoterapisinde bireyin zihinsel ve duygusal durumunu şekillendiren önemli bir faktördür. Niyet, bireyin eylemlerinin ardındaki niyet ve amaçlarını ifade eder. İslam psikoterapi geleneğinde, her eylemin niyetle başladığı ve niyetin, Allah’ın rızasını kazanmada kilit bir rol oynadığı öğretilir. Bireyin niyeti, eylemlerinin doğası ve sonucu üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Pozitif niyetler, iç huzurun ve manevi tatminin artmasına katkıda bulunurken, negatif niyetler ruhsal çalkantıya ve mutsuzluğa neden olabilir. Niyetin bilinçli bir şekilde yapılandırılması ve sürekli olarak kontrol edilmesi, nefs psikoterapisinde bireyin manevi gelişimini destekler ve ruhsal dengeyi sağlar.

(c) *Empati ve birey merkezilik*: Empati ve birey merkezilik, nefs psikoterapisinin bir diğer önemli temel prensibidir. Empati, bireyin başkalarının duygularını anlama ve onların bakış açısını anlama yeteneğidir. İslam psikoterapi geleneğinde, bireyin başkalarına karşı empati kurması ve onların iç dünyalarını anlaması önemli bir erdem olarak kabul edilir. Bu, bireyin daha anlayışlı, şefkatli ve yardımsever bir kişi olmasına katkıda bulunur. Ancak, bu empatik yaklaşımın sınırlandırılması gereklidir, çünkü aşırı empati bireyin kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmesine ve birey merkeziliğe yol açabilir. Birey merkezilik, kişinin sadece kendi ihtiyaçlarına odaklanması ve başkalarının ihtiyaçlarını göz ardı etmesidir. Nefs psikoterapisinde, bu dengenin sağlanması önemlidir; bireyin kendine duyarlı olması ve başkalarına karşı empati göstermesi teşvik edilirken, kendi sınırlarını koruması ve sağlıklı sınırlar belirlemesi teşvik edilir.

(d) *Rüya analizi ve semboller*: Rüya analizi ve semboller, nefs psikoterapisinde bireyin bilinçaltının derinliklerine inmesine ve içsel dünyasını anlamasına yardımcı olan önemli bir araçtır. İslam psikoterapi geleneğinde, rüyaların manevi bir anlamı olduğuna inanılır ve rüya analizi bireyin ruhsal yolculuğunda rehberlik sağlar. Rüyalardaki semboller, bilinçaltındaki derin duyguları, korkuları ve arzuları yansıtır. Bu sembollerin analizi, bireyin içsel çatışmalarını ve ruhsal ihtiyaçlarını anlamasına yardımcı olabilir. Nefs psikoterapisinde, bireyin rüyalarını ve sembollerini keşfetmesi teşvik edilir ve terapist, bu analiz sürecinde bireye rehberlik eder. Bu, bireyin ruhsal

derinliklerine inmesine ve kendini daha iyi anlamasına yardımcı olarak, ruhsal iyileşme ve bütünleşme sürecini destekler.

Tablo-16'ya ilişkin yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefs psikoterapisinin temel dinamiklerinin, bireyin içsel keşif ve dönüşüm süreçlerini destekleyen çeşitli unsurları içerdiği görülmektedir. İnfak ve îsar, bu süreçte merkezi bir role sahiptir. Bu kavramlar, bireyin kendisini ve sahip olduğu kaynakları başkalarıyla paylaşma, cömertlik ve fedakârlık gibi erdemleri kapsar. Niyet ise, nefs psikoterapisindeki bir diğer temel dinamiktir. Doğru niyetle ve samimiyetle yürütülen içsel keşif ve dönüşüm çalışmaları, bireyin ruhsal gelişimine önemli katkılar sunmaktadır. Empati ve birey merkezlilik ise, terapistin danışanla kurduğu ilişkinin temel dinamiklerinden biridir (Merter, 2014). Empati, terapistin danışanın duygularını anlama ve bunlara uygun bir şekilde yanıt verme yeteneğini ifade ederken, birey merkezlilik, terapistin danışanın ihtiyaçlarına odaklanmasını sağlamaktadır.

Rüya analizi ve semboller, nefs psikoterapisinde derinlemesine bir içsel keşif ve dönüşüm sürecinin temel unsurlarından birini oluşturmaktadır. Rüyalar ve semboller, bilinçaltındaki derin gerçeklikleri ve içsel düşünceleri yansıtarak, danışanların bu gizli gerçeklikleri keşfetmelerine ve anlamalarına olanak tanır. Bu nedenle, terapistler rüyaları ve sembollerini analiz ederek, danışanların bilinçaltındaki gizli gerçeklikleri anlamalarını ve böylece derinlemesine bir içsel dönüşüm yaşamalarını destekler (ayrıca bkz. Merter, 2021). Nefs psikoterapisi, bu temel dinamikleri kullanarak danışanların içsel yolculuklarında rehberlik eder ve onların ruhsal olarak daha sağlam bir zeminde durmalarına katkıda bulunur.

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefs psikoterapisinin amaçlarına ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-17) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Kişisel gelişim amacı*: Nefs psikoterapisi, bireyin kişisel gelişimini desteklemek için bir platform sağlar. Bu, bireyin içsel dünyasını keşfetmesini, potansiyelini gerçekleştirmesini ve daha bütünsel bir benlik algısı geliştirmesini içerir. Terapi süreci, bireyin kendini daha derinden anlamasına, duygusal zekasını geliştirmesine ve içsel kaynaklarını kullanarak yaşamında daha derin bir anlam ve tatmin bulmasına olanak tanır.

(b) *Rüya analizi amacı*: Nefs psikoterapisi, rüya analizini önemli bir araç olarak

kullanır. Rüyaların sembolik dilini çözerek, bireyin bilinçaltı dünyasına ve içsel çatışmalarına derinlemesine bakılabilir. Rüya analizi, bireyin bilinçdışı süreçlerini anlamasına ve iyileşme sürecine katkıda bulunmasına yardımcı olur. Bu, terapistin ve bireyin birlikte çalışarak, rüyaların sunduğu mesajları keşfetmesini ve terapötik dönüşüm için kullanmasını içerir.

(c) *Davranış hijyeni amacı:* Nefs psikoterapisi, bireyin sağlıklı davranış alışkanlıkları geliştirmesine odaklanır. Bu, zararlı alışkanlıklardan kaçınmayı, sağlıklı sınırlar belirlemeyi ve etkili iletişim becerileri kazanmayı içerir. Terapi süreci, bireyin olumsuz davranış kalıplarını fark etmesine ve değiştirmesine yardımcı olur. Böylece, bireyin yaşamında daha pozitif ve yapıcı bir yaklaşım benimsemesi teşvik edilir.

(d) *Yaşamı anlamlandırma amacı:* Nefs psikoterapisi, bireyin yaşamını daha derinlemesine anlamlandırmasına yardımcı olur. Bu, bireyin değerleri, inançları ve hayat amacı üzerine düşünmesini teşvik eder. Terapi süreci, bireyin yaşadığı zorlukları ve çatışmaları daha geniş bir perspektiften görmesine yardımcı olur ve içsel bir uyum ve denge bulmasına katkıda bulunur. Bu sayede, bireyin yaşamında daha anlamlı ve tatmin edici bir yön bulması hedeflenir.

Tablo-17'ye yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikoterapisinin amaçlarının, bireyin içsel keşif ve dönüşüm süreçlerini destekleyerek ruhsal ve psikolojik iyilik halini artırmayı hedeflediği görülmektedir. Kişisel gelişim amacı, bireyin içsel potansiyelini keşfetmesini ve bu potansiyeli geliştirmesini sağlamaktadır. Bu amaç, bireyin kendisini daha derinlemesine anlamasını, duygusal ve ruhsal dengeyi bulmasını ve kişisel gelişimini desteklemesini içermektedir. Rüya analizi amacı ise, bireyin bilinçaltındaki derin gerçeklikleri ve içsel düşünceleri anlamasına ve işlemeye yönelik bir süreç sunar (Merter, 2014). Bu amaç, rüyaların ve sembollerin analizi aracılığıyla bireyin bilinçaltındaki mesajları keşfetmesini sağlayarak, içsel dönüşümü desteklemektedir.

Davranış hijyeni amacı, bireyin sağlıklı ve uyumlu davranışlar geliştirmesini ve olumlu ilişkiler kurmasını hedeflemektedir. Bu amaç, bireyin duygusal dengeyi korumasına ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmesine katkıda bulunur. Yaşamı anlamlandırma amacı ise, bireyin yaşamındaki anlamı ve amaçları keşfetmesini ve bunları derinlemesine anlamasını sağlar. Bu amaç, bireyin içsel barış ve memnuniyet duygusunu bulmasına ve daha anlamlı bir yaşam sürmesine olanak

tanır (ayrıca bkz. Frankl, 2018). Nefs psikoterapisi, bu amaçlar doğrultusunda bireyin içsel dönüşüm sürecine rehberlik eder ve ruhsal olarak daha sağlıklı ve dengeli bir yaşamın kapılarını aralar.

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin diğer terapi türleriyle entegrasyonuna ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-18) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Bireyselleştirme ve adaptasyon*: Nefs psikoterapisinin diğer terapi türleriyle entegrasyonunda, bireyselleştirme ve adaptasyon önemli bir rol oynamaktadır. Her bireyin benzersiz deneyimleri, inançları ve değerleri vardır ve bu nedenle terapi süreci kişiye özgü olmalıdır. Nefs psikoterapistleri, danışanlarının özgün ihtiyaçlarını anlamak ve tedavi planlarını buna göre uyarlamak için esnek bir yaklaşım benimserler. Bu, terapistin danışanın iç dünyasına derinlemesine nüfuz etmesine ve onların bireysel potansiyelini açığa çıkarmasına olanak tanır. Bireyselleştirme, danışanın kendini keşfetmesini ve kişisel gelişimini teşvik ederken, adaptasyon ise terapistin farklı danışanlarla çalışırken kullanacağı teknikleri ve yaklaşımları esnek bir şekilde ayarlamasını sağlar. Böylece, nefis psikoterapisi diğer terapi modelleriyle entegre edildiğinde, her bir danışanın benzersiz ihtiyaçlarına daha etkili bir şekilde yanıt verebilir ve kişisel dönüşüm sürecine daha uyumlu bir şekilde rehberlik edebilir.

(b) *Holistik yaklaşım ve çeşitlilik*: Nefs psikoterapisinin diğer terapi türleriyle entegrasyonunda, holistik bir yaklaşım benimsenir ve çeşitlilik önemli bir rol oynar. Holistik bakış açısı, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal boyutlarını bütünsel olarak ele alır ve tedavi sürecinde bu farklı boyutları bir arada değerlendirir. Nefs psikoterapistleri, danışanların yaşam deneyimlerini ve iç dünyalarını derinlemesine anlamak için bu kapsamlı yaklaşımı benimserler ve terapi sürecinde tüm bu boyutları dengede tutmaya özen gösterirler. Çeşitlilik ise, terapistin farklı kültürel, etnik, dini ve sosyo-ekonomik geçmişlere sahip danışanlarla çalışırken dikkate alması gereken bir diğer önemli faktördür. Nefs psikoterapistleri, çeşitlilik konusunda duyarlı bir yaklaşım sergileyerek, her bir danışanın benzersiz kimliğini ve deneyimlerini saygıyla karşılar ve terapi sürecini onların kültürel ve sosyal bağlamlarını göz önünde bulundurarak yönlendirirler. Bu sayede, nefis psikoterapisi diğer terapi modelleriyle entegre edildiğinde, bireyin tüm yaşam alanlarını kapsayan kapsamlı bir iyileşme ve kişisel gelişim sürecine katkıda bulunabilir.

(c) *Dinamizm*: Nefs psikoterapisinin diğer terapi türleriyle entegrasyonunda, dinamizm önemli bir ilke olarak kabul edilir. Dinamik bir yaklaşım, bireyin iç dünyasındaki değişim ve dönüşümleri anlamaya odaklanır ve terapi sürecinde bu değişimlere uyum sağlamayı amaçlar. Nefs psikoterapistleri, danışanların duygusal ve zihinsel süreçlerindeki dinamikleri izler ve terapi sürecinde ortaya çıkan yeni keşiflere ve farkındalıklara esnek bir şekilde yanıt verirler. Bu, terapistin danışanın derinliklerine inmesini ve potansiyel engelleri aşmasına yardımcı olurken, kişisel dönüşüm sürecini destekler. Dinamizm aynı zamanda terapi sürecinde esneklik ve açıklık gerektirir, çünkü bireyin iç dünyasındaki değişimler öngörülemez olabilir. Nefs psikoterapistleri, bu dinamik süreçte danışanlarını desteklerken, terapisinin yönünü ve odak noktalarını esnek bir şekilde ayarlarlar, böylece bireyin kişisel gelişimine en uygun şekilde rehberlik edebilirler.

(d) *Bilimsel ve spiritüel yaklaşım*: Nefs psikoterapisinin diğer terapi türleriyle entegrasyonunda, bilimsel ve spiritüel bir yaklaşımın dengesi önemlidir. Bilimsel yaklaşım, terapi sürecinde kanıta dayalı yöntemlerin kullanılmasını ve psikolojik ilkelerin bilimsel temellere dayandırılmasını içerir. Nefs psikoterapistleri, danışanların duygusal ve zihinsel süreçlerini anlamak için bilimsel araştırmalardan yararlanır ve terapi sürecinde kanıta dayalı yaklaşımları uygularlar. Ancak, spiritüel yaklaşım da terapi sürecinde önemli bir yer tutar. Spiritüel boyut, bireyin yaşamın anlamı, amacı ve bağlantısıyla ilgili derin içsel deneyimlerini anlamaya ve keşfetmeye odaklanır. Nefs psikoterapistleri, danışanların spiritüel ihtiyaçlarını ve deneyimlerini dikkate alarak, terapi sürecinde bu boyutu da entegre ederler. Bu, bireyin içsel yolculuğunu desteklerken, anlam arayışı ve ruhsal büyüme sürecine de rehberlik eder.

Tablo-18'e yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikoterapisinin diğer terapi türleriyle entegrasyonunun, terapisinin etkinliğini artırmak ve bireyin ihtiyaçlarına daha kapsamlı bir şekilde yanıt vermek amacıyla önemli bir strateji olduğu anlaşılmaktadır. Bireyselleştirme ve adaptasyon, bu entegrasyon sürecinde temel bir ilkedir. Terapist, bireyin özgün ihtiyaçlarını ve hedeflerini dikkate alarak terapi sürecini kişiselleştirir ve buna uyum sağlar. Bu, terapisinin daha etkili ve anlamlı hale gelmesini sağlamaktadır. Holistik yaklaşım ve çeşitlilik ise, terapisinin farklı boyutlarını ve çeşitli terapi tekniklerini bir araya getirerek bütünsel bir iyileşme süreci sunar (krş. Haque, 2000). Bu yaklaşım, bireyin bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal ihtiyaçlarını dengeli bir şekilde ele alırken, aynı zamanda

kültürel ve bireysel farklılıklara da saygı göstermektedir.

Dinamizm, nefis psikoterapisinin diğeri terapi türleriyle entegrasyonunda merkezi bir rol oynamaktadır. Bu yaklaşım, terapinin sürekli olarak adapte edilmesini ve geliştirilmesini sağlamaktadır. Bireyin ihtiyaçları ve terapötik hedefler zamanla değişebilir; bu nedenle terapi süreci dinamik olmalı ve yeni bilgi ve tekniklere açık olmalıdır. Son olarak, bilimsel ve spiritüel yaklaşımların entegrasyonu, terapinin temel prensiplerinden biridir. Bilimsel araştırma ve kanıta dayalı uygulamalar, terapinin etkinliğini desteklerken, spiritüel yaklaşımlar da bireyin içsel dünyasını keşfetmesine ve ruhsal gelişimini sürdürmesine katkıda bulunur (ayrıca bkz. Rothman, 2018). Bu entegrasyon, terapinin daha kapsamlı ve dengeli bir yaklaşımla sunulmasını sağlamakta ve böylece bireyin iyileşme sürecini desteklemektedir.

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisi ile İslam psikoterapisi arasındaki farklılıklara ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-19) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Entegrasyon farklılığı*: Nefs psikoterapisi ile İslam psikoterapisi arasındaki farklılıkları incelediğimizde, ilk olarak entegrasyon farklılığı dikkat çeker. Nefs psikoterapisi genellikle modern psikolojik teoriler ve yöntemlerle bütünleşirken, İslam psikoterapisi daha çok İslamî öğretilere dayalı bir çerçeve içinde şekillenir. Nefs psikoterapisi, psikolojik teoriler ve pratiklerle İslamî değerleri ve öğretileri sentezlemeye çalışırken, İslam psikoterapisi daha belirgin bir şekilde İslamî prensiplere odaklanır ve bunları terapi sürecinin merkezine yerleştirir. Bu entegrasyon farklılığı, her iki yaklaşımın da terapi sürecinde hangi kaynaklardan beslendiğini ve hangi perspektifi benimsediğini belirler.

(b) *Evrensel uygulanabilirlik farklılığı*: İkinci olarak, evrensel uygulanabilirlik farklılığı önemlidir. Nefs psikoterapisi genellikle evrensel psikolojik ilkeleri vurgular ve her türlü inanç ve kültürden insanlara ulaşmayı hedefler. Bu yaklaşım, terapinin geniş bir kitleye ulaşmasını sağlar ve çeşitli toplumlar ve kültürler arasındaki geçerliliği artırır. Öte yandan, İslam psikoterapisi belirli bir dini çerçeve içinde şekillendiğinden, uygulanabilirlik açısından daha belirgin sınırlamalara sahiptir. İslam psikoterapisi genellikle İslam inancını paylaşan bireylerle çalışmayı tercih eder ve İslamî değerlerin ve uygulamaların terapi sürecinin temelini oluşturduğu bir alanı kapsar.

(c) *İslami unsurların farklılığı*: Üçüncü olarak, İslami unsurların farklılığı göze çarpar. Nefs psikoterapisi, terapötik sürecin İslamî unsurlarla zenginleştirilmesine açıktır ancak bu unsurlar terapi sürecinin merkezinde değildir. Öte yandan, İslam psikoterapisi İslamî inanç, ibadetler, dua ve Kur’ân gibi unsurları aktif olarak terapötik sürecin bir parçası haline getirir. Bu, terapinin İslamî kimliği üzerine odaklanan bir yaklaşımı yansıtır ve İslamî unsurların terapi sürecinde daha baskın bir rol oynamasını sağlar.

(d) *Potansiyel gelişim alanları farklılığı*: Son olarak, potansiyel gelişim alanları farklılığına bakıldığında, her iki yaklaşımın da farklı potansiyel gelişim alanlarına işaret eder. Nefs psikoterapisi, modern psikoloji ve psikoterapi alanındaki gelişmelerden faydalanarak sürekli olarak evrilen bir yapıya sahiptir. Bu, yeni araştırmaların ve bulguların entegre edilmesine ve terapötik yöntemlerin sürekli olarak geliştirilmesine olanak tanır. Diğer yandan, İslam psikoterapisi İslamî öğretilere dayandığından, potansiyel gelişim alanları genellikle İslamî bilgi ve uygulamaların daha derinlemesine incelenmesi ve anlaşılmasıyla ilgilidir. Bu yaklaşımın gelişimi, İslamî kaynakların ve öğretilerin terapötik sürece daha kapsamlı bir şekilde entegre edilmesiyle ilgili araştırmaların ve çalışmaların artmasıyla teşvik edilir.

Tablo-19’a ilişkin yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikoterapisi ile İslam psikoterapisi arasındaki farklılıkların, entegrasyon, evrensel uygulanabilirlik, İslami unsurların varlığı ve potansiyel gelişim alanları gibi temel konularda belirginleştiği görülmektedir. Entegrasyon farklılığı, nefis psikoterapisi ile İslam psikoterapisi arasındaki en dikkat çekici ayrımlardan biridir. Nefs psikoterapisi, genellikle modern psikoloji teorileri ve terapi yöntemleriyle entegre edilerek, bireyin ruhsal ve psikolojik sorunlarına yönelik çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirmektedir. İslam psikoterapisi ise, İslami prensipler ve değerlerle bütünleştirilmiş bir terapi yöntemi sunarak, bireyin manevi ve ruhsal boyutunu ön plana çıkarmakta ve böylece daha bütüncül bir iyileşme süreci sağlamayı amaçlamaktadır (krş. Merter, 2023).

Evrensel uygulanabilirlik farklılığı, nefis psikoterapisi ile İslam psikoterapisi arasındaki bir diğer önemli ayrımı oluşturmaktadır. Nefs psikoterapisi, genellikle evrensel psikoterapi ilkelerine dayanarak, çeşitli ruhsal ve psikolojik sorunları ele alabilecek esnekliğe sahiptir. Buna karşın, İslam psikoterapisi, İslami değerler ve inançlar temelinde yapılandırıldığından, yalnızca İslam’a inanan bireyler için uygun

görülebilmek. İslami unsurların farklılığı, bu iki disiplin arasındaki bir diğer temel ayrımı ortaya koymaktadır. Nefs psikoterapisi, din ve maneviyat unsurlarını terapi sürecine entegre etme konusunda daha esnek bir yaklaşım benimserken, İslam psikoterapisi, terapinin temelini İslami prensipler ve öğretiler üzerine kurmaktadır. Bu farklılık, terapi sürecinin içeriği ve hedefleri üzerinde önemli etkilere sahiptir. Son olarak, potansiyel gelişim alanları farklılığı, nefis psikoterapisi ile İslam psikoterapisi arasındaki bir diğer kritik ayrımı teşkil etmektedir. Nefs psikoterapisi, bireyin psikolojik ve ruhsal gelişimini desteklemeye odaklanırken, İslam psikoterapisi, bireyin manevi ve İslami kimliğini güçlendirmeyi ve İslami değerleri derinlemesine anlamasını sağlamayı amaçlamaktadır (ayrıca bkz. Utsch, 2007). Bu farklılık, terapi sürecinin sonuçları ve etkileri açısından önemli bir belirleyici rol oynayabilir.

3.2.2. Manevi Dönüşüm ve Nefs Psikoterapisine İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin manevi gelişim ve dönüşümdeki rolüne ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-20) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Rüyaların analizi*: Rüyaların analizi, nefis psikoterapisinin manevi gelişim ve dönüşümdeki rolünde önemli bir yer tutar. Carl Jung'un analitik psikoloji alanındaki çalışmaları, rüyaların kişinin bilinçaltındaki derin içsel süreçleri ifade ettiğini ve bu süreçlerin farkındalıkla keşfedilmesinin kişinin ruhsal bütünlüğüne katkı sağladığını vurgular. Nefs psikoterapisi bağlamında, rüyaların analizi, bireyin bilinçaltındaki potansiyel engelleri, içsel çatışmaları ve ruhsal yolculuğundaki ilerlemeyi anlamasına yardımcı olabilir. Terapist, hastanın rüyalarını çözümlemek suretiyle, sembollerin ve metaforların arkasındaki derin anlamları araştırarak, kişinin bilinçli olmayan zihinsel süreçlerini açığa çıkarır. Bu süreç, bireyin kendini daha iyi tanımasını, içsel dengeyi sağlamasını ve manevi büyüme için gerekli adımları atmaya teşvik eder.

(b) *Nötr ve ayna rolü*: Nötr ve ayna rolü, nefis psikoterapisinde terapistin önemli bir rolünü belirler. Nefs psikoterapisi sürecinde, terapist, nötr ve ayna rolünü benimseyerek, hastanın duygusal deneyimlerini anlamak ve yansıtmak için gereken mesafeyi korur. Nötr rol, terapistin kişisel önyargılarını ve duygusal tepkilerini bastırması ve hastanın deneyimlerini objektif bir şekilde değerlendirmesini sağlar. Ayna rolü ise, terapistin hastanın duygusal deneyimlerini yansıtarak, onların içsel

dünyalarını daha derinlemesine keşfetmelerine yardımcı olur. Bu şekilde, terapist, hastanın kendi kendini fark etmesini ve içsel dönüşüm için gerekli olan farkındalığı artırmasını destekler.

(c) *Bireyin potansiyeli*: Bireyin potansiyeli, nefis psikoterapisinde manevi gelişim ve dönüşüm sürecinde merkezi bir konumdadır. Nefs psikoterapisi, bireyin içsel potansiyelini keşfetmesine, geliştirmesine ve en yüksek seviyede ifade etmesine olanak tanır. Terapist, bireyin benlik algısını güçlendirir, özsaygıyı artırır ve kişinin kendine karşı daha merhametli olmasını teşvik eder. Bireyin potansiyeli, terapistin rehberliği altında, içsel engellerin üstesinden gelmesine, kendi değerlerini ve tutkularını belirlemesine ve yaşamında anlam ve amaç bulmasına yardımcı olmak için keşfedilir ve beslenir. Nefs psikoterapisi sürecinde, bireyin potansiyeli, kişinin ruhsal yolculuğunda büyüme ve dönüşüm için temel bir güç kaynağı olarak görülür.

(d) *Süper ego çatışmaları*: Süper ego çatışmaları, nefis psikoterapisinin manevi gelişim ve dönüşüm sürecinde ele alınması gereken önemli bir tema olarak öne çıkar. Sigmund Freud'un psikanaliz teorisinde önemli bir kavram olan süper ego, kişinin içsel ahlaki ve toplumsal standartları temsil eder. Nefs psikoterapisi bağlamında, süper ego çatışmaları genellikle bireyin içsel çatışmalarının bir yansımasıdır. Terapist, hastanın süper egosunun katı ve eleştirel sesini hafifletmeye ve daha kabul edici bir iç ses geliştirmeye yardımcı olur. Bu süreç, bireyin kendini daha özgürce ifade etmesine, kendi değerlerine daha sadık kalmasına ve içsel huzur ve uyumun sağlanmasına yol açabilir. Süper ego çatışmalarının çözülmesi, bireyin manevi olarak büyümesini ve daha bütünsel bir yaşam sürmesini destekler.

Tablo-20'ye dair yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler göz önüne alındığında, nefis psikoterapisinin manevi gelişim ve dönüşümde oynadığı rol, bireyin içsel keşif sürecini çeşitli unsurların entegrasyonu ile desteklemektedir. Bu bağlamda rüya analizi, söz konusu süreçte kritik bir araç olarak işlev görmektedir. Rüya, bilinçaltının semboller ve metaforlar aracılığıyla ifade ettiği derin içsel gerçeklikleri yansıtır. Nefs psikoterapisi, rüya analizi yoluyla bireyin bilinçaltındaki mesajları kavramasına ve içsel dönüşümüne rehberlik eder. Terapistin nötr ve ayna rolü, tarafsızlık ve empati ile bireyin içsel keşif sürecine destek vermesini sağlar (Merter, 2014). Terapist, bireyin deneyimlerini yansıtarak onun kendi iç dünyasını daha derinlemesine keşfetmesine ve bu doğrultuda bir dönüşüm yaşamasına olanak tanır.

Bireyin potansiyeli, nefis psikoterapisinin temel odak noktalarından birini teşkil etmektedir. Terapi süreci, bireyin içsel güçlerini keşfetmesi ve geliştirmesi suretiyle, ruhsal ve manevi olgunlaşma sürecine önemli ölçüde katkı sağlar. Süper ego çatışmaları ise, bireyin içsel mücadelelerini ve kısıtlayıcı inançlarını ele alarak, özgürleşme ve bütünsel bir benlik bilincine ulaşma sürecini destekler (Toprak, 2023). Nefs psikoterapisi, bu unsurları entegre etmek suretiyle, bireyin manevi gelişimini ve dönüşümünü teşvik eder, böylece içsel huzur ve dengeye ulaşmasına zemin hazırlar.

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisiyle seyr-i sülûk arasındaki farklılıklara ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-21) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Terapötik süreçte derinlik*: Nefs psikoterapistlerinin perspektifinden, nefis psikoterapisi ile seyr-i sülûk arasındaki farklılıkları incelediğimizde, terapötik süreçte derinlik konusu önemli bir ayrımı ortaya koyar. Nefs psikoterapisi, modern psikoterapi yaklaşımlarına benzer şekilde, bireyin zihinsel ve duygusal derinliklerine inerek, içsel çatışmaları ve kök sebepleri keşfetmeyi amaçlar. Bu süreçte, bireyin geçmiş deneyimleri, bilinçdışı dürtüler ve şimdiki zamandaki etkileşimleri üzerinde durulur. Bununla birlikte, seyr-i sülûk, daha fazla manevi boyutta bir derinlik arayışını içerir. Seyr-i sülûk süreci, bireyin nefsanî arzularını aşarak, ilahi gerçekliklere ulaşma çabasıdır. Bu, bireyin içsel yolculuğunda manevi bir yükselişe işaret eder.

(b) *Mürşit ve terapist ilişkisi*: Mürşit ve terapist ilişkisi, nefis psikoterapisi ile seyr-i sülûk arasındaki bir diğer ayrımı temsil eder. Nefs psikoterapisi sürecinde, terapist bir rehber ve destek sağlayıcıdır, ancak bireyin kendi içsel keşif ve iyileşme sürecini yönlendirir. Bu ilişki genellikle profesyonel bir çerçevede sınırlıdır ve terapist, bireyin kişisel gelişimine dair açık bir mürşit rolü üstlenmez. Buna karşılık, seyr-i sülûk geleneğinde mürşitlik, manevi bir rehberlik ve önderlik anlamına gelir. Mürşit, öğrencinin manevi yolculuğunda ilerlemesine yardımcı olmak için derin bir manevi deneyime sahip bir rehberdir. Bu ilişki, öğrenci ve mürşit arasında derin bir bağ ve güven temeline dayanır ve sıklıkla öğrencinin manevi gelişiminde belirleyici bir rol oynar.

(c) *Metodoloji ve yaklaşım*: Metodoloji ve yaklaşım, nefis psikoterapisi ile seyr-i sülûk arasındaki bir başka farklılık alanıdır. Nefs psikoterapisi genellikle modern psikolojik teorilere dayanarak, bilimsel yöntemlerle desteklenen bir yaklaşımı

benimser. Bireyin duygusal ve zihinsel sağlığını iyileştirmek için bilişsel, duygusal ve davranışsal teknikleri kullanır. Diđer yandan, seyr-i sülūk manevi bir pratiği ifade eder ve daha çok mistik ve dini öğretilere dayanır. Bu yolculuk, dualar, zikirler, meditasyon ve manevi egzersizler gibi ritüellerle desteklenir. Seyr-i sülūk, bireyin içsel dūnyasını keşfetmek ve Tanrı'ya yakınlık arayışını güçlendirmek için farklı manevi disiplinlerin bir kombinasyonunu içerir. Bu nedenle, metodoloji ve yaklaşım açısından, nefis psikoterapisi ve seyr-i sülūk arasında temel farklılıklar bulunmaktadır.

Tablo-21'e yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda, nefis psikoterapisi ile seyr-i sülūk arasındaki farklılıklar, terapötik süreçte derinlik, mürşit ve terapist arasındaki ilişki ile metodoloji ve yaklaşımlardaki ayrışmaları kapsamaktadır. Terapötik süreçte derinlik, nefis psikoterapisinde genellikle bireyin psikolojik ve duygusal düzeyde derinlemesine keşifler yapmasını içerir. Bu süreç, terapistin danışanın i dūnyasına erişimini ve gizli sorunlar ile duygusal blokajları açığa çıkarmasını sağlar. Seyr-i sülūkta ise, bu derinlik daha çok ruhsal ve manevi bir boyutta gerçekleşir (Frager, 2021). Birey, içsel bir yolculuk aracılığıyla Allah'a yakınlık ve manevi yükselişe odaklanır.

Mürřit ve terapist arasındaki ilişki de belirgin bir farklılık arz etmektedir. Nefis psikoterapisinde terapist, bireyin içsel keşif ve dönüşüm sürecine rehberlik ederken; seyr-i sülūkta mürşit, bireyin ruhsal gelişimine rehberlik etmekte ve onun manevi yükselişine yardımcı olmaktadır. Metodoloji ve yaklaşım açısından, nefis psikoterapisi daha çok bilimsel ve psikolojik temellere dayanırken, seyr-i sülūk tasavvufi ve manevi öğretilere dayanır. Nefis psikoterapisi, bireyin içsel dūnyasını anlamak ve ruhsal dengesini sağlamak amacıyla çeşitli psikolojik teknikleri kullanırken; seyr-i sülūkta bireyin manevi pratiği ve ibadetler üzerinde durulmaktadır (krř. Rothman, 2022). Bu farklılıklar, her iki yaklaşımın da bireyin iyileşme ve manevi gelişimine farklı yollarla katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Nefis psikoterapisti katılımcıların danışanlara sunulan katkı ve prensiplerin entegrasyonuna ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-22) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Güzel ahlak ve verme ahlakı*: Güzel ahlak ve verme ahlakı, nefis psikoterapistlerinin danışanlarına sunduğu katkı ve prensiplerin temel bir bileşenidir. Bu prensipler, etik ve ahlaki değerlerin önemini vurgular ve bireyin içsel gelişimine

katkıda bulunur. Nefs psikoterapisi, bireyin doğasında var olan iyiliği ve merhameti ön plana çıkararak, güzel ahlakın ve verme ahlakının önemini vurgular. Danışanlarla yapılan terapötik ilişkilerde, terapistler etik değerlere bağlı kalmanın yanı sıra, bireyin potansiyelini artırmaya ve topluma katkıda bulunmasına destek olur. Bu bağlamda, güzel ahlak ve verme ahlakı, nefis psikoterapisinin temel ilkelerinden biri olarak kabul edilir ve terapötik süreçte önemli bir rol oynar.

(b) *Sembole dayalı iyileşme*: Sembole dayalı iyileşme, nefis psikoterapisinin önemli bir yönünü oluşturur ve danışanlara sunulan katkı ve prensiplerin entegrasyonunda temel bir rol oynar. Sembole dayalı iyileşme, bireyin iç dünyasında mevcut olan sembollerin anlamını keşfetmeyi ve bu semboller aracılığıyla kişisel dönüşümü desteklemeyi amaçlar. Nefs psikoterapistleri, sembollerin gücünü tanır ve terapötik süreçte sembol kullanımını teşvik eder. Bu, danışanların bilinçaltındaki süreçleri keşfetmelerine ve derinleştirmelerine yardımcı olur. Sembole dayalı iyileşme, nefis psikoterapisinin bireyin içsel dünyasını anlama ve dönüştürme sürecindeki etkili araçlarından biridir.

(c) *Vaka analizi*: Vaka analizi, nefis psikoterapistlerinin danışanlara sunduğu katkı ve prensiplerin entegrasyonunda önemli bir yer tutar. Bu analizler, terapistlerin danışanların bireysel ihtiyaçlarını anlamalarına ve uygun terapötik yaklaşımları belirlemelerine yardımcı olur. Nefs psikoterapisi, her bireyin benzersiz olduğunu ve tedavinin kişiselleştirilmesi gerektiğini vurgular. Bu nedenle, vaka analizi terapötik sürecin önemli bir adımıdır ve terapistlerin danışanların ihtiyaçlarına uygun bir şekilde müdahale etmelerini sağlar. Her vaka benzersizdir ve terapistler, derinlemesine vaka analizi yaparak danışanların potansiyelini maksimize etmeye çalışırlar.

(d) *Danışana özgü yaklaşım*: Danışana özgü yaklaşım, nefis psikoterapisinin merkezinde yer alan bir ilkedir ve danışanlara sunulan katkı ve prensiplerin entegrasyonunda kilit bir rol oynar. Bu yaklaşım, her bireyin benzersizliğini ve kişisel deneyimlerinin önemini vurgular. Nefs psikoterapistleri, danışanlarına kişisel olarak odaklanır ve onların öznel deneyimlerini anlamaya çalışır. Terapistler, bireyin geçmiş deneyimleri, inançları ve değerleri üzerine odaklanarak, terapötik süreci kişiye özel hale getirirler. Danışana özgü yaklaşım, nefis psikoterapisinin etkili bir şekilde uygulanmasını sağlar ve danışanların içsel dönüşüm sürecindeki potansiyelini maksimize etmeye yardımcı olur.

Tablo-22'ye yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, danışanlara sunulan katkı ve prensiplerin entegrasyonu, nefis psikoterapisinin etkinliğini artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Güzel ahlak ve verme ahlakı, terapistin danışanla kurduğu ilişkide merhamet, adalet ve hoşgörü gibi erdemlerin ön plana çıkarılmasını sağlar. Bu prensip, terapistin danışana empatik ve saygılı bir tutum sergilemesini sağlarken, aynı zamanda danışanın da kendi içsel değerlerini ve erdemlerini keşfetmesine olanak tanır. Sembol dayalı iyileşme yaklaşımı, nefis psikoterapisinde yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Semboller, danışanın bilinçaltında derinlemesine saklı olan duygusal ve ruhsal gerçeklikleri yansıtır (krş. Rothman, 2022). Terapist, sembollerin analizi ve yorumu aracılığıyla, danışanın içsel dünyasını keşfetmesine ve iyileşme sürecini desteklemesine katkıda bulunur.

Vaka analizi, nefis psikoterapisinin etkinliğini değerlendirmek ve iyileşme sürecini izlemek için önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Terapist, danışanın ilerlemesini gözlemlemek ve terapi sürecini geliştirmek amacıyla vaka analizi gerçekleştirir. Bu yaklaşım, terapistin terapi sürecini kişiselleştirmesine ve danışanın ihtiyaçlarına özgü bir strateji geliştirmesine imkân tanır. Danışana özgü yaklaşım, nefis psikoterapisinde temel bir ilkedir; zira her danışanın kendine özgü bir hikayesi, ihtiyaçları ve güçlü yanları bulunmaktadır. Terapist, bu bireysel özellikleri dikkate alarak danışana özgü bir terapi planı oluşturur ve terapi sürecini danışanın bireysel gereksinimlerine uygun bir şekilde yapılandırır (ayrıca bkz. Frankl, 1994). Bu ilke, terapistin etkinliğini artırırken, danışanın kendini daha iyi anlamasına ve kişisel gelişimini desteklemesine katkıda bulunur.

3.2.3. Nefs Psikolojisi Yaklaşımının Uygulamasına İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin uygulanış biçimi ve temel prensiplerine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-23) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Rüya analizi*: Rüya analizi, nefis psikoterapisi içinde derinlemesine bir öneme sahiptir. Freud'dan Jung'a kadar birçok psikoterapist, rüyaların bilinçaltının ifadesi olduğunu ve içsel çatışmaların, arzuların ve korkuların sembolik bir dili olduğunu savunmuştur. Nefs psikoterapistleri, danışanın rüyalarını analiz ederek bilinçaltının derinliklerine inmeyi ve gizli anlamları çözmeyi amaçlar. Bu analiz

süreci, danışanın iç dünyasını keşfetmesine ve kendisiyle ilgili daha derin bir anlayışa sahip olmasına yardımcı olur. Rüya analizi, danışanın semboller aracılığıyla kendini ifade etmesine ve içsel iyileşme sürecini desteklemesine olanak tanır.

(b) *Danışan merkezli yaklaşım*: Danışan merkezli yaklaşım, nefis psikoterapisinin temel prensiplerinden biridir ve terapist ile danışan arasındaki ilişkiyi odaklar. Bu yaklaşım, danışanın kendi içsel kaynaklarına erişimini ve kendi iyileşme sürecini yönlendirmesini teşvik eder. Nefis psikoterapistleri, danışanın özgürlüğünü ve kişisel sorumluluğunu vurgularlar, onları yönlendirmek yerine rehberlik ederler. Terapist, empati, saygı ve anlayışla danışanın deneyimlerine yaklaşır ve onların benlik farkındalığını artırmaya çalışır.

(c) *Güvenilir ortam*: Güvenilir ortam, nefis psikoterapisinin etkili bir şekilde uygulanması için kritik bir öneme sahiptir. Danışanın terapistle olan ilişkisinin temeli olan güven, terapi sürecinin başarılı olması için hayati önem taşır. Nefis psikoterapistleri, danışanın duygusal ve zihinsel güvenliğini sağlamak için terapi odasında güvenilir bir ortam oluştururlar. Bu ortam, danışanın duygularını ifade etmesine, içsel çatışmalarını keşfetmesine ve kişisel gelişimine odaklanmasına olanak tanır. Güvenilir bir ortamda, danışan kendini kabul edilmiş ve desteklenmiş hisseder, bu da terapötik sürecin etkinliğini artırır.

(d) *Fenomenolojik ve subjektif yorumlar*: Fenomenolojik ve subjektif yorumlar, nefis psikoterapisinde önemli bir rol oynar. Terapist, danışanın deneyimlerini anlamak için onların kişisel perspektifinden hareket eder ve objektif olmayan bir yaklaşım benimser. Bu yaklaşım, danışanın iç dünyasını anlamak ve onların kendilerini nasıl algıladıklarını keşfetmek için önemli bir araçtır. Nefis psikoterapistleri, danışanın deneyimlerini yargılamadan dinler ve onların içsel dünyasına saygı duyar. Fenomenolojik ve subjektif yorumlar, terapisinin derinliğini artırır ve danışanın kendisiyle olan ilişkisini derinleştirmesine yardımcı olur. Bu yaklaşım, terapötik sürecin kişiselleştirilmesine ve danışanın kendi içsel kaynaklarına erişimini kolaylaştırır.

Tablo-23'e ilişkin yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikolojisinin uygulanış biçimi ve temel prensipleri, çeşitli unsurların entegrasyonunu içermekte ve bireyin içsel keşif sürecini desteklemektedir. Rüya analizi, nefis psikoterapisinin önemli bir bileşeni olarak öne çıkmaktadır. Rüya-

bilinçaltının derinliklerinde yatan duygusal ve psikolojik gerçeklikleri yansıtır. Terapist, danışanın rüyalarını analiz ederek bilinçaltındaki mesajları çözümleyebilir ve böylece danışanın içsel dünyasını daha derinlemesine anlamasına katkıda bulunur. Danışan merkezli yaklaşım, nefs psikoterapisinin temel ilkelerinden biridir (Merter, 2014). Terapist, danışanın ihtiyaçları ve hedeflerine odaklanarak terapi sürecini kişiselleştirir ve danışanın kendini daha iyi ifade etmesini ve içsel dönüşüm yaşamasını destekler.

Güvenilir bir ortamın sağlanması, nefs psikoterapisinin temel prensipleri arasında yer almaktadır. Terapist, danışanın duygusal ve ruhsal olarak güvende hissetmesini temin etmek amacıyla güvenli bir ortam oluşturur. Bu ortam, danışanın kendisini açık bir şekilde ifade edebilmesini ve içsel keşif sürecine derinlemesine odaklanabilmesini mümkün kılar. Fenomenolojik ve subjektif yorumlar, terapistin danışanın deneyimlerini anlamak adına onun perspektifini dikkate almasını ve subjektif yorumlara açık olmasını gerektirir. Bu yaklaşım, terapistin danışanın iç dünyasını daha iyi kavrayarak terapi sürecini daha etkili bir şekilde yönlendirmesine olanak sağlar (Ekşi & Keskinoglu, 2022). Bu temel prensipler, nefs psikoterapisinin etkinliğini artırırken, bireyin içsel dönüşüm sürecini destekler ve ruhsal olarak daha sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olur.

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefs psikoterapisinde dua, zikir vb. pratiklerin kullanılmasına ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-24) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Evet, kullanılır*: Bazı nefs psikoterapistleri, bu tür manevi pratiklerin terapötik sürece katkı sağlayabileceğini, dua ve zikir gibi ritüellerin kişinin içsel huzurunu artırayabileceği, stresi azaltılabileceği ve ruhsal dengeyi sağlayabileceğini düşünmektedir. Ancak bunların terapi sürecinde danışanın isteği üzerine bir tavsiye şeklinde önerilebileceği söylenmektedir.

(b) *Hayır, kullanılmaz*: Nefs psikoterapistleri bu tür manevi uygulamaların terapi sürecinde kullanılmaması konusunda net bir çizgi çizmektedir. Onlara göre, terapi sürecinin bilimsel ve kanıta dayalı yöntemlere dayanması gereklidir ve dini veya manevi pratiklerin terapi sürecine dahil edilmesi, bilimsel temele dayanmayan bir yaklaşımı teşvik edebilir. Ayrıca, bazı kişiler için din veya maneviyat duygusal olarak karmaşık bir alandır ve terapi sürecinde bu tür pratiklerin kullanılması, danışanların

rahat hissetmesini engelleyebilir. Bu sebeple terapötik süreçte dua, zikir vb. pratiklerin kullanılmadığı ifade edilmektedir.

Tablo-24'e yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikoterapisinde dua, zikir gibi manevi pratiklerin kullanılmaması, bazı terapistler tarafından terapi sürecinin bilimsel ve kanıta dayalı yöntemlere dayanması gerektiği görüşüyle ilişkilendirilmektedir. Bu terapistler, terapi sürecinin bilimsel temellere dayanmasının elzem olduğunu ve dini veya manevi pratiklerin dahil edilmesinin, bilimsel olmayan bir yaklaşımı teşvik edebileceğini savunmaktadır. Onlara göre, terapi sürecinde kullanılacak yöntemlerin etkinliği ve güvenilirliği, bilimsel araştırmalarla desteklenmeli ve doğrulanmalıdır (Merter, 2014). Bu nedenle, manevi pratiklerin terapi sürecine entegrasyonu, terapistin güvenilirliği ve etkinliği açısından potansiyel riskler taşıyabilir ve terapi sürecini bilimsel temellere dayanmayan bir doğrultuya yönlendirebilir.

Ayrıca, bazı nefis psikoterapistleri, dini veya manevi pratiklerin terapi sürecinde kullanılmasının, danışanların dini veya manevi inançlarına saygısızlık olarak algılanabileceği endişesini taşımaktadır. Danışanların dini veya manevi inançlarına göre şekillenen uygulamaların terapi sürecine dahil edilmesi, terapistin kişisel inançlarını danışanlara dayatma riskini barındırabilir ve bu durum, terapi sürecinin nesnellik ve tarafsızlık ilkesini zedeleyebilir (ayrıca bkz. Egan, 2011). Bu sebeple, bazı nefis psikoterapistleri, terapi sürecinde dini veya manevi pratiklerin kullanılmamasını tercih ederek, sürecin bilimsel ve nesnel bir çerçevede kalmasına özen göstermektedir.

Nefis psikoterapisti katılımcıların psikopatolojilerin kök sebeplerine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-25) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Zaafların güçlenmesi*: Zaafların güçlenmesi, psikopatolojilerin kök sebeplerinden biridir ve bireyin kişilik yapısının zayıf noktalarından kaynaklanan içsel çatışmalarla ilişkilidir. Bu zaaflar, genellikle çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerden etkilenerek gelişir. Örneğin, bir çocuk sürekli eleştirildiğinde veya yetersizlik duygularıyla büyüdüğünde, kendine güvensizlik ve değersizlik duygularıyla başa çıkmak için farklı savunma mekanizmaları geliştirebilir. Bu durum, ilerleyen yaşlarda kişinin duygusal düzenini etkileyerek psikopatolojik belirtilere yol

açabilir.

(b) *Travma deneyimleri*: Travma deneyimleri, psikopatolojilerin oluşumunda önemli bir rol oynar. Bireyin yaşadığı travmatik olaylar, zihinsel ve duygusal sağlamlığı zorlayabilir ve psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Örneğin, ciddi bir kaza, doğal afet ya da kişisel bir saldırı sonrasında bireyde travma sonrası stres bozukluğu gibi belirtiler gelişebilir. Bu tür deneyimler, bireyin güven duygusunu zedeleyebilir ve hayatı boyunca sürekli olarak tekrarlanan stres ve anksiyete duygularına neden olabilir.

(c) *Bireyin hakikatinden kopması*: Bireyin hakikatinden kopması, psikopatolojik belirtilerin altında yatan bir diğer önemli faktördür. Bireyin kendisi, çevresi ve ilişkileriyle olan ilişkisinin bozulması, ruhsal dengeyi sarsabilir ve psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Örneğin, bir kişi uzun süreli bir ilişki veya iş kaybı sonrasında kendini değersiz hissedebilir ve yaşam amacını kaybetmiş gibi hissedebilir. Bu tür bir hissiyat, depresyon veya anksiyete gibi psikopatolojik belirtilere yol açabilir.

(d) *Temel ilişkiler*: Temel ilişkiler, psikopatolojik belirtilerin gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir. İnsanların sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme yetenekleri, psikolojik iyilik hali için temel bir unsurdur. Ancak, çocukluk döneminde yaşanan ihmal, istismar veya duygusal ihlaller gibi olumsuz deneyimler, bireyin ilişki becerilerini etkileyebilir ve ilerleyen yaşlarda sağlıklı ilişkiler kurmasını engelleyebilir. Bu durum, psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü olabilir.

(e) *Gölge alt katlarla özdeşleşme*: Gölge alt katlarla özdeşleşme, psikopatolojilerin kök sebeplerinden biridir ve bireyin bilinçdışı iç dünyasıyla ilişkilidir. Carl Jung'un analitik psikoloji teorisine göre, insanlar bilinçli zihinlerinde kabul etmedikleri ancak varlıklarını inkâr ettikleri, gölge adını verdiği karanlık yönlerle karşılaşabilirler. Gölge, toplumsal normlara uymayan düşünceler, duygular ve arzularla ilişkilendirilir. Gölge alt katlarla özdeşleşme, bireyin gölgesini kabul etmek yerine ondan kaçması veya inkâr etmesi durumunda ortaya çıkabilir. Bu durum, içsel çatışmaları artırabilir ve psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilir.

Tablo-25'e ilişkin yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler ışığında,

psikopatolojilerin kök sebeplerinin incelenmesinde, zaafların güçlenmesi önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır. Zaafların güçlenmesi, bireyin duygusal, zihinsel veya fiziksel kırılganlıklarının çeşitli stres faktörleri altında artarak psikopatolojik belirtilere yol açması anlamına gelir. Bu zayıflıklar genellikle kişinin içsel çatışmalarına veya yaşadığı olumsuz deneyimlere dayanabilir. Travma deneyimleri de psikopatolojilerin temel sebepleri arasında önemli bir yer tutar. Kişinin yaşadığı travmatik olaylar, derin duygusal yaralar açabilir ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (Merter, 2023). Travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete gibi durumlar, travmatik deneyimlerle ilişkilendirilmekte olup, kişinin günlük işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilir.

Bireyin hakikatinden kopması, psikopatolojilerin temel sebeplerinden biri olarak değerlendirilir. Bu durum, bireyin gerçeklik algısının bozulması veya gerçeklikten kaçma eğilimi göstermesi şeklinde tanımlanabilir. Kişinin kendisini veya dünyayı yanlış algılaması, sanrılar veya halüsinasyonlar gibi belirtilerle sonuçlanabilir. Ayrıca, temel ilişkilerin sağlıklı olması da psikopatolojilerin kök sebepleri arasında önemli bir yer tutar. Özellikle çocukluk döneminde anne-baba ilişkilerinde yaşanan sorunlar ve erken dönemdeki bağlanma deneyimleri, ilerleyen yaşlarda psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (ayrıca bkz. Merter, 2014). Bu ilişkilerdeki ihmal, istismar veya duygusal kopukluk, bireyin duygusal ve ruhsal gelişimini olumsuz etkileyerek, psikopatolojik sorunların gelişimine katkıda bulunabilir.

3.2.4. Terapötik İttifak ve Uygulama Protokolüne İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin terapi sürecine katkısına ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-26) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Danışanın aktif katılımı*: Nefs psikoterapisinin terapi sürecine katkı sağlayan önemli unsurların başında danışanın aktif katılımı gelmektedir. Terapi sürecinde, danışanın kendi iç dünyasını keşfetme, duygularını ifade etme ve sorunlarını çözme konusundaki isteği ve çabası, terapistin etkinliğini belirleyen önemli bir faktördür. Danışanın terapi sürecine aktif katılımı, terapist ile iş birliği içinde çalışarak kişisel gelişimine odaklanmasını sağlar. Bu aktif katılım, danışanın terapi sürecindeki sorumluluklarını üstlenmesini ve değişim için gerekli adımları atmaya

istekli olmasını teşvik eder.

(b) *Esneklik ve uyum*: Esneklik ve uyum, nefis psikoterapisinin temel taşlarından biridir. Terapi sürecinde, her bireyin benzersiz olduğu ve farklı ihtiyaçlara sahip olduğu kabul edilir. Bu nedenle, nefis psikoterapistleri terapi yöntemlerini ve yaklaşımlarını danışanın ihtiyaçlarına ve terapötik sürece uygun olarak esnek bir şekilde adapte ederler. Esneklik ve uyum, terapi sürecinin etkili bir şekilde ilerlemesini sağlar ve danışanın kişisel hedeflerine ulaşmasına yardımcı olur.

(c) *Farkındalık*: Farkındalık, nefis psikoterapisinin merkezinde yer alan bir kavramdır. Terapi sürecinde, danışanın içsel dünyasını keşfetme ve anlama sürecinde farkındalığın artırılması önemlidir. Danışanın duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlama ve kabul etme süreci olan farkındalık, kişisel dönüşüm ve büyüme için temel bir adımdır. Nefis psikoterapisi, danışanın farkındalığını artırmak ve kendini daha derinlemesine keşfetmesine yardımcı olmak için çeşitli teknikler ve egzersizler kullanır.

(d) *Profesyonel sınırları koruma*: Profesyonel sınırların korunması, etik bir sorumluluktur ve nefis psikoterapisinin temel prensiplerinden biridir. Terapi sürecinde, terapistin danışanla arasındaki ilişkiyi belirleyen net sınırların olması önemlidir. Bu sınırlar, terapistin güvenli bir terapi ortamı sağlamasına ve danışanın güven duygusunu güçlendirmesine yardımcı olur. Profesyonel sınırların korunması, terapi sürecinin etkinliğini artırır ve terapistin etik standartlara uygun bir şekilde hareket etmesini sağlar.

Tablo-26'ya ilişkin yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda, nefis psikoterapisinin terapi sürecine katkısı, çeşitli unsurların etkileşimiyle sağlanmaktadır. Danışanın aktif katılımı, terapisinin başarısında kilit bir rol oynamaktadır. Danışanın terapi sürecine aktif olarak katılım göstermesi, terapistle iş birliği yaparak terapötik hedeflere ulaşma ve kişisel gelişimini destekleme açısından önemli bir adım teşkil eder. Danışanın kendi iç dünyasını derinlemesine keşfetmesi ve terapi sürecinde yoğun bir çalışma gerçekleştirmesi, kişisel dönüşümüne anlamlı katkılar sağlar. Esneklik ve uyum, nefis psikoterapisinin temel prensiplerinden biridir. Terapistin esnek olması, terapi sürecini danışanın ihtiyaçları ve terapötik hedeflere uygun şekilde şekillendirebilmesini mümkün kılar (Egan, 2011). Bu esneklik, terapisinin etkinliğini artırırken, danışanın terapi sürecinde daha rahat hissetmesine ve

kendisini açabilmesine destek olur.

Farkındalık, nefs psikoterapisinin merkezinde yer alan ve büyük önem taşıyan bir kavramdır. Terapistin, danışanı farkındalıkla desteklemesi, danışanın içsel dünyasını keşfetmesine ve duygusal olarak derinlemesine çalışmasına olanak tanır. Bu farkındalık, danışanın kendi düşünce, duygu ve davranışlarını daha iyi anlamasını sağlayarak, kişisel dönüşüm sürecini hızlandırır. Profesyonel sınırların korunması ise, terapistin etik ve mesleki standartlara bağlı kalarak, danışanla arasındaki ilişkiyi sağlıklı ve güvenli bir şekilde sürdürmesini temin eder. Bu sınırlar, terapi sürecinin güvenilirliğini ve etkinliğini artırır (Canş, 2021). Bu temel prensipler, nefs psikoterapisinin terapi sürecine olan katkısını güçlendirir, danışanın kişisel dönüşümünü destekler ve ruhsal iyilik halini artırır.

Nefs psikoterapisti katılımcıların anamneze göre terapötik yaklaşımların değişimine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-27) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Evet*: Terapötik yaklaşımların belirlenmesinde anamnez, yani hastanın tıbbi geçmişi ve yaşam öyküsü, oldukça önemli bir rol oynar. Bu bilgiler, terapistlere bireyin zihinsel, duygusal ve ruhsal sağlığına yönelik bir yol haritası sunar. Ancak, anamnezin terapötik yaklaşımları değiştirip değiştirmemesi, belirli koşullara bağlıdır. Anamnezde elde edilen bilgilerin doğruluğu ve kapsamlılığı terapötik yaklaşımın değişiminde belirleyici bir faktördür. Eğer kişi, geçmişte yaşadığı travmatik olayları veya içsel çatışmaları açıkça ifade edebiliyorsa, terapist bu bilgileri kullanarak uygun bir terapötik yaklaşım belirleyebilir. Son olarak, terapötik ilişkinin kalitesi ve terapistin deneyimi terapötik yaklaşımın değişiminde önemli bir rol oynar. Terapist, anamnezden elde edilen bilgileri doğru bir şekilde değerlendirerek, bireyin ihtiyaçlarına en uygun terapötik yaklaşımı belirlemelidir. Ayrıca, terapistin deneyimi ve eğitimi, hangi terapötik yaklaşımın daha etkili olabileceği konusunda önemli ipuçları sağlayabilir.

(b) *Hayır*: Nefs psikoterapistleriyle yapılan görüşmelerde danışanların anamnezine göre terapötik yaklaşımların değişmeyeceğini düşünen bir katılımcıya rastlanmamıştır.

(c) *Kısmen*: Anamnez, terapötik yaklaşımın belirlenmesinde önemli bir rol oynamakla birlikte, tek başına yeterli değildir. Terapistin teorik eğilimi, deneyimi ve

bireyin terapiye yanıtı gibi faktörler de dikkate alınmalıdır. Bu nedenle, terapötik yaklaşımların değişimi kısmen anamnezle ilişkilidir ancak tek etken değildir şeklindeki görüşü benimseyen katılımcılar da bulunmaktadır.

Tablo-27'ye ilişkin yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, anamnez, terapötik sürecin başlangıcında danışanın geçmiş yaşamı, deneyimleri, duygusal durumu ve mevcut zorlukları hakkında kapsamlı bilgi edinmeyi sağlayan önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bu bilgiler, terapistin danışana uygun bir terapötik yaklaşım geliştirmesine olanak tanır. Anamnez, terapistin danışanın bireysel ihtiyaçlarını ve terapötik hedeflerini belirlemesine katkıda bulunabilir. Ancak, terapötik süreç ilerledikçe, danışanın ihtiyaçları, hedefleri ve terapist-danışan ilişkisi zamanla değişiklik gösterebilir. Bu durumda, terapistin terapötik yaklaşımını ve stratejilerini esnek bir şekilde uyarlaması gerekebilir (Merter, 2014). Örneğin, danışanın ihtiyaçlarına daha iyi uyum sağlamak amacıyla, terapist bilişsel davranışçı terapi yerine psikodinamik terapi gibi alternatif bir yaklaşımı benimseyebilir.

Ancak, anamnezin terapötik yaklaşımların değişiminde tamamen belirleyici bir etkisi olduğunu iddia etmek yanıltıcı olabilir. Anamnez, terapistin danışanı daha iyi anlamasına ve başlangıçta uygun bir terapötik yaklaşım seçmesine yardımcı olsa da terapötik süreçte ortaya çıkan yeni bilgiler ve danışanın gelişimi, terapistin yaklaşımını yeniden değerlendirmesini zorunlu kılabilir. Bu bağlamda, terapötik yaklaşımın değişimi genellikle birden çok faktörün etkileşimi sonucunda gerçekleşir ve sadece anamneze dayanarak yapılan bir seçim değildir. Bununla birlikte, anamnez, terapistin terapötik süreci başlatırken danışanı daha iyi anlamasına ve sağlam bir temel oluşturmaya önemli ölçüde katkı sağlar (ayrıca bkz. Merter, 2023). Dolayısıyla, anamnezin terapötik yaklaşımların değişiminde önemli bir etken olduğu söylenebilir.

3.2.5. Terapötik Katkılar ve Önceliklere İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların danışana sağlanan terapötik katkılara ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-28) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Varoluşsal değişim*: Nefs psikoterapisti, danışanın varoluşsal bir dönüşüm yaşamasını teşvik etme amacı taşır. Bu süreç, danışanın kendini ve yaşamını derinlemesine sorgulamasını, kendi varoluşsal gerçekliğini anlamasını ve kabul etmesini içerir. Terapist, danışanın varoluşsal kaygılarını, korkularını ve anlam

arayışlarını anlamak için empatik bir tutum benimser. Danışanla birlikte, yaşamın anlamı, özgürlük, ölüm ve yalnızlık gibi temel varoluşsal konuları keşfederler. Bu süreç, danışanın kendini daha derinlemesine tanımasına ve hayatını daha anlamlı bir şekilde yaşamasına olanak tanır.

(b) *Güven ve bağ kurma*: Nefs psikoterapisi, danışanın terapi sürecinde güvenli ve destekleyici bir ortamda hissetmesini sağlamak için güçlü bir odaklanma sağlar. Terapist, danışanın duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için empati, kabul ve saygı gösterir. Bu, danışanın terapi ilişkisine güven duymasını ve iç dünyasını paylaşmasını kolaylaştırır. Ayrıca, terapist ve danışan arasında sağlanan bağ, danışanın duygusal iyileşme ve kişisel büyüme için önemli bir zemin oluşturur. Bu güvenli ve destekleyici ilişki, danışanın kendi ilişkilerinde daha sağlıklı bağlar kurmasına da yardımcı olabilir.

(c) *Empati*: Empati, nefis psikoterapisinin temel unsurlarından biridir ve terapistin danışanın deneyimlerini anlama ve paylaşma yeteneğini ifade eder. Terapist, danışanın duygusal deneyimlerini derinlemesine anlamak için empatik bir tutum benimser ve bu da danışanın duygusal iyileşme sürecini destekler. Empati, danışanın kendini anlaşılmış ve kabul görmüş hissetmesine yardımcı olarak terapi sürecinin etkinliğini artırır.

(d) *Bilinçaltı temizliği*: Nefs psikoterapisi, danışanın bilinçaltında yer alan geçmiş travmaları, yanlış inançları ve zararlı düşünceleri keşfetme ve dönüştürme sürecini içerir. Terapist, danışanın bilinçaltındaki derin düzeydeki duygusal blokajları ortaya çıkarmak için çeşitli teknikler kullanır. Bu süreç, danışanın bilinçaltındaki negatif kalıpları fark etmesine ve değiştirmesine olanak tanır. Bilinçaltı temizliği, danışanın daha sağlıklı bir zihinsel duruma ulaşmasına ve daha pozitif bir yaşam tarzı benimsemesine yardımcı olabilir.

(e) *Aile dinamikleri*: Nefs psikoterapisi, danışanın aile geçmişini ve aile dinamiklerini anlama ve bu bağlamda olası sorunları çözme sürecini içerir. Terapist, danışanın aile ilişkilerini derinlemesine incelemek ve olası kökenlerini anlamak için çeşitli teknikler kullanır. Danışanın aile geçmişindeki olumsuz kalıpları fark etmesine ve bu kalıpları değiştirmesine yardımcı olur. Aile dinamiklerinin anlaşılması, danışanın kendi ilişkilerindeki desenleri ve etkileşimleri daha iyi anlamasına ve daha sağlıklı ilişkiler kurmasına olanak tanır.

Tablo-28'e yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler göz önünde

bulundurulduğunda, danışana sağlanan terapötik katkılar çeşitli boyutlarda ortaya çıkabilir. Varoluşsal değişim, danışanın kendisini ve yaşamını derinlemesine sorgulamasını teşvik eder. Terapistin rehberliğinde, danışan hayatının anlamını, değerlerini ve hedeflerini daha derinlemesine keşfeder. Bu süreç, danışanın kişisel gelişim ve yaşam kalitesinde artış sağlamak için önemli bir temel oluşturur. Güven ve bağ kurma, terapi sürecinin temel unsurlarından biri olarak öne çıkar. Danışanın terapistiyle güvenilir bir ilişki kurması, duygusal paylaşımı ve açıklığı teşvik eder (krş. Bahadır, 2000). Bu güven ve bağ kurma, danışanın duygusal iyileşme sürecini desteklerken, terapistin danışana uygun ve empatik bir destek sağlamasına da olanak tanır.

Empati, terapistin danışanın duygularını anlama ve kabul etme yetisini ifade eder. Empatik bir terapist, danışanın duygusal deneyimlerini anlamak amacıyla aktif bir dinleme ve empatik yanıt verme becerisine sahiptir. Bu yaklaşım, danışanın kendisini daha iyi anlaşılmış ve desteklenmiş hissetmesine olanak tanır ve terapi sürecine daha olumlu bir şekilde katılımını teşvik eder. Bilinçaltı temizliği ise, terapi sürecinde derinlemesine ele alınan önemli bir alandır. Terapist, danışanın bilinçaltındaki olumsuz inançlar, duygular ve deneyimler üzerinde çalışarak, danışanın psikolojik yükünü hafifletmeye ve daha sağlıklı düşünce kalıplarını teşvik etmeye yönelik çaba gösterir. Aile dinamiklerinin terapötik sürece entegre edilmesi, danışanın aile geçmişi ve ilişkilerini anlamasını ve bu geçmişteki ilişkisel kalıpların terapötik süreç üzerindeki etkilerini keşfetmesini sağlar (Merter, 2023). Bu unsurlar, terapötik sürecin etkinliğini artırırken, danışanın kişisel dönüşüm ve iyileşme sürecini destekler.

Nefs psikoterapisti katılımcıların terapistin terapötik sürece katkılarına ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-29) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *İlişki ve iş birliği*: Terapistin terapötik sürece katkıları arasında belki de en önemlisi ilişki ve iş birliği kurma becerisidir. Terapistin hastayla kurduğu güvenli, destekleyici ve anlayışlı ilişki, terapistin etkinliğini büyük ölçüde belirleyebilir. İyi bir terapist, hastanın duygusal dünyasına derinlemesine girebilir ve onun deneyimlerini anlamak için empati yeteneğini kullanabilir. Bu bağlamda, terapistin hastaya aktif dinleme, doğru sorular sorma ve duygusal tepkileri doğru bir şekilde yorumlama gibi becerileri, ilişkiyi güçlendirir ve iş birliğini teşvik eder. Ayrıca, terapistin hastayla olan ilişkisinde açıklık, dürüstlük ve saygı gibi değerlere sadık kalması, terapötik ilişkinin

temelini oluşturur ve hastanın güven duygusunu artırır.

(b) *Reflektif ayna olma*: Terapistin terapötik sürece katkıları arasında, hastanın duygusal deneyimlerini yansıtmaya ve anlama yeteneği olan reflektif ayna olma önemli bir yer tutar. Terapist, hastanın duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını dikkatle izleyerek, bunları geri bildirimde bulunarak anlamlandırır. Bu süreçte terapist, hastanın içsel dünyasını daha derinlemesine keşfetmesine yardımcı olur ve bu da hastanın kendini daha iyi anlamasına ve kişisel gelişimine katkıda bulunur. Reflektif ayna olma, terapistin duygusal zekâ ve empati yeteneğini gerektirir ve terapötik ilişkinin derinliğini artırarak, hastanın duygusal iyileşme sürecini destekler.

(c) *Kişisel duruş ve incelik*: Terapistin terapötik sürece katkıları arasında, kişisel duruş ve incelik önemli bir rol oynar. Terapistin tutumunda ve davranışlarında gösterdiği duyarlılık, anlayış ve saygı, hastanın duygusal iyileşme sürecinde kilit bir faktördür. İyi bir terapist, hastanın duygusal zorluklarını kabul eder ve onları eleştirmeden dinler. Aynı zamanda, terapistin kişisel duruşu, hastaya güven verir ve terapötik ilişkinin güvenli ortamını oluşturur. Terapistin incelikli ve anlayışlı yaklaşımı, hastanın duygusal acılarını hafifletir ve onunla empati kurmasını sağlar, böylece duygusal iyileşme sürecini destekler.

(d) *Analitik yetenek*: Terapistin terapötik sürece katkıları arasında analitik yeteneklerinin kullanımı da önemlidir. Terapist, hastanın duygusal deneyimlerini anlamak ve çözümlemek için analitik becerilerini kullanarak, terapötik sürecin etkinliğini artırabilir. Analitik yetenekler, terapistin hastanın zihinsel ve duygusal dünyasını anlamak için kullandığı farklı teknikleri içerir. Bu teknikler arasında sembol analizi, düşünsel çözümleme ve duygusal sınıflandırma gibi yöntemler bulunur. Terapistin analitik yetenekleri, hastanın derinlemesine iç dünyasını keşfetmesine yardımcı olur ve bu da terapötik sürecin başarılı olmasını sağlar.

Tablo-29'a ilişkin yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda, terapistin terapötik sürece katkıları, danışanın duygusal ve ruhsal iyileşme sürecinde hayati bir rol oynamaktadır. İlişki ve iş birliği, terapistin danışanla kurduğu güvenilir ve destekleyici ilişkiyi tanımlar. Bu ilişki, danışanın terapistle duygusal açıdan bağ kurmasına olanak tanır ve terapi sürecinin güvenli bir ortamda ilerlemesini kolaylaştırır. Terapistin, danışanın deneyimlerini anlama, empati kurma ve terapötik hedeflere ulaşmak için iş birliği yapma yetisi, terapötik sürecin etkinliğini

büyük ölçüde artırır. Reflektif ayna olma kavramı, terapistin danışanın duygusal deneyimlerini yansıtmaya ve anlama yeteneğini ifade eder (Merter, 2023). Terapist, danışanın duygularını ve düşüncelerini dikkatle dinleyip, bu deneyimleri terapötik bir çerçevede yansıtarak, danışanın içsel keşif sürecini destekler.

Kişisel duruş ve incelik, terapistin terapötik sürece kattığı profesyonellik ve duyarlılıkla doğrudan ilgilidir. Terapistin kişisel değerleri, inançları ve deneyimleri, terapi sürecinde önemli bir rol oynar. Terapistin, danışanın deneyimlerine saygı ve anlayışla yaklaşması, terapötik ilişkinin sağlıklı bir biçimde gelişmesine olanak tanır. Analitik yetenek ise, terapistin danışanın duygusal ve ruhsal süreçlerini derinlemesine analiz etme kapasitesini ifade eder. Terapistin, danışanın içsel derinliklerine inerek, bilinçaltında yatan sorunları ve içsel çatışmaları anlama yetisi, terapötik sürecin etkinliğini büyük ölçüde artırır. Bu yetenek, terapistin danışanın duygusal ve ruhsal iyileşme sürecine rehberlik etmesini sağlayarak, danışanın içsel dönüşümünü destekler (ayrıca bkz. Ağıkaya Şahin, 2023). Bu katkılar, terapötik sürecin başarılı ve etkili bir şekilde ilerlemesini sağlarken, danışanın kişisel büyüme ve gelişimine de önemli ölçüde katkıda bulunur.

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin Batılı psikoteraplere göre güçlü yönlerine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-30) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Rüya analizi*: Rüya analizi, bu terapötik yaklaşımın temel bileşenlerinden biridir. Nefs psikoterapistleri, rüyaları sembolik ifadeler olarak görerek, bilinçaltındaki içsel çatışmaların ve duygusal durumların anlaşılmasına katkı sağlar. Rüyaların analizi, bireyin iç dünyasının derinliklerine inme ve bilinçdışı süreçleri keşfetme fırsatı sunar. Bu, terapistlerin danışanlarının bilinçaltındaki gizli motifleri, endişeleri ve istekleri anlamalarını sağlayarak tedavi sürecini zenginleştirir.

(b) *İnsan topografisi*: İnsan topografisi, nefis psikoterapisinin diğer önemli bir özelliğidir. Bu yaklaşım, insanın iç dünyasını coğrafi bir alan olarak ele alır ve farklı içsel “yerlerin” (örneğin, benlik, ego, süperegö) birbirleriyle olan etkileşimlerini inceler. Nefs psikoterapistleri, bireyin zihinsel haritasını oluşturarak, içsel dengeyi ve uyumu sağlama konusunda rehberlik ederler. Bu, bireyin kendini daha derinlemesine anlamasına ve içsel huzurunu bulmasına yardımcı olur.

(c) *Çift kutuplu yapı*: Çift kutuplu yapı, nefis psikoterapisinin temel bir

özelliğidir ve terapist-danışan ilişkisinde merkezi bir rol oynar. Bu yaklaşım, terapistin sadece bir uzman veya otorite figürü olmadığını, aynı zamanda danışanın içsel yolculuğunda ona eşlik eden bir rehber olduğunu vurgular. Terapist ve danışan arasındaki ilişki, karşılıklı güvene dayalıdır ve açık iletişimi teşvik eder. Bu yaklaşım, bireyin kendi içsel kaynaklarına erişimini kolaylaştırır ve kişisel gelişimini destekler.

(d) *İnsancıl yaklaşım*: Nefs psikoterapisi insanî bir yaklaşım benimser. Terapistler, danışanlarının duygularına, deneyimlerine ve değerlerine saygı gösterirler ve onları herhangi bir yargıya tabi tutmazlar. Bu, terapi sürecinin güvenli bir ortamda gerçekleşmesini sağlar ve danışanların kendilerini özgürce ifade etmelerine olanak tanır. İnsanî yaklaşım, terapist ve danışan arasında sıcak ve destekleyici bir ilişki kurulmasına yardımcı olur, bu da terapi sürecinin etkinliğini artırır.

Tablo-30'a ilişkin yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler dikkate alındığında, nefis psikoterapisinin Batılı psikoterapilere kıyasla güçlü yönleri, farklı ve kapsamlı terapötik teknikleri içermesiyle öne çıkmaktadır. Rüya analizi, nefis psikoterapisinin temel bileşenlerinden biridir ve bireyin bilinçaltında yatan duygusal, zihinsel ve ruhsal süreçleri anlamak için etkili bir araç olarak kullanılır. Rüyaların sembolizmi ve içerdiği mesajlar, danışanın derin içsel dünyasını keşfetmesine olanak tanır ve terapötik süreci destekler. İnsan topografisi ise, nefis psikoterapisinin benzersiz bir özelliği olarak insanın farklı katmanlarını ve bu katmanlar arasındaki etkileşimleri anlamaya odaklanır (Alibaşoğlu, 2016). Bu yaklaşım, bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ve manevi boyutlarını bütüncül bir şekilde ele alır ve terapistin danışanın çok yönlü ihtiyaçlarını karşılamasına olanak tanır.

Çift kutuplu yapı, nefis psikoterapisinin diğer terapötik yaklaşımlardan ayrılan bir diğer özelliğidir. Bu yaklaşım, bireyin içsel mücadelelerini ve zıtlıklarını dengede tutmaya odaklanır. İyilik ve kötülük, sevgi ve nefret gibi karşıt kavramlar arasındaki denge, terapötik sürecin temelini oluşturur ve danışanın içsel uyumunu sağlamaya yönelik bir çerçeve sunar. İnsancıl yaklaşım, nefis psikoterapisinin temel değerlerinden biri olarak, terapötik ilişkinin merkezine danışanın insanlığını ve onurunu yerleştirir. Terapistin, danışanı empati, anlayış ve saygıyla karşılaması, güvenli bir terapötik ortamın oluşturulmasını sağlar ve danışanın duygusal iyileşme ve kişisel dönüşüm sürecini destekler (ayrıca bkz. Canşı, 2021). Bu güçlü yönler, nefis psikoterapisinin derinlemesine ve kapsamlı bir terapötik yaklaşım olmasını sağlayarak, danışanların içsel keşiflerini ve iyileşme süreçlerini etkin bir şekilde destekler.

3.2.6. Nefs Psikoterapisinin İyileşme Etkisine İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin terapötik iyileşmeye etkisine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-31) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Olumlu*: Nefs psikoterapisti, bireyin içsel dünyasını anlamak ve iyileşmeyi desteklemek için derinlemesine bir yaklaşım sunar. Bu terapi biçimi, psikoterapistlerin, danışanların zihinsel, duygusal ve manevi süreçlerini keşfetmelerine yardımcı olurken, nefis psikolojisinin temel prensiplerine dayanır. Nefs psikoterapisti, olumlu etkiler sunar ve bu etkiler terapötik iyileşmeyi teşvik eder. Bu iyileşme, bireylerin kendi iç dünyalarını derinlemesine keşfetmelerini sağlayarak, kendileriyle daha sağlam bir bağ kurmalarına olanak tanır. Nefs psikoterapisti, bireylerin duygusal ve zihinsel dengeyi bulmalarına yardımcı olurken, manevi bir derinlik kazanmalarına da destek olabilir.

(b) *Olumsuz*: Elde edilen nitel bulgular sonucunda, nefis psikoterapistleriyle yapılan görüşmelerde nefis psikoterapisinin terapötik iyileşmeye etkisine ilişkin olumsuz yorum yapan bir katılımcıya rastlanmamıştır.

Tablo-31'e yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler göz önüne alındığında, nefis psikoterapisti, terapötik iyileşme üzerinde olumlu etkiler sağlayan derinlemesine bir yaklaşım sunmaktadır. Bu terapötik yöntem, bireyin içsel dünyasını anlamak ve derinlemesine keşfetmek amacıyla çeşitli teknikler kullanır. Terapistin rehberliğinde, danışanın bilinçaltında yatan duygusal, zihinsel ve ruhsal süreçler üzerinde çalışması teşvik edilir. Bu süreç, danışanın kendini daha iyi tanımasına, içsel çatışmalarını çözmesine ve duygusal iyileşme sürecini başlatmasına olanak tanır (Merter, 2021). Nefs psikoterapisti, danışanın içsel dünyasını derinlemesine keşfetmesini sağlayarak, kök sebepleri anlama ve uzun vadeli dönüşümü destekleme potansiyeline sahiptir.

Nefs psikoterapisti, bireyin yaşamında olumlu değişikliklerin gerçekleşmesine katkı sağlayabilecek etkili bir terapötik yaklaşım sunmaktadır. Danışanın içsel dünyasını derinlemesine keşfetmesi ve anlaması, olumsuz inançların ve kalıpların farkına vararak bunları dönüştürmesi için bir fırsat sunar. Bu süreç, danışanın duygusal ve ruhsal iyileşme sürecini tetiklerken, yaşamında artan farkındalık, kabul ve iç huzura katkıda bulunabilir. Nefs psikoterapisti, bireyin yaşamında olumlu değişiklikler

yapmasını ve daha sağlıklı ilişkiler kurmasını teşvik ederek, terapötik iyileşme sürecini pekiştirir (Atak, 2023). Dolayısıyla, nefis psikoterapisi, bireyin içsel dünyasını anlama ve iyileşmeyi destekleme amacıyla etkili bir terapötik yöntem olarak ön plana çıkmaktadır.

Nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin başarılı olduğu psikopatolojilere ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-32) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Duygudurum bozuklukları*: Duygudurum bozuklukları, bireyin duygusal durumunda belirgin ve sürekli bir bozulma ile karakterizedir. Depresyon, anksiyete ve bipolar bozukluk gibi duygudurum bozuklukları, bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir ve günlük işlevselliği bozabilir. Nefis psikoterapisi, kişinin duygusal dengeyi yeniden kazanmasına yardımcı olabilir. Terapi sürecinde, bireyin duygusal durumunu anlama, duygusal dürtülerini yönetme ve olumsuz düşünce kalıplarını değiştirme konularında çalışılır. Bu sayede, bireyin duygusal refahı artar ve duygudurum bozukluklarının semptomları azalır.

(b) *Bağımlılıklar*: Bağımlılıklar, kişinin belirli bir maddeye, davranışa veya ilişkiye aşırı düzeyde bağımlı hale gelmesiyle karakterizedir. Alkol, uyuşturucu, kumar ve internet gibi birçok farklı bağımlılık türü, bireyin yaşamını olumsuz etkileyebilir ve sağlık sorunlarına yol açabilir. Nefis psikoterapisi, bağımlılıkla mücadelede önemli bir rol oynayabilir. Terapi sürecinde, bireyin bağımlılığın altında yatan nedenleri keşfetmesi ve bu nedenlerle başa çıkma stratejileri geliştirmesi desteklenir. Birey, kendi içsel gücünü keşfeder ve bağımlılıkla baş etme konusunda daha sağlam bir temel oluşturur.

(c) *Nevrozlar*: Nevrozlar, kaygı, obsesif-kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu gibi rahatsızlıkları kapsayan bir grup ruhsal bozukluktur. Bu bozukluklar genellikle kişinin yaşamında önemli bir stres kaynağına bağlı olarak ortaya çıkar ve bireyin günlük işlevselliğini etkileyebilir. Nefis psikoterapisi, nevrozların tedavisinde etkili olabilir. Terapi sürecinde, bireyin stres kaynaklarını tanımlaması, kaygıyla başa çıkma stratejileri geliştirmesi ve travmatik deneyimlerle yüzleşmesi desteklenir. Böylece, birey duygusal olarak güçlenir ve nevrozların semptomları azalır.

Tablo-32'ye yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler ışığında, nefis

psikoterapisinin çeşitli psikopatolojilerin tedavisinde etkili olabileceği görülmektedir; özellikle duygudurum bozuklukları, bağımlılıklar ve nevrozlar gibi durumlar üzerinde başarılı sonuçlar verebilir. Duygudurum bozuklukları, bireyin duygusal deneyimlerinde sürekli bir dengesizlik veya aşırılıklar yaşamasına yol açabilir. Nefs psikoterapisi, bireyin duygusal dünyasını derinlemesine keşfetmesine ve olumsuz düşünce kalıplarını dönüştürmesine olanak tanıyarak, duygusal dengeyi yeniden kazanmasına yardımcı olur (Merter, 2014). Terapistin rehberliğinde, danışan duygusal tepkilerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmeyi öğrenir ve duygusal dengeyi yeniden sağlamak için gerekli içsel kaynaklara erişimini artırır.

Bağımlılıklar, bireyin zararlı alışkanlıklar veya maddelere karşı geliştirdiği aşırı bağımlılık olarak tanımlanır ve genellikle zorlu bir terapötik müdahale gerektirir. Nefs psikoterapisi, bağımlılık davranışlarının altında yatan derin duygusal ve psikolojik faktörleri ele alarak, bireyin bağımlılık döngüsünü kırmasına ve sağlıklı yaşam tarzı seçimlerine yönelmesine yardımcı olan etkili bir yaklaşım sunar. Terapistin rehberliğinde, danışan, bağımlılıkla ilişkili tetikleyicileri tanımayı ve bunlarla başa çıkmayı öğrenirken, içsel gücünü keşfeder ve kendi kendine kontrol yetisini geliştirir. Nevrozlar ise, bireyin gerçeklik algısında bozukluklar ve anksiyete semptomları yaşadığı durumları ifade eder. Nefs psikoterapisi, bireyin içsel dünyasını derinlemesine anlamasına ve neden olduğu anksiyete ve stresi ele almasına yardımcı olarak nevrozların yönetimine katkı sağlar. Terapistin rehberliğinde, danışan anksiyete ile başa çıkma stratejileri geliştirirken, içsel kaynaklarını ve güçlü yanlarını güçlendirerek nevrozlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmayı öğrenir (ayrıca bkz. Egan, 2011). Böylece, nefis psikoterapisi, çeşitli psikopatolojilerin tedavisinde başarılı bir yöntem olarak bireyin psikolojik iyileşme ve refahını destekler.

3.2.7. Nefs Psikoterapistinin Özelliklerine İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapistine özel yetkinliklere ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-33) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Kişisel gelişim*: Nefs psikoterapisi, bireyin iç dünyasını anlama ve iyileştirme sürecinde önemli bir rol oynar. Bu terapi türü, kişinin zihinsel, duygusal ve ruhsal dengeyi yeniden kazanmasına yardımcı olurken, özel yetkinliklere sahip psikoterapistler tarafından uygulanır. Birinci yetkinlik, kişisel gelişim üzerine

odaklanır. Nefs psikoterapistleri, kendi kişisel gelişim süreçlerini derinlemesine keşfetmiş ve anlamış bireyler olmalıdır. Bu, terapistin, danışanlarının deneyimlerini anlamak ve onlara etkili bir şekilde rehberlik etmek için gerekli empatik yaklaşımı geliştirmesine yardımcı olur.

(b) *İnanç ve gayret*: İkinci yetkinlik, inanç ve gayret üzerine yoğunlaşır. Nefs psikoterapistleri hem kendi inanç sistemlerine hem de danışanlarının inançlarına saygı duymalı ve bu inançları terapi sürecine entegre etmelidir. Aynı zamanda, terapistin sahip olduğu güçlü bir gayret ve motivasyon, danışanlarının iyileşme yolculuğunda onlara rehberlik etmek için önemlidir. Bu, terapistin sağlam bir destek sağlayarak danışanların kişisel ve manevi gelişimlerini desteklemesine yardımcı olur.

(c) *Nefs ilmi öğrenim analizi*: Üçüncü olarak, nefis ilmi öğrenim analizi önemli bir yetkinliktir. Nefs psikoterapistleri, nefis ilmi konusunda derinlemesine bilgi sahibi olmalı ve bu bilgileri terapi sürecine entegre etmelidir. Bu, terapistin, danışanların zihinsel ve duygusal süreçlerini daha iyi anlamasına ve onlara daha etkili bir şekilde yardımcı olmasına olanak tanır. Ayrıca, nefis ilmi öğrenim analizi, terapistin danışanlarının kişisel gelişimlerini desteklemek için uyguladığı tekniklerin etkinliğini artırmasına yardımcı olabilir. Bu yetkinlikler, terapistlerin danışanlarının iç dünyalarını anlama ve iyileştirme sürecinde etkili bir şekilde rehberlik etmelerine yardımcı olur. Bu, bireylerin ruhsal ve manevi açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir.

Tablo-33'e yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler ışığında, nefis psikoterapisinin uygulanabilmesi için terapistlerin belirli yetkinliklere ve özelliklere sahip olması gerektiği anlaşılmaktadır. Bu yetkinlikler, terapistin kişisel gelişimini, inancını ve gayretini, ayrıca nefis ilmi konusunda derin bir öğrenim ve analiz yeterliliğini içermektedir. Kişisel gelişim, terapistin kendi içsel keşif ve büyüme sürecini ifade eder. Nefs psikoterapisi uygulayıcılarının, kişisel deneyimlerinden öğrenme ve kendilerini sürekli olarak geliştirme konusunda kararlı ve istekli olmaları beklenir. Bu yaklaşım, terapistin danışanlarına daha etkili bir şekilde rehberlik edebilmesini ve onlara daha iyi destek sunmasını sağlar. İnanç ve gayret, terapistin terapötik süreçte güçlü bir inanç ve kararlılıkla hareket etmesini ifade eder (Merter, 2023). Terapistin, danışanlarının potansiyelini ve iyileşme sürecinin önemini anlaması ve bu doğrultuda kararlılıkla çalışması, terapistin başarısını doğrudan etkileyebilir.

Nefs ilmi öğrenim analizi, terapistin nefs psikoterapisine özgü bilgi ve becerilerle donanmasını sağlar. Bu analiz, terapistin insan psikolojisi ve ruhsal dinamikleri derinlemesine kavrayabilmesine ve nefs psikoterapisinin temel prensiplerini etkili bir şekilde uygulayabilmesine olanak tanır. Terapistin, nefs ilmi üzerine yapılan analiz ve araştırmalardan yararlanarak, danışanlarının bireysel ihtiyaçlarına uygun terapötik yaklaşımlar geliştirmesi beklenir (Merter, 2021). Bu şekilde, nefs psikoterapisine özgü yetkinlikler, terapistin danışanlarına etkili rehberlik sunmasını, onların iyileşme sürecini desteklemesini ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olmasını mümkün kılar.

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefs psikoterapistinin bireylerin başa çıkmasındaki rolüne ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-34) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *İnfak ilkesi*: Nefs psikoterapisti, bireylerin içsel dünyalarını anlama ve bu doğrultuda başa çıkma becerilerini geliştirme üzerine odaklanan bir terapi yaklaşımıdır. Bu bağlamda, nefs psikoterapistlerinin rolü, bir dizi farklı faktörü ele alarak bireylerin ruhsal ve zihinsel iyilik hallerini desteklemektir. İnfak ilkesi, nefs psikoterapisinde merkezi bir rol oynar. İnfak, bireyin kendi içsel varlığına yönelik bir tür fedakârlık ve bağışlama eylemidir. Nefs psikoterapistleri, bu ilkeyi bireylere rehberlik ederek, kendilerini başkalarına adama ve yardımcı olma duygusunu güçlendirmeye çalışır. Bu sayede, bireyler içsel huzur ve tatmin duygusunu artırabilir ve yaşamlarında daha anlamlı bir amaç bulabilirler.

(b) *Rüyalar*: Rüyalar, nefs psikoterapisti sürecinde önemli bir rol oynar. Nefs psikoterapistleri, bireylerin rüyalarını inceleyerek, bilinçaltılarının derinliklerindeki duygusal ve zihinsel süreçleri anlamaya çalışır. Bu analizler, bireylerin içsel çatışmalarını ve karmaşık duygusal durumlarını çözümlemelerine yardımcı olabilir. Rüyaların sembolizmi ve anlamları, nefs psikoterapisinde bireylere kendilerini daha iyi tanıma ve içsel bütünlüklerini sağlama yolunda rehberlik eder.

(c) *Dengeli ilişki kurma*: Dengeli ilişki kurma becerisi, nefs psikoterapisti sürecinde vurgulanan bir diğer önemli tema olabilir. Nefs psikoterapistleri, bireylerin ilişki dinamiklerini anlamalarına ve sağlıklı sınırlar kurmalarına yardımcı olur. Bu, bireylerin hem kendileriyle hem de çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler geliştirmelerini sağlar. Nefs psikoterapisti, bireylerin duygusal zekalarını artırarak, sağlıklı ilişkiler

kurmalarına ve yaşamlarında daha fazla denge ve mutluluk bulmalarına yardımcı olabilir.

(d) *Sosyal medya bağımlılığı*: Sosyal medya bağımlılığı, modern toplumda giderek artan bir sorun haline gelmiştir ve nefis psikoterapisi bu konuda da etkili bir rol oynayabilir. Nefis psikoterapistleri, bireylerin dijital dünyayla olan ilişkilerini inceleyerek, bu bağımlılığın altında yatan duygusal ve zihinsel faktörleri anlamaya çalışır. Bireylere, sosyal medya kullanımıyla ilgili sağlıklı sınırlar belirleme ve dijital detoks uygulama konularında rehberlik eder. Bu sayede, bireyler dijital dünya ile sağlıklı bir denge kurabilir ve gerçek dünyadaki ilişkilere daha fazla odaklanabilirler.

(e) *Celal ve Cemal dengesi*: Celal ve Cemal dengesi, nefis psikoterapisi açısından önemli bir kavramdır. Celal, kızgınlık ve öfke gibi daha aktif ve hızlı bir enerjiyi temsil ederken, Cemal ise sakinlik ve huzur gibi daha yumuşak bir enerjiyi ifade eder. Nefis psikoterapistleri, bireylerin bu dengenin farkında olmalarını ve içsel çatışmalarını bu dengenin sağlanması yoluyla çözmelerini teşvik eder. Böylece, bireyler duygusal dengeyi sağlayarak daha sakin ve huzurlu bir yaşam sürdürebilirler.

Tablo-34'e ilişkin yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda, nefis psikoterapistinin bireylerin başa çıkma süreçlerindeki rolü, çeşitli alanlarda etkili olabilmektedir. İnfak ilkesi, terapistin bireylere destek olurken kendi içsel kaynaklarını ve enerjisini feda etme prensibini ifade eder. Terapist, danışanlarına empati ve anlayışla yaklaşırken, aynı zamanda kendi sınırlarını koruyarak sağlıklı bir terapötik ilişki tesis eder. Bu yaklaşım, terapistin danışanların sorunlarına odaklanırken kendi sağlığını korumasına ve uzun vadede terapötik etkinliğini sürdürmesine yardımcı olur. Rüyalar ise, bireyin bilinçaltında yatan duygusal ve psikolojik süreçleri yansıttığı için terapötik süreçte önemli bir rol oynar (Ekşi & Keskinoglu, 2022). Terapist, danışanın rüyalarını analiz ederek, bilinçaltındaki gizli anlamları ve potansiyel çözümleri keşfetmesine rehberlik eder.

Dengeli ilişki kurma, terapistin danışanlarıyla sağlıklı bir bağ oluşturma ve güvenli bir ortam yaratması anlamına gelir. Terapist, danışanlarının duygusal deneyimlerini anlamak ve onlara destek olmak amacıyla empati ve etkili iletişim becerilerini kullanır. Bu yaklaşım, danışanların terapötik süreçte daha aktif bir şekilde katılmalarını teşvik ederken, terapistin güvenilir bir rehber olarak kabul görmesini sağlar. Sosyal medya bağımlılığı, günümüzde yaygın bir sorun haline gelmiştir ve nefis

psikoterapisti, danışanların bu tür bağımlılıklarla başa çıkmalarına destek olabilir. Terapist, danışanın sosyal medya kullanımını anlamak ve dengeli bir dijital yaşam tarzı geliştirmesi için çeşitli terapötik stratejiler uygulayabilir. Celal ve Cemal dengesi, terapistin danışanın içsel dengeyi bulmasına ve duygusal kontrolünü geliştirmesine yardımcı olan bir yaklaşımdır (Atak, 2021a). Bu doğrultuda, nefis psikoterapisti, bireylerin çeşitli zorluklarla başa çıkmalarına destek olurken, sağlıklı bir içsel denge ve iyilik hâlinin oluşturulmasına katkıda bulunur.

3.2.8. Nefs Psikoterapisti Olma Süreci ve Özel Eğitimlere İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapistinin aldığı özel eğitimlere ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-35) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Nefs ilmi öğrenim analizi*: Nefs ilmi öğrenim analizi, bireyin iç dünyasını anlamak ve çeşitli psikolojik süreçleri değerlendirmek için temel bir araçtır. Bu analiz, bireyin düşünce kalıpları, duygusal tepkileri, davranışları ve inanç sistemleri gibi unsurları detaylı bir şekilde inceleyerek, nefis psikoterapisinin temelini oluşturur. Bu bağlamda, nefis ilmi öğrenim analizi, terapistin bireyin zihinsel ve duygusal yapılarını derinlemesine anlamasını sağlar ve terapötik müdahaleler için uygun stratejiler belirlemesine yardımcı olur. Nefs psikoterapisti olabilmek için gereken öncelikli eğitimin nefis ilmi öğrenim analizini tamamlamayı içerdiği ve bu sürecin dört ila beş yıl sürebileceği ifade edilmektedir.

(b) *Nefs psikolojisinde temel kavramlar*: Nefs psikolojisinde temel kavramlar ise, terapistin nefis psikoterapisine yönelik teorik ve kavramsal bir temel oluşturmasını sağlar. Bu kavramlar, bireyin iç dünyasını ve ruhsal süreçlerini anlamak için gerekli olan temel prensipleri içerir. Nefs psikoterapisti olunmamakla birlikte bu ekole aşinalık kazanmak amacıyla alınan bir eğitimidir. Bu sebeple bu eğitimde terapist yetiştirmekten ziyade temel kavramların öğrenilmesine odaklanılmaktadır.

Tablo-35'e ilişkin yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda, nefis psikoterapisti olmak için alınan özel eğitimler, terapistin nefis psikolojisi alanında uzmanlaşmasını sağlamaktadır. Bu eğitimlerden biri olan nefis ilmi öğrenim analizi, terapistin nefis psikoterapisinde kullanılan temel kavramları ve prensipleri derinlemesine anlamasına katkıda bulunur. Nefs ilmi öğrenim analizi, terapistin insanın içsel dünyasını keşfetme ve anlama becerilerini geliştirirken, nefis

psikoterapisinin temel prensiplerini özümsemesine olanak tanır (Merter, 2014). Terapist, bu eğitimler aracılığıyla nefis psikolojisine dair teorik bilgiyi pratik uygulamalarla birleştirerek, danışanlarının iyileşme sürecine etkili bir şekilde rehberlik edebilir.

Nefs psikoterapisti, aynı zamanda nefis psikolojisi alanındaki temel kavramları da öğrenir. Bu kavramlar, bireyin içsel dünyasını anlamak ve terapötik süreci etkili bir şekilde yönlendirmek açısından büyük önem taşır. Terapist, nefis psikolojisinde temel kavramları öğrenerek, danışanların duygusal, zihinsel ve ruhsal süreçlerini daha derinlemesine anlayabilir ve bu anlayış doğrultusunda etkili bir terapötik müdahale sağlayabilir. Bu kavramlar arasında nefis katmanları, içsel denge, celal ve cemel dengesi gibi konular yer alır (ayrıca bkz. Merter, 2023). Bu eğitimler, terapistin nefis psikoterapisinde derinlemesine ve kapsamlı bir yaklaşım benimsemesine olanak tanırken, danışanların kişisel gelişimine ve iyileşme sürecine de önemli ölçüde katkıda bulunur.

3.2.9. Nefs Psikoterapistinin Mesleki Pratikleri ve Dinamiklerine İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapistinin temel dinamikleri ve sınırlarına ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-36) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Mesleki yetkinlik*: Nefs psikoterapistleri için mesleki yetkinlik, danışanlarına etkili bir şekilde yardımcı olabilmek için gerekli olan bilgi, beceri ve deneyimi kapsar. Bu yetkinlik, psikoterapistin alanındaki güncel bilgiye sahip olması, terapi sürecini etkili bir şekilde yönetebilmesi ve etik prensiplere bağlı kalabilmesiyle ilgilidir. Mesleki yetkinlik, sürekli bir öğrenme ve gelişme sürecini gerektirir ve psikoterapistin kendi sınırlarını tanıyıp danışanlarına en iyi hizmeti sunabilmesi için önemlidir. Bu, sürekli eğitim, süpervizyon ve kendi kişisel gelişimine yatırım yapma gerekliliğini içerir. Mesleki yetkinlik ayrıca, psikoterapistin etkili iletişim, empati ve güçlü bir terapötik ilişki kurma becerilerini içerir. Bu beceriler, danışanların duygusal ihtiyaçlarını anlamak ve onlarla derin bağlar kurmak için temel öneme sahiptir.

(b) *İstikrar ve düzen*: Nefs psikoterapistlerinin istikrarlı ve düzenli bir şekilde çalışması hem kendi refahları hem de danışanlarının sağlığı için önemlidir. İstikrarlı bir çalışma disiplini, psikoterapistin randevularına zamanında katılmasını, gerekli

hazırlıkları yapmasını ve terapi sürecini tutarlı bir şekilde yürütmesini sağlar. Düzenli bir çalışma programı, psikoterapistin iş ve özel yaşam arasında denge kurmasına yardımcı olur ve terapistin yanı sıra danışanları için de güvenli bir ortam sağlar. Ayrıca, düzenli bir çalışma düzeni, terapistin kendi duygusal sınırlarını korumasına ve terapötik ilişkide profesyonel bir tutum sergilemesine yardımcı olabilir. Bu şekilde, istikrar ve düzen, nefis psikoterapisinin etkili bir şekilde yürütülmesi için temel bir zemindir.

(c) *Motivasyon*: Nefis psikoterapistleri için motivasyon hem kendi kişisel gelişimlerini sürdürmek hem de danışanlarına en iyi hizmeti sunmak için gereklidir. Motivasyon, psikoterapistin terapi sürecine aktif bir şekilde katılmasını, danışanlarına karşı empati ve anlayış göstermesini sağlar. Ayrıca, motivasyon, psikoterapistin terapi sürecinde karşılaştığı zorlukları aşmasına ve sürekli olarak yeni şeyler öğrenmesine olanak tanır. Psikoterapistin motive olması, danışanlarına olan bağlılığını artırır ve terapötik ilişkinin güçlenmesine katkıda bulunur. Motivasyon aynı zamanda, psikoterapistin kendi mesleki hedeflerine ulaşmasını ve uzun vadeli başarı için çalışmasını teşvik eder. Bu nedenle, motivasyon, nefis psikoterapisinin temel bir unsuru olarak kabul edilir ve sürekli bir şekilde beslenmesi ve korunması gereklidir.

(d) *İdealizm ve gerçeklik*: Nefis psikoterapistleri için idealizm ve gerçeklik dengesi, terapötik sürecin etkinliği açısından önemlidir. İdealizm, terapistin danışanlarına olan inancını ve onların potansiyelini görmesini sağlar. Ancak, gerçeklik duygusu, terapistin danışanlarının gerçek ihtiyaçlarını ve terapötik sürecin sınırlarını kabul etmesini gerektirir. Bu denge, psikoterapistin danışanlarına umut verirken aynı zamanda onları gerçekçi bir şekilde değerlendirmesine olanak tanır. İdealizm, terapistin danışanlarının iyileşme sürecine güvenmesini sağlar, ancak gerçeklik duygusu, terapistin müdahalelerinin sınırlarını ve etkilerini doğru bir şekilde değerlendirmesine yardımcı olur. Bu denge, nefis psikoterapisinin etkili bir şekilde yürütülmesi için önemlidir ve terapistin profesyonel yaklaşımını güçlendirir.

Tablo-36'ya yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler ışığında, nefis psikoterapisti olarak çalışmanın belirli temel dinamikler ve sınırlar içerdiği anlaşılmaktadır. Bu dinamiklerin başında mesleki yetkinlik gelmektedir. Terapistin, gerekli eğitim ve deneyime sahip olması ve terapötik süreci etkili bir şekilde yönetebilmesi esastır. Bunun yanı sıra, istikrar ve düzen, terapistin çalışma şekli açısından büyük önem taşır. Terapistin kendisi de dahil olmak üzere, terapötik ortamın

güvenli ve düzenli olması, danışanların güven duygusunu pekiştirir ve terapötik sürecin etkinliğini artırır. Motivasyon, nefis psikoterapistinin önemli bir diğer dinamiğidir. Terapistin danışanlarına sağladığı destek, rehberlik ve motivasyon, danışanların terapötik hedeflerine ulaşmalarına katkıda bulunurken, terapinin başarısını da artırır. Bununla birlikte, terapistin idealizm ve gerçeklik arasında denge kurması da kritik bir öneme sahiptir. Terapist, danışanların iyileşme potansiyelini görmeli ve onlara inanmalıdır; ancak aynı zamanda, terapötik sürecin sınırlarını ve gerçekçi beklentileri de göz önünde bulundurmalıdır (Merter, 2014). Bu denge, terapistin etkinliğini artırırken, danışanların güvenliğini ve motivasyonunu korumasına yardımcı olur.

Terapistin mesleki yetkinliği, terapötik sürecin kalitesini belirleyen temel unsurlardan biridir. Mesleki yeterlilik, terapistin nefis psikoterapisi alanında gerekli bilgi, beceri ve deneyime sahip olmasını zorunlu kılar. Bu yeterlilik, terapistin danışanlarını etkili bir şekilde yönlendirmesini ve desteklemesini sağlar. İstikrar ve düzen, terapötik ortamın güvenli ve destekleyici olmasını temin eder. Terapistin kendi kişisel düzenini ve profesyonel sınırlarını koruması, terapötik ilişkinin kalitesini artırır ve danışanların güven duygusunu pekiştirir. Motivasyon ise, terapistin danışanlarını destekleme ve terapötik sürecin ilerlemesini teşvik etme açısından kritik bir rol oynar. Terapistin danışanlarına sunduğu destek ve güven, danışanların motivasyonunu artırarak, terapötik hedeflere ulaşmalarına katkıda bulunur. Bununla birlikte, terapistin idealizm ve gerçeklik arasında bir denge kurması da gereklidir. İdealizm, terapistin danışanların potansiyelini görmesine ve onlara inanmasına olanak tanırken, gerçekçilik ise terapistin terapötik sürecin sınırlarını ve pratik beklentileri göz önünde bulundurmasını sağlar (ayrıca bkz. Egan, 2011). Bu denge, terapistin etkinliğini artırırken, terapötik ilişkinin sağlamlığını ve güvenilirliğini korur.

Nefis psikoterapisti katılımcıların ilgilendikleri psikopatolojilere ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-37) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Dijital bağımlılık*: Dijital bağımlılık, modern toplumun hızla yayılan bir sorunudur ve bireylerin dijital teknolojilere aşırı bağımlılığı sonucunda ortaya çıkan psikopatolojik belirtilerle ilişkilidir. Bu bağımlılık, genellikle sürekli olarak dijital cihazlara erişim arayışı, çevrimiçi etkinliklerin gerçek hayattan kopmayı tetiklemesi ve sosyal ilişkilerin zayıflaması gibi semptomlarla kendini gösterir. Nefis psikoterapisi,

bu bağımlılığın altında yatan psikolojik ihtiyaçları ve travmaları keşfetmeyi amaçlar. Bireyin kendini tanıması ve dijital teknolojilerle olan ilişkisini sağlıklı bir dengeye oturtması için içsel bir farkındalık geliştirmesi teşvik edilir.

(b) *Cinsel kimlik karmaşası*: Cinsel kimlik karmaşası, bireyin cinsel kimliği, cinsel yönelimi veya cinsiyet ifadesi konusunda yaşadığı içsel çatışmaları ve belirsizlikleri ifade eder. Bu durum, bireyin kendini tanıması, kabul etmesi ve toplumun beklentileriyle uyum sağlaması arasındaki çatışmaları içerebilir. Nefs psikoterapisi, cinsel kimlik karmaşasının kökenlerini ve etkilerini anlamak için derinlemesine bir keşif süreci sunar. Bireye, kendine karşı dürüst olma, içsel çelişkileri kabul etme ve kendini gerçekleştirme yolunda destek sağlar.

(c) *İlişki problemleri*: İlişki problemleri, bireyler arasındaki çeşitli ilişki türlerinde ortaya çıkabilen zorlukları ifade eder. Bu problemler, romantik ilişkilerden aile ilişkilerine, iş ilişkilerinden arkadaşlık ilişkilerine kadar geniş bir yelpazede ortaya çıkabilir. Nefs psikoterapisi, ilişki problemlerinin altında yatan duygusal dinamikleri, iletişim zorluklarını ve ilişkiyi etkileyen diğer faktörleri keşfetmeyi amaçlar. Bireye, sağlıklı sınırlar belirleme, empati kurma ve ilişkilerdeki olumsuz döngüleri kırma konusunda rehberlik eder.

(d) *Depresyon, anksiyete ve obsesyon*: Depresyon, anksiyete ve obsesyon, ruhsal sağlık alanında sıkça görülen bozukluklardır ve bireyin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir. Bu durumlar, genellikle yoğun duygusal acı, kontrol kaybı ve yaşamın anlamını sorgulama gibi semptomlarla kendini gösterir. Nefs psikoterapisi, bu psikopatolojilerle baş etme stratejileri geliştirmeye odaklanır. Bireye, duygusal düzenleme becerileri, olumlu düşünme alışkanlıkları ve hayatlarını yönlendiren içsel inanç ve değerleri keşfetme konusunda destek sağlar.

(e) *Sosyal ve manevi arayışlar*: Sosyal ve manevi arayışlar, bireyin toplum içindeki rolünü, yaşamın amacını ve kişisel değerlerini sorguladığı süreçleri ifade eder. Bu arayışlar, genellikle derin içsel memnuniyetsizlik, anlamsızlık hissi ve ruhsal açlığın ifadesi olarak ortaya çıkar. Nefs psikoterapisi, bireyin manevi ve sosyal arayışlarını anlamak ve deneyimlemek için bir rehberlik sunar. Bireye, içsel uyum ve bütünlük bulma yolunda destek sağlar ve manevi tatmin için kişisel bir anlam arayışı sürecini kolaylaştırır.

Tablo-37'ye yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler ışığında,

dijital bağımlılığın günümüzde giderek artan bir endişe kaynağı haline geldiği görülmektedir. İnternet, akıllı telefonlar ve diğer dijital teknolojilerin yaygın kullanımıyla birlikte, bireylerin çevrimiçi ortamlara aşırı bağımlılığı, sosyal, duygusal ve işlevsel sorunlara yol açabilmektedir (Merter, 2020). Özellikle gençler arasında sıkça rastlanan bu bağımlılık türü, zaman yönetimi bozukluğu, dikkat eksikliği, ilişki sorunları ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklar gibi pek çok olumsuz etkiyi beraberinde getirebilmektedir.

Cinsel kimlik karmaşası, bireylerin cinsel yönelimleri, kimlikleri ve toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili yaşadıkları içsel çatışmaları ifade eder. Toplumsal normlar, aile baskısı ve kişisel deneyimler gibi faktörler, bireylerin cinsel kimliklerini anlamalarını ve kabul etmelerini zorlaştırabilir. Bu karmaşa, depresyon, anksiyete ve düşük özsaygı gibi ruhsal sorunlara yol açabilirken, cinsel ilişkilerde ve sosyal etkileşimlerde de zorluklar yaşanmasına neden olabilir (ayrıca bkz. Koenig, 2009). Terapi ve destek grupları gibi kaynaklar, bireylerin bu karmaşıklığı anlamalarına ve kabul etmelerine yardımcı olabilir, bu da onların psikolojik iyilik hâllerini artırabilir.

3.2.10. Kelime Bulutu ve İlişki Haritalama Yorumları

Görsel 4.

Nefs psikoterapisi: Amaçlar ve prensipler- kök sebepler ve terapi türleri (kelime bulutu)



Yukarıdaki Görsel-4'te nefs psikoterapisti katılımcıların, nefs psikoterapisinin amaçları, psikopatolojilerin kök sebepleri, temel prensipleri ve terapi türleriyle entegrasyonuna ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen nitel bulgularla kelime bulutu oluşturulmuştur. Bu bağlamda nefs psikoterapisinin amaçları, psikopatolojilerin kök sebepleri, temel prensipleri ve terapi türleriyle entegrasyonuna

ilişkin öne çıkan kelimeler aşağıdaki gibi betimlenmiştir:

- (i) *Nefs*: İslam ve tasavvuf düşüncesindeki benlik ve ruh kavramını ifade eder.
- (ii) *Terapi*: Ruhsal veya duygusal zorlukların çözümüne yönelik profesyonel yardım sürecidir.
- (iii) *Metodoloji*: Belirli bir alanda kullanılan sistemli ve düzenli yaklaşım veya yöntemlerin bütünüdür.
- (iv) *Manevi*: Ruhsal ve spiritüel boyutları ifade eder, insanın içsel deneyimleri ve değerleriyle ilgilidir.
- (v) *Dinamizm*: Sürekli değişim ve gelişme içinde olan bir durumu ifade eder, ruhsal veya psikolojik süreçlerdeki hareketliliği temsil eder.
- (vi) *Terapist*: Ruhsal veya duygusal zorlukları olan bireylere yardım etmek için eğitim almış ve yetkinlik kazanmış profesyonel kişi.
- (vii) *Gelişim*: Bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak olgunlaşma ve değişme sürecidir.
- (viii) *Rüyalar*: Bilinçdışı süreçlerin bir ifadesi olan uyku sırasında deneyimlenen görsel ve duygusal deneyimler. Nefs psikolojisinde rüyalar, bireyin içsel dünyasının yansımaları olarak değerlendirilir.

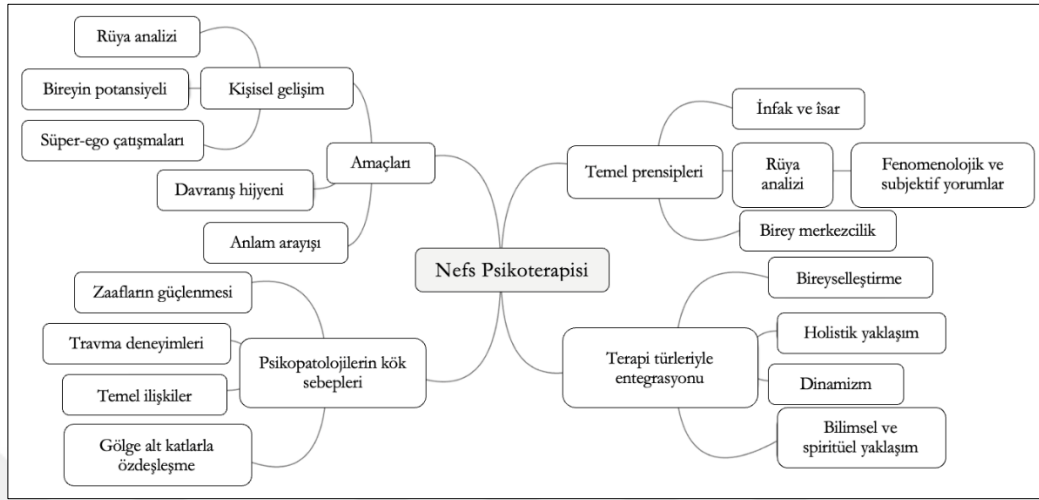
Nefs psikoterapisine ilişkin yukarıda betimlenen kelime bulutundaki nitel bulgular ve analizler şu şekilde yorumlanabilir:

Nefs psikoterapisi, İslam ve tasavvuf düşüncesinden beslenen bir yaklaşım olup, bireyin içsel dünyasını keşfetme ve ruhsal dengeyi sağlama amacını taşır. Terapinin temel hedefleri arasında, ruhsal veya duygusal zorlukların çözümü, bireyin manevi derinliklerini keşfetme ve ruhsal gelişimi destekleme yer alır. Bu süreçte terapist, eğitimli bir profesyonel olarak bireyin içsel yolculuğuna rehberlik eder ve metodolojik yaklaşımlarını dinamik bir şekilde adapte eder. Rüyaların analizi gibi manevi boyutta derinlemesine çalışmalar da terapinin önemli bir parçasını oluşturur.

Sonuç olarak, nefis psikoterapistlerinin görüşleri dikkate alınarak yapılan bu nitel analizler, nefis psikoterapisinin bireyin ruhsal, duygusal ve manevi sağlığını destekleyerek içsel dengenin yeniden sağlanmasına ve bütünsel bir gelişime katkıda bulunmaktadır.

Şekil 10.

Nefs psikoterapisi: Amaçlar ve prensipler- kök sebepler ve terapi türleri (ilişki haritalama)



Yukarıdaki Şekil-10'a bakıldığında, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin amaçları, psikopatolojilerin kök sebepleri, temel prensipleri ve terapi türleriyle entegrasyonuna ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen nitel bulgulara ilişkin ilişki haritalama şekli oluşturulmuştur. Bu nitel yorum içerikli ilişki haritasına göre öncelikle '(i) nefis psikoterapisinin amaçları; (ii) psikopatolojilerin kök sebepleri; (iii) nefis psikoterapisinin temel prensipleri; (iv) terapi türleriyle entegrasyonu' olmak üzere dört temel alt temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Sözü edilen bu alt temalar ise aşağıdaki biçimde yorumlanmıştır.

(i) *Nefs psikoterapisinin amaçları*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde üç alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *kişisel gelişim* teması da kendi içerisinde üç alt temaya ayrılmaktadır. Bunlar; rüya analizi, bireyin potansiyeli, süper-ego çatışmalarıdır. Nefs psikoterapisi, bireyin içsel potansiyelini keşfetme ve geliştirme sürecine odaklanarak kişisel büyümeyi teşvik eder. Bu amaçla, terapi bireyin kendini daha iyi tanımasına ve en iyi versiyonunu ortaya çıkarmasına yardımcı olur. (ii) *Davranış hijyeni* teması; Nefs psikoterapisi, bireyin davranışlarını ve tepkilerini daha sağlıklı ve uyumlu hale getirmeyi hedefler. (iii) *Anlam arayışı* temasında ise nefis psikoterapisi, bireyin yaşamının anlamını keşfetme ve içsel memnuniyeti artırma amacını taşır. Bu bağlamda, terapi bireyin değerleri, inançları ve hayat amacıyla uyumlu bir yaşam tarzı geliştirmesine yardımcı olur.

Nefs psikoterapisi, İslam ve tasavvuf düşüncesinden esinlenen bir terapi yaklaşımı olup, bireyin içsel dünyasını anlama, keşfetme ve iyileştirme amacını taşır. Bu terapi, bireyin kişisel gelişimini desteklemeyi, ruhsal dengeyi sağlamayı ve manevi derinliği keşfetmeyi hedefler. Birinci amacı, bireyin içsel potansiyelini ortaya çıkararak kendini daha iyi tanımasını ve en iyi versiyonunu geliştirmesini sağlamaktır. Bireyin kişisel büyüme sürecine odaklanarak duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak olgunlaşmasına katkıda bulunur. İkinci olarak, nefis psikoterapisi yaşamı anlamlandırma amacını taşır. Bireyin yaşamındaki değerleri, inançları ve hayat amacını anlamlandırmasına yardımcı olarak içsel memnuniyeti artırmayı amaçlar (Merter, 2014). Bu amaçla terapi, bireyin içsel yolculuğunda rehberlik eder ve manevi boyutta derinlemesine keşifler yapmasını sağlar.

Nefs psikoterapisinin üçüncü önemli amacı, bireyin davranış hijyenini geliştirmektir. Bu amaca yönelik terapi, bireyin olumsuz alışkanlıklarını fark etmesini ve değiştirmesini destekler. Ayrıca, etkili iletişim becerileri kazanmasına, sağlıklı sınırlar oluşturmaya ve stresle başa çıkma stratejilerini öğrenmesine yardımcı olur. Böylece, bireyin daha sağlıklı ve uyumlu davranışlar sergilemesi ve yaşamında daha olumlu değişimler yapması sağlanır (ayrıca bkz. Ayten, 2015a). Bu üç temel amaç, nefis psikoterapisinin bireyin bütünsel sağlığını destekleyen kapsamlı bir yaklaşım olduğunu vurgular ve terapötik sürecin önemini belirtir.

(ii) *Nefs psikoterapisinde psikopatolojilerin kök sebepleri*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde dört alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *zaafların güçlenmesi* teması, nefis psikoterapistlerine göre, psikopatolojilerin kök sebepleri çoğunlukla bireyin içsel zaaflarının güçlenmesiyle ilişkilendirilir. (ii) *Travma deneyimleri* teması, nefis psikoterapistleri tarafından psikopatolojilerin kök sebepleri arasında önemli bir yer tutar. Kişinin geçmişte yaşadığı travmatik olaylar, ruhsal ve duygusal açıdan derin etkiler bırakarak psikopatolojilere yol açabilir. (iii) *Temel ilişkiler* teması, bireyin çocukluk dönemindeki aile dinamikleri ve ilişkileriyle ilişkilendirilerek psikopatolojilerin kökenlerini oluşturabilir. (iv) *Gölge alt katlarla özdeşleşme* teması, nefis psikoterapistlerine göre, psikopatolojilerin kök sebeplerinden biri de bireyin gölge alt katlarla özdeşleşmesidir. Bireyin bilinçaltında bastırılmış veya reddedilmiş duygularıyla bağlantı kurma eksikliği, psikopatolojik semptomların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Nefs psikoterapisi, psikopatolojik semptomların kökenlerini anlamak ve tedavi etmek için derinlemesine bir içgörüye dayanır. Bu yaklaşım, psikopatolojilerin kök sebeplerini belirlerken bireyin iç dünyasını ve ruhsal yapılarını temel alır (Atak, 2023). Nefs psikoterapisine göre, psikopatolojilerin kök sebepleri genellikle bireyin geçmiş deneyimleri, özellikle çocukluk döneminde yaşadığı travmatik olaylar ve temel ilişkilerindeki dinamiklerle ilişkilendirilir.

Bu terapötik yaklaşım, bireyin içsel zaaflarının güçlenmesini, travmatik deneyimlerin etkilerini, temel ilişkilerdeki eksiklikleri ve gölge alt katlarla olan ilişkilerini dikkate alarak kök sebepleri araştırır. Bu kök sebeplerin anlaşılması, terapötik sürecin temelini oluşturur ve bireyin psikopatolojik semptomlarına derinlemesine bir çözüm sağlamak için gerekli olan içgörüğü sağlar (ayrıca bkz. Canşı 2021). Nefs psikoterapisi, bireyin içsel dünyasını keşfetme ve anlama sürecinde, bu kök sebeplerin derinlemesine analizini yaparak, bireyin ruhsal iyilik hâlini yeniden kazanmasına ve sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olur.

(iii) *Nefs psikoterapisinin temel prensipleri*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde üç alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *İnfak ve İsar* teması, nefis psikoterapisinde önemli bir yer işgal eder. Bu prensip, bireyin kendini başkalarına adanmasını, cömertlik ve fedakârlık yapmayı teşvik eder; böylece bireyin manevi ve ruhsal büyümesine katkıda bulunur. (ii) *Rüya analizi* teması, içerisinde *fenomenolojik ve subjektif yorumlar* başlığını da taşımaktadır. Rüya analizi, bireyin bilinçaltındaki semboller ve imgeler üzerinden içsel dünyasını keşfetmesine ve anlamlandırmasına yardımcı olarak terapi sürecini zenginleştirir. (iii) *Birey merkezilik* teması, terapi sürecinin bireyin ihtiyaçlarına, değerlerine ve deneyimlerine odaklanmasını sağlayarak, bireyin kendi içsel yolculuğunu yönlendirme ve kendi iyileşme sürecine katılımını teşvik eder. Bu prensipler, nefis psikoterapisinin temelini oluşturur ve bireyin ruhsal ve manevi gelişimine katkıda bulunur.

Nefs psikoterapisi, bireyin içsel dünyasında yer alan nefis kavramının analizine ve rehabilitasyonuna odaklanır. Bu terapi yaklaşımı, İslami psikoloji çerçevesinde gelişmiştir ve bireyin nefis, ruh ve kalp arasındaki dengeleri anlamaya yönelik çalışmaları içerir. Nefs psikoterapisinin temel prensiplerinden biri, bireyin içsel çatışmalarını ve zayıflıklarını nefis üzerinden tanımlayarak bunları aşma yolunda rehberlik etmektir (Merter, 2014). Bu süreçte bireyin ruhsal arınma ve kendini

gerçekleştirme yolunda ilerlemesi hedeflenir.

Bir diğer temel prensip ise, nefsin manevi ve ahlaki boyutlarının ele alınmasıdır. Nefs psikoterapisi, bireyin manevi gelişimini desteklemek amacıyla, İslami ahlak ve değerler sistemini de terapi sürecine entegre eder. Bu bağlamda, kişinin kendi içindeki nefis muhasebesi yaparak, olumsuz duygular ve davranışları kontrol altına alması sağlanır. Nefs psikoterapisi, bireyin kendilik bilincini ve manevi farkındalığını artırarak, ruhsal denge ve huzura ulaşmasını amaçlar (ayrıca bkz. Corey, 2015). Bu terapötik yaklaşım hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı ve ahlaklı bireyler yetiştirmeyi hedefleyen kapsamlı bir terapi modelidir.

(iv) *Nefs psikoterapisinin diğer terapi türleriyle entegrasyonu*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde dört alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *bireyselleştirme* teması, terapinin bireyin özel ihtiyaçlarına ve kişisel deneyimlerine uygun olarak şekillendirilmesini sağlar, böylece terapi süreci daha etkili ve anlamlı hale gelir. (ii) *Holistik yaklaşım* teması, bireyin bedensel, zihinsel, duygusal ve ruhsal boyutlarını bir bütün olarak ele alarak tedavi sürecini kapsamlı bir şekilde destekler. (iii) *Dinamizm* teması, terapinin sürekli değişim ve adaptasyon içinde olmasını sağlar, böylece bireyin değişen ihtiyaçlarına ve gelişen durumlarına uygun olarak terapi sunulabilir. (iv) *Bilimsel ve spiritüel yaklaşım* teması, terapinin hem bilimsel temellere dayalı etkili yöntemlerini kullanmasını hem de bireyin manevi ve spiritüel boyutlarını dikkate almasını sağlar, böylece kapsamlı bir iyileşme süreci desteklenir.

Nefs psikoterapisinin diğer terapi türleriyle entegrasyonu, ruhsal ve psikolojik bütüncüllüğü sağlama adına önemli bir adım olarak değerlendirilir. Geleneksel psikoterapi yöntemleri, genellikle bireyin psikolojik süreçlerine odaklanırken, nefis psikoterapisi, bireyin manevi ve ahlaki boyutlarını da göz önünde bulundurur. Bu bağlamda, örneğin bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ile nefis psikoterapisinin entegrasyonu, bireyin düşünce kalıplarını ve davranışlarını yeniden yapılandırırken, aynı zamanda manevi değerlere ve ahlaki ilkelere dayalı bir farkındalık geliştirmesini sağlar (ayrıca bkz. Kaymakcan & Şirin, 2013). BDT'nin yapılandırılmış ve hedefe yönelik yaklaşımı, nefis psikoterapisinin derinlemesine içsel keşif ve arınma süreci ile birleşerek, bireyin hem zihinsel hem de ruhsal sağlığını bütüncül bir şekilde iyileştirir.

Aynı şekilde, psikanalitik terapi ile nefis psikoterapisinin entegrasyonu, bireyin

bilinçdışı süreçlerini ve içsel çatışmalarını daha derinlemesine anlama ve çözümleme fırsatı sunar. Psikanalitik terapi, bireyin çocukluk deneyimlerinden kaynaklanan travmaları ve bilinçdışı motivasyonlarını ortaya çıkarırken, nefis psikoterapisi, bu içsel süreçleri manevi bir perspektiften değerlendirir ve bireyin ruhsal büyümesine katkıda bulunur. Bu entegrasyon, bireyin sadece psikolojik sorunlarını ele almakla kalmaz, aynı zamanda manevi anlamda da bir içsel dönüşüm ve gelişim süreci sağlar (krş. Rothman, 2018). Bu bağlamda, nefis psikoterapisinin diğer terapi türleriyle entegrasyonu, bireyin tüm varoluşsal boyutlarını dikkate alan, daha kapsamlı ve etkili bir terapi yaklaşımını sunar.

Görsel 5.

Nefis psikoterapisinin güçlü yönleri: Başarı alanları ve terapötik katkılar (kelime bulutu)



Yukarıdaki Görsel-5'te nefis psikoterapisti katılımcıların, nefis psikoterapisinin başarılı olduğu psikopatolojiler, güçlü yönler ve terapi sürecine sağladığı katkılara ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen nitel bulgularla kelime bulutu oluşturulmuştur. Bu bağlamda nefis psikoterapisinin başarılı olduğu psikopatolojiler, güçlü yönler ve terapi sürecine sağlanan katkılara ilişkin öne çıkan kelimeler aşağıdaki gibi betimlenmiştir:

(i) *Nefis*: İslam ve tasavvuf düşüncesindeki benlik ve ruh kavramını ifade eder.

(ii) *Terapötik*: Ruhsal veya fiziksel iyileşme sürecine katkıda bulunan yöntemler ve teknikler bütünüdür.

(iii) *Psikoterapi*: Psikolojik rahatsızlıkların tedavi edilmesi amacıyla kullanılan çeşitli terapi yöntemleridir.

(iv) *Nevroz*: Genellikle kaygı, takıntılar ve fobiler gibi belirtilerle ortaya çıkan,

kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyen psikolojik rahatsızlıklardır.

(v) *Empati*: Başkalarının duygularını anlama ve paylaşma yeteneğidir.

(vi) *Psikopatoloji*: Psikolojik rahatsızlıkların incelenmesi ve tanımlanmasıdır.

(vii) *Danışan*: Psikoterapi sürecinde yardım ve rehberlik arayan bireydir.

(viii) *İyileşme*: Ruhsal veya fiziksel sağlıkta olumlu yönde ilerlemedir.

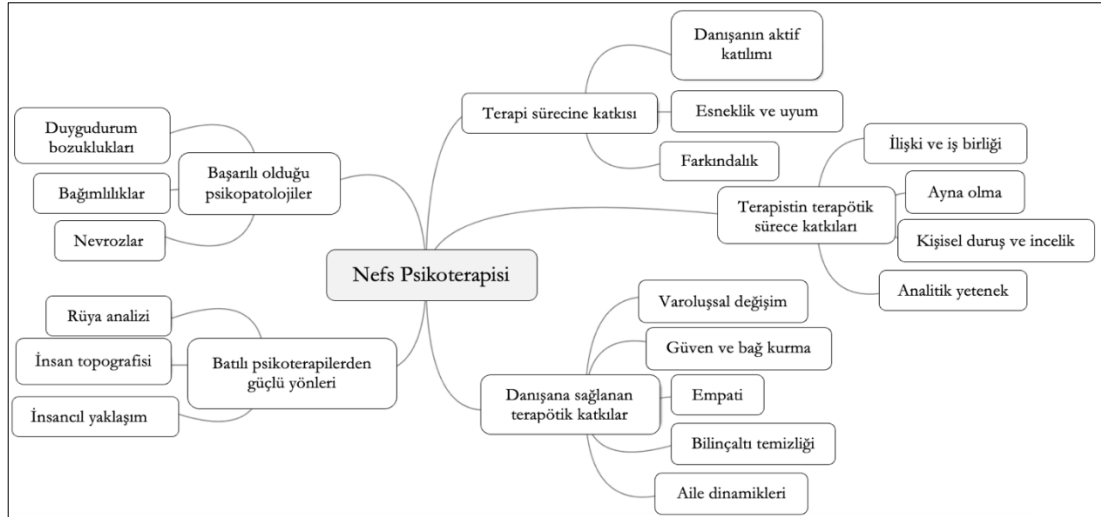
Nefs psikoterapisine ilişkin yukarıda betimlenen kelime bulutundaki nitel bulgular ve analizler şu şekilde yorumlanabilir:

Nefs psikoterapisi, İslam ve tasavvuf düşüncesindeki nefis kavramına dayanarak, bireylerin ruhsal ve psikolojik iyileşme süreçlerine katkıda bulunur. Psikoterapinin temel hedefi olan psikolojik rahatsızlıkların tedavisi, nefis psikoterapisinde manevi boyutla desteklenir. Nevroz gibi kaygı, takıntılar ve fobilerle ortaya çıkan rahatsızlıklar, nefsin çeşitli seviyelerindeki dengesizlikler olarak değerlendirilir ve bireyin içsel çatışmalarını çözme yolunda önemli bir adım atılır. Terapötik yöntemler, nefis psikoterapisinde bireyin manevi gelişimini teşvik ederken, empati yoluyla danışan ve terapist arasındaki güven ilişkisi güçlendirilir. Bu, danışanın içsel huzura ulaşmasını ve ruhsal dengelerini sağlamasını kolaylaştırır.

Sonuç olarak, nefis psikoterapistlerinin görüşleri dikkate alınarak yapılan bu nitel analizler, nefis psikoterapisinin bireyin kendilik bilincini ve manevi farkındalığını artırarak, daha derin ve kalıcı bir iyileşme sağlamayı amaçladığını göstermektedir. Nefs psikoterapisi, empati ve içsel farkındalık üzerine kurulu bir yaklaşım benimseyerek, danışanın bütüncül iyileşmesine katkıda bulunmakta ve terapötik süreci zenginleştirmektedir.

Şekil 11.

Nefs psikoterapisinin güçlü yönleri: Başarı alanları ve terapötik katkılar (ilişki haritalama)



Yukarıdaki Şekil-11'e bakıldığında, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin güçlü yönleri: Başarı alanları ve terapötik katkılara ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen nitel bulgulara ilişkin ilişki haritalama şekli oluşturulmuştur. Bu nitel yorum içerikli ilişki haritasına göre öncelikle '(i) nefis psikoterapisinin başarılı olduğu psikopatolojiler; (ii) Batılı psikoterapilerden güçlü yönleri; (iii) nefis psikoterapisinin terapi sürecine katkısı; (iv) terapistin terapötik sürece katkıları; (v) danışana sağlanan terapötik katkılar' olmak üzere beş temel alt temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Sözü edilen bu alt temalar ise aşağıdaki biçimde yorumlanmıştır.

(i) *Nefs psikoterapisinin başarılı olduğu psikopatolojiler*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde üç alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *duygudurum bozuklukları* temasında nefis psikoterapisi, bireyin duygusal dengesizliklerini nefis seviyelerinde analiz ederek, içsel huzur ve manevi denge sağlamasına yardımcı olur. (ii) *Bağımlılıklar* temasında, bireyin bağımlılık yaratan dürtü ve arzuları kontrol altına alınarak, manevi farkındalık ve irade gücünü artırmak hedeflenmektedir. (iii) *Nevrozlar* temasında ise nefis psikoterapisi, kaygı, takıntılar ve fobiler gibi nevrotik belirtileri, nefsin farklı mertebelerindeki dengesizlikler olarak değerlendirerek, bu rahatsızlıkların üstesinden gelmeyi amaçlamaktadır.

Nefs psikoterapisi, çeşitli psikopatolojik durumların tedavisinde etkili bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir. Bu terapi yöntemi, bireyin duygusal ve zihinsel dengeyi yeniden sağlamasına yönelik derinlemesine bir keşif süreci sunar. Özellikle depresyon gibi yaygın psikopatolojilerde, terapist ve danışan arasındaki güvenli ilişki ve iş birliği sayesinde danışan, duygusal sıkıntılarına derinlemesine bakma ve bunları

dönüştürme fırsatı bulur (Ekşi & Keskinoglu, 2022). Terapistin sağladığı destek ve rehberlik, danışanın duygusal deneyimlerini anlaması ve daha sağlıklı bir içsel dengeye ulaşması sürecinde kritik bir rol oynar.

Nefs psikoterapisi, bireyin içsel kaynaklarını keşfetmesini ve bunları kullanarak zorluklarla başa çıkmasını teşvik ederken, aynı zamanda terapistin analitik yetenekleri sayesinde karmaşık duygusal ve bilişsel süreçleri anlamada etkin bir araç olarak kabul edilmektedir (ayrıca bkz. Merter, 2021). Bu bağlamda, nefis psikoterapisinin psikopatolojilerin tedavisindeki başarısı, bireyin derin içsel dönüşümünü sağlama ve sağlıklı bir yaşam kalitesi için gerekli temelleri oluşturma potansiyelini yansıtmaktadır.

(ii) *Batılı psikoterapilerden güçlü yönleri*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde üç alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *rüya analizi* teması; nefis psikoterapisi, rüyaları bireyin manevi ve içsel durumunu yansıtan önemli göstergeler olarak değerlendirir ve bu rüyaları ruhsal arınma ve nefsin kontrolü için bir rehber olarak kullanır. (ii) *İnsan topografisi* teması; nefis psikoterapisi, insanın nefis, ruh ve kalp gibi farklı içsel bileşenlerini detaylı bir şekilde analiz eder ve bu bileşenler arasındaki dengeleri sağlamaya çalışarak bireyin bütüncül sağlığına katkıda bulunur. (iii) *İnsancıl yaklaşım* teması; nefis psikoterapisi, bireyin manevi ve ahlaki gelişimini ön planda tutarak, kişiyi sadece psikolojik bir varlık olarak değil, aynı zamanda manevi bir varlık olarak da ele alır ve daha derin bir iyileşme süreci sunar.

Nefs psikoterapisi, Batılı psikoterapilerle karşılaştırıldığında belirli güçlü yönleriyle ön plana çıkmaktadır. Özellikle, Batı kökenli psikoterapiler genellikle bireyin semptomları üzerine odaklanırken, nefis psikoterapisi daha derinlemesine ve holistik bir yaklaşım sunarak bireyin ruhsal ve manevi gelişimine odaklanır (krş. Merter, 2023). Bu bağlamda, nefis psikoterapisi, bireyin iç dünyasını anlama ve bütünsel iyilik haline ulaşma yolunda derinlemesine bir keşif süreci sunar.

Bunun yanı sıra, Batılı psikoterapiler genellikle kısa vadeli ve semptom odaklı tedavi yöntemleri olarak bilinirken, nefis psikoterapisi uzun vadeli ve kalıcı değişimler sağlama potansiyeline sahiptir. Terapistin danışanla kurduğu derin ilişki ve iş birliği, danışanın kök problemlerine ve bilinçaltındaki derin düşünce kalıplarına yönelik keşifler yapmasına olanak tanır. Bu sayede, bireyin yaşam kalitesini iyileştirmek ve

kişisel gelişimini desteklemek için sağlam bir temel oluşturur (Atak, 2023). Nefs psikoterapisi, Batılı psikoterapilerin sağlık hizmetlerindeki rolünü tamamlar ve bireyin sadece semptomların değil, aynı zamanda yaşamın anlamı ve kişisel potansiyelinin derinlemesine keşfi üzerinde odaklanarak kapsamlı bir tedavi sunar.

(iii) *Nefs psikoterapisinin terapi sürecine katkısı*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde üç alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *danışanın aktif katılımı* teması; danışanın terapi sürecine istekli bir şekilde katılması ve terapiye yönelik olarak düşünme, duygusal deneyimlerini paylaşma ve terapistin önerilerine açık olma şeklinde gösterdiği aktif çaba ve katılımdır. (ii) *Esneklik ve uyum* teması; danışanın değişen durumlara ve terapinin gerektirdiği yeni bakış açılarına esnek bir şekilde adapte olması ve bu süreçte terapötik önerilere uyum sağlamasıdır. (iii) *Farkındalık* teması; danışanın kendi düşünceleri, duyguları ve davranışları üzerinde derinlemesine farkındalık geliştirmesi ve bu farkındalık sayesinde kendini daha iyi anlaması ve değişim için gerekli adımları atmasıdır.

Nefs psikoterapisi, bireylerin ruhsal ve psikolojik iyiliklerine derinlemesine bir katkı sağlayan holistik bir terapi yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir. Terapi sürecinde önemli bir rol oynayan unsurlardan biri, danışanın aktif katılımıdır. Danışanın terapiye aktif olarak katılması, kendi duygusal ve düşünsel deneyimlerini derinlemesine keşfetmesine ve terapötik hedeflere odaklanmasına olanak tanır. Bu aktif katılım, terapistle güvenli bir ilişki kurulmasına ve terapötik iş birliğinin güçlenmesine zemin hazırlar (ayrıca bkz. Kolbaşı, 2012). Ayrıca, nefis psikoterapisi farkındalık geliştirmeye yönelik bir çerçeve sunar; danışanın kendi iç dünyasını anlama, duygusal tepkilerini ve düşünce kalıplarını fark etme ve bu farkındalıkla bireysel dönüşüm sağlama sürecinde kritik bir rol oynar.

Diğer bir önemli katkı ise esneklik ve uyum yeteneğidir. Nefs psikoterapisi, danışanın değişen koşullara ve terapinin gerektirdiği yeni bakış açılarına esnek bir şekilde adapte olmasını teşvik eder. Bu esneklik, danışanın yaşamındaki çeşitli zorluklarla başa çıkma yeteneğini artırırken, terapötik süreçte ortaya çıkan yeni içgörülerin ve önerilerin kabul edilmesine olanak tanır. Terapistin danışana sağladığı destek ve rehberlik, bu esneklik ve uyum sürecini destekleyerek danışanın terapi sürecinden maksimum fayda sağlamasına yardımcı olur (Söylev, 2020). Sonuç olarak, nefis psikoterapisi, danışanın kendi içsel kaynaklarını keşfetmesine, duygusal iyilik

halini artırmasına ve kişisel gelişimini desteklemesine olanak tanıyan kapsamlı bir terapi modeli olarak önem kazanmaktadır.

(iv) *Terapistin terapötik sürece katkıları*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde dört alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *ilişki ve iş birliği* teması; terapistin danışanla güvenli, destekleyici ve iş birliğine dayalı bir ilişki kurması ve bu ilişki üzerinden terapötik hedeflere ulaşılmasına yönelik çalışmasıdır. (ii) *Ayna olma* teması; terapistin danışanın duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini yansıtarak onlara daha derinlemesine bakmalarını sağlaması ve kendi iç dünyalarını daha iyi anlamalarına yardımcı olmasıdır. (iii) *Kişisel duruş ve incelik* teması; terapistin duyarlılık, empati ve saygı çerçevesinde danışanın yaşam deneyimlerine karşı anlayışlı bir tutum sergilemesi ve bu tutumuyla terapötik ortamı desteklemesidir. (iv) *Analitik yetenek* teması; terapistin karmaşık durumları analiz etme, derinlemesine anlama ve bu anlayışı terapötik sürece entegre etme yeteneğidir.

Nefs psikoterapisinde terapistin terapötik sürece sunduğu katkılar, derin duygusal ve zihinsel keşiflerin yapıldığı, bireyin içsel dönüşümünü teşvik eden kritik unsurları içermektedir. İlk olarak, terapistin kurduğu sağlam ilişki ve iş birliği, danışanın güvenli bir ortamda duygusal açıdan derinleşmesine ve iç dünyasını keşfetmesine olanak sağlar. Empati ve duyarlılık, terapistin danışanın deneyimlerini anlamasını ve onlara karşı duygusal olarak destekleyici bir tutum sergilemesini mümkün kılar (Merter, 2021). Bu destek, danışanın duygusal yüklerini paylaşma cesaretini artırır ve terapötik sürecin derinlemesine işlemesine katkı sağlar.

İkinci olarak, terapistin analitik yetenekleri ve profesyonel bilgisi, danışanın karmaşık duygusal ve bilişsel süreçlerini anlamak ve bu süreçleri terapötik hedeflere yönlendirmek için hayati önem taşır. Terapistin sağladığı yönlendirme ve rehberlik, danışanın bilinçaltında yer alan negatif inançları, düşünce kalıplarını ve duygusal blokajları fark etmesine yardımcı olur. Bu bilinçaltı keşif süreci, danışanın kişisel büyüme ve dönüşüm için gerekli olan içsel kaynakları keşfetmesine ve kullanmasına olanak tanır (Atak, 2021a). Sonuç olarak, nefis psikoterapisi, terapistin empati, analitik becerileri ve terapötik sağlamlığı sayesinde bireylerin derin içsel dönüşümlerine ve yaşam kalitelerini iyileştirmelerine önemli katkılar sunan bir terapi yöntemi olarak değerlendirilmektedir.

(v) *Danışana sağlanan terapötik katkılar*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde beş alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *varoluşsal değişim* teması; danışanın terapi süreci boyunca kendi varoluşsal sorularıyla yüzleşmesi, hayat anlamını araştırması ve bu süreçte kişisel büyüme ve dönüşüm yaşamasıdır. (ii) *Güven ve bağ kurma* teması; danışanın terapistle güvenli bir ilişki kurması ve bu ilişki üzerinden duygusal bağ kurarak kendini açması ve terapi sürecine derinlemesine katılım göstermesidir. (iii) *Empati* teması; terapistin danışanın duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini anlama, onlara değer verme ve desteğini ifade etme yeteneğidir. (iv) *Bilinçaltı temizliği* teması; danışanın bilinçaltında yer alan, genellikle farkında olmadığı ancak davranışlarına etki eden negatif inançları, düşünceleri ve duygusal kalıpları fark etmesi ve bu kalıpları terapi yoluyla dönüştürmesidir. (v) *Aile dinamikleri* teması; danışanın aile geçmişi ve aile içi ilişkilerinin terapi sürecinde incelenmesi, bu dinamiklerin danışanın yaşamına etkilerini anlaması ve gerektiğinde bu ilişkilerdeki desenleri değiştirmesi sürecidir.

Nefs psikoterapisi, danışanlara sağladığı terapötik katkılarla bireylerin derinlemesine içsel keşifler yapmasını ve kişisel gelişimlerini desteklemelerini sağlayan kapsamlı bir terapi yöntemidir. Bu terapi sürecinde önemli bir katkı, danışanların varoluşsal değişim ve büyüme yaşamalarına olanak tanınmasıdır. Danışanlar, terapi yoluyla kendi duygusal, düşünsel ve ruhsal süreçlerini anlamaya yönelik bir farkındalık geliştirirler. Terapistin rehberliği ve destekleyici tutumu, danışanların içsel kaynaklarını keşfetmelerine yardımcı olur (Yaman, 2016). Bu süreç, danışanların yaşam amaçlarını ve değerlerini derinlemesine yeniden değerlendirmelerine ve bu doğrultuda değişimler yapmalarına olanak sağlar.

Ayrıca, nefis psikoterapisi danışanlara güven ve bağ kurma yeteneği kazandırır. Terapistin sağladığı empati ve anlayış, danışanların duygusal olarak güvende hissetmelerini ve terapötik ilişki içinde derinlemesine çalışmalarını kolaylaştırır. Bu güven ortamı, danışanların geçmiş travmaları ve zorlukları ele alma ve duygusal iyilik hallerini artırma sürecinde kritik bir rol oynar (ayrıca bkz. Toprak, 2023). Sonuç olarak, nefis psikoterapisi, danışanların yaşam kalitelerini iyileştirmelerine ve içsel dengeyi sağlamalarına olanak tanıyan derinlemesine bir terapi yaklaşımı olarak önemli bir terapötik katkı sunar.

Görsel 6.

Nefs psikoterapisti: Yetkinlikler ve psikopatoloji dinamikleri (kelime bulutu)



Yukarıdaki Görsel-6’da nefs psikoterapisti katılımcıların, nefs psikoterapistinin rolü, ilgilendiği psikopatoloji, yetkinlikler ve temel dinamiklere ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen nitel bulgularla kelime bulutu oluşturulmuştur. Bu bağlamda nefs psikoterapistinin rolü, ilgilendiği psikopatoloji, yetkinlikler ve temel dinamiklere ilişkin öne çıkan kelimeler aşağıdaki gibi betimlenmiştir:

- (i) *Nefs*: İslam ve tasavvuf düşüncesindeki benlik ve ruh kavramını ifade eder.
- (ii) *Kişisel gelişim*: Kişinin ruhsal, duygusal ve zihinsel olarak kendini geliştirmesi ve potansiyelini gerçekleştirme sürecidir.
- (iii) *Öğrenim analizi*: Bireyin kendi deneyimlerinden ve eğitim süreçlerinden elde ettiği bilgileri değerlendirmesi ve anlamlandırmasıdır.
- (iv) *İdealizm*: Yüksek etik ve moral değerlerle hareket etme, mükemmellik arayışı ve ulvi hedeflere yönelmedir.
- (v) *Psikoterapi*: Psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan çeşitli yöntemleri içeren bir terimdir.
- (vi) *İnfak*: Maddi ve manevi yardımlarda bulunma, cömertlik ve başkalarının ihtiyaçlarına cevap vermedir.
- (vii) *Rüya*: Uykuda görülen ve bilinçaltı düşünceleri, duyguları ve arzuları yansıtan imgeler ve olaylardır.

Nefs psikoterapisine ilişkin yukarıda betimlenen kelime bulutundaki nitel bulgular ve analizler şu şekilde yorumlanabilir:

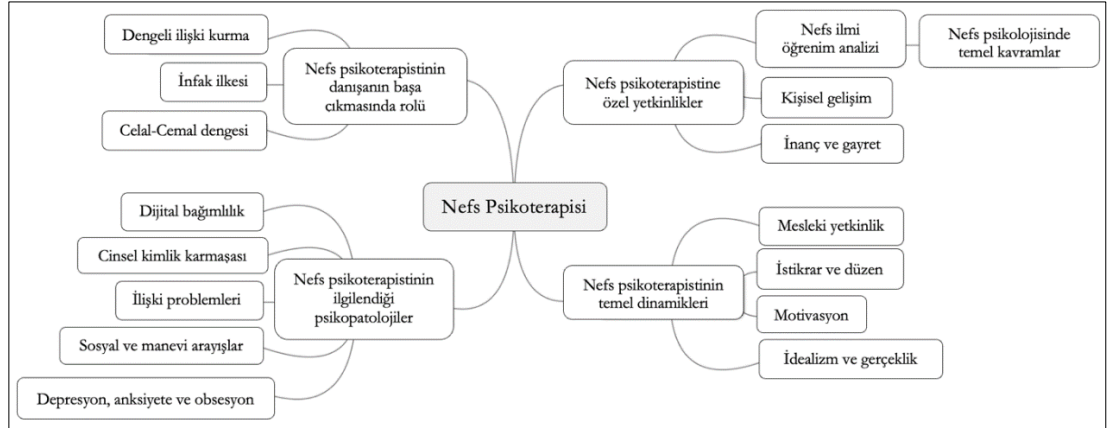
Nefs psikoterapisti, İslam ve tasavvuf düşüncesindeki benlik ve ruh

kavramlarıyla derinlemesine ilgilenir. Nefs, insanın içsel benliği ve ruhsal yapısını ifade ederken, kişisel gelişim süreci bireyin ruhsal, duygusal ve zihinsel olarak kendini geliştirmesini ve potansiyelini gerçekleştirmesini hedefler. Bu bağlamda, öğrenim analizi, bireyin kendi deneyimlerinden ve eğitim süreçlerinden elde ettiği bilgileri değerlendirerek anlamlandırmasını sağlar. İdealizm ise, yüksek etik ve moral değerlerle hareket etmeyi, mükemmellik arayışını ve ulvi hedeflere yönelmeyi teşvik eder. Psikoterapinin çeşitli yöntemlerini uygulayarak bireylerin psikolojik rahatsızlıklarını tedavi eden nefis psikoterapistleri, aynı zamanda maddi ve manevi yardımlarda bulunmayı, cömertliği ve başkalarının ihtiyaçlarına cevap vermeyi içeren infak kavramını da önemli bir yere koyarlar.

Sonuç olarak, nefis psikoterapistlerinin görüşleri dikkate alınarak yapılan bu nitel analizler, nefis psikoterapistlerinin bireylerin bilinçaltı düşüncelerini, duygularını ve arzularını yansıtan rüya analizlerini de kullanarak, onların içsel dünyalarını daha iyi anlamalarına ve çözüm bulmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Nefs psikoterapistlerinin rolü, bu temel dinamikler ve yetkinlikler ışığında, bireylerin hem ruhsal hem de duygusal sağlıklarını bütüncül bir yaklaşımla desteklemektir.

Şekil 12.

Nefs psikoterapisti: Yetkinlikler ve psikopatoloji dinamikleri (ilişki haritalama)



Yukarıdaki Şekil-12'ye bakıldığında, nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapistinin rolü, ilgilendiği psikopatoloji, yetkinlikler ve temel dinamiklere ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen nitel bulgulara ilişkin ilişki haritalama şekli oluşturulmuştur. Bu nitel yorum içerikli ilişki haritasına göre öncelikle '(i) nefis psikoterapistinin danışanın başa çıkmasında rolü; (ii) nefis psikoterapistinin ilgilendiği psikopatolojiler; (iii) nefis psikoterapistine özel yetkinlikler; (iv) nefis psikoterapistinin

temel dinamikleri' olmak üzere dört temel alt temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Sözü edilen bu alt temalar ise aşağıdaki biçimde yorumlanmıştır.

(i) *Nefs psikoterapistinin danışanın başa çıkmasında rolü*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde üç alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *dengeli ilişki kurma* teması; nefis psikoterapisti, danışan ile sağlıklı ve güvene dayalı bir ilişki kurarak, onun sorunlarını ve duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlayıp destek olmayı amaçlar. (ii) *İnfak ilkesi* teması, nefis psikoterapisti, danışana maddi ve manevi yardımlarda bulunmayı teşvik ederek, cömertlik ve paylaşım yoluyla bireysel ve toplumsal iyilik halini destekler. (iii) *Celal-Cemal dengesi* teması, nefis psikoterapisti, danışanın içsel dengesini bulması için hem sert (celal) hem de yumuşak (cemal) yaklaşımlar arasında denge kurmasına yardımcı olur.

Nefs psikoterapistinin danışanın başa çıkma süreçlerindeki rolü, önemli bir psikolojik destek ve rehberlik sunma görevini içerir. Terapistler, danışanların yaşadıkları zorlukları anlamak ve bu zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırmak için derinlemesine eğitim almış profesyonellerdir. Bu süreçte, terapistler empati kurarak danışanların duygusal ve bilişsel deneyimlerini anlamaya çalışır ve güven ortamı sağlayarak danışanların duygusal yüklerini paylaşmalarını teşvik ederler (krş. Yaman, 2016). Ayrıca, terapistler bireylerin kendi içsel kaynaklarına erişmelerine yardımcı olur ve onların kişisel güçlüklerini çözme yeteneklerini artırmaya çalışırlar.

Nefs psikoterapistleri aynı zamanda danışanların yaşadıkları sorunları analiz ederek, bu sorunların kökenlerini ve etkilerini anlamaya çalışırlar. Bu analizler temelinde, terapistler danışanlara uygun terapi teknikleri ve stratejileri sunarak, onların problemlerle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurlar. Bu süreçte terapistler, profesyonel sınırlar içinde danışanların kendi özgürlüklerini ve kişisel gelişim potansiyellerini keşfetmelerine rehberlik ederler (ayrıca bkz. Söylev, 2020). Sonuç olarak, nefis psikoterapistlerinin danışanın başa çıkma sürecindeki rolü hem destekleyici bir ilişki kurma hem de bireysel büyümeyi teşvik etme açısından kritik öneme sahiptir.

(ii) *Nefs psikoterapistinin ilgilendiği psikopatolojiler*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde beş alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *dijital bağımlılık* teması; nefis

psikoterapisti, bireylerin dijital cihazlara aşırı bağımlılıklarının olumsuz etkilerini azaltmak ve daha sağlıklı kullanım alışkanlıkları geliştirmek için destek sağlar. (ii) *Cinsel kimlik karmaşası* teması, nefis psikoterapisti, bireylerin cinsel kimliklerini keşfetme ve kabul etme süreçlerinde onları destekleyerek, kendileriyle barışık bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. (iii) *İlişki problemleri* teması, nefis psikoterapisti, çiftler ve aileler arasındaki iletişim sorunlarını çözmek ve daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlamak için rehberlik eder. (iv) *Sosyal ve manevi arayışlar* teması, nefis psikoterapisti, bireylerin sosyal çevrelerinde ve manevi yaşamlarında anlam bulmalarına yardımcı olarak, içsel tatmin ve huzur arayışlarını destekler. (v) *Depresyon, anksiyete ve obsesyon* teması, nefis psikoterapisti, depresyon, anksiyete ve obsesif düşüncelerle mücadele eden bireylere çeşitli terapi yöntemleriyle destek sağlayarak, ruhsal sağlıklarını iyileştirmeyi amaçlar.

Nefis psikoterapistleri, geniş bir psikopatoloji yelpazesine odaklanarak, bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal sağlıklarını etkileyen çeşitli psikolojik bozukluklar üzerinde çalışırlar. Bu bozukluklar arasında yaygın olarak depresyon, anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk (OKB), travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve kişilik bozuklukları bulunmaktadır. Terapistler, her bir psikopatolojinin belirtileri ve tedavi seçenekleri konusunda derinlemesine bilgi sahibi olmak zorundadırlar (Atak, 2021a). Bu bilgi, terapistlerin doğru tanı koymalarına ve etkili bir tedavi planı geliştirmelerine yardımcı olur.

Nefis psikoterapistleri, danışanların yaşadıkları psikopatolojik belirtileri anlamak için çeşitli değerlendirme ve teşhis tekniklerini kullanırlar. Bu süreçte, terapistler semptomların şiddetini ve sıklığını değerlendirerek, bireylerin yaşam kalitesini etkileyen faktörleri belirlerler. Ayrıca, terapistler tedavi sürecinde bireysel farklılıkları ve özgün gereksinimleri dikkate alarak, her danışan için özelleştirilmiş bir tedavi yaklaşımı geliştirirler (krş. Koenig, 2009). Bu yaklaşım, psikopatolojinin karmaşıklığına ve bireyin benzersiz deneyimlerine uygun olarak şekillendirilir, böylece terapistler, danışanların iyileşme süreçlerinde etkili bir rol oynarlar.

(iii) *Nefis psikoterapistine özel yetkinlikler*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde üç alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *nefis ilmi öğrenim analizi* teması, içerisinde *nefis psikolojisinde temel kavramlar* başlığını da taşımaktadır. Nefis ilmi, psikoterapide önemli bir alan olarak, bireyin içsel dünyasını anlamak ve yönetmek için

derinlemesine bir analiz ve öğrenim gerektirir. (ii) *Kişisel gelişim* teması, psikoterapistin kişisel gelişimi, mesleki etkinliği artırmak için önemlidir; çünkü kendi zihinsel ve duygusal sağlığına yatırım yapabilen bir terapist, danışanlarına daha etkili bir destek sağlayabilir. (iii) *İnanç ve gayret* teması, nefis psikoterapisinde inanç, terapistin kendi yetkinliğine ve tedavi sürecine duyduğu güveni ifade ederken, gayret ise sürekli öğrenme ve danışanlarının iyileşme sürecine aktif katılımını simgeler.

Nefis psikoterapistleri, özel yetkinliklerini geliştirmek için geniş bir eğitim ve deneyim kazanırlar. Bu yetkinlikler arasında derin psikolojik anlayış, terapi süreçlerini yönlendirme becerisi ve etkili iletişim ön plana çıkar. Terapistler, bireylerin içsel dünyalarını anlamak ve derinlemesine analiz etmek için nefis ilmi konusunda uzmanlaşırlar (Merter, 2023). Bu sayede, danışanların duygusal, bilişsel ve davranışsal sorunlarını anlamada ve tedavi etmede derin bir kavrayışa sahip olurlar.

Ayrıca, nefis psikoterapistleri, kişisel gelişimlerini sürekli olarak desteklerler ve profesyonel olarak kendilerini geliştirirler. Bu süreç, terapistlerin danışanlarla sağladıkları ilişkide empatik ve anlayışlı olmalarını sağlar. Terapistler aynı zamanda etik ilkeleri ön planda tutarak, danışan gizliliğini korur ve profesyonel sınırlar içinde çalışır (Egan, 2011). Bu bütünsel yaklaşım, nefis psikoterapistlerinin danışanlarının iyileşme süreçlerine katkı sağlamasını ve onların kişisel gelişimlerine destek olmasını sağlar.

(iv) *Nefis psikoterapistinin temel dinamikleri*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde dört alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *mesleki yetkinlik* teması; nefis psikoterapisti için mesleki yetkinlik hem teorik bilgiyi hem de uygulamadaki beceriyi kapsayan geniş bir yelpazedir; bu yetkinlikler, danışanların derin içsel dünyalarını anlamada ve destek sağlamada kritik öneme sahiptir. (ii) *İstikrar ve düzen* teması, psikoterapistin istikrarlı ve düzenli bir çalışma disiplini, danışanlarla olan ilişkilerinde tutarlılık sağlamasına ve tedavi sürecinde güven vermesine yardımcı olur. (iii) *Motivasyon* teması, nefis psikoterapistinin motivasyonu, danışanların iyileşme süreçlerine duyduğu inanç ve bu süreçlere aktif katılımını etkiler; motive bir terapist, danışanlarının da motivasyonunu artırabilir. (iv) *İdealizm ve gerçeklik* teması, psikoterapide idealizm, danışanların potansiyelini ve iyileşme olanaklarını görmek için önemli olsa da gerçeklikle bağdaştırılmalıdır; terapistin sağduyulu bir yaklaşımı, tedavi sürecinin etkinliğini artırabilir.

Nefs psikoterapistinin temel dinamikleri, psikoterapi sürecindeki etkinliği ve etkilerini belirleyen önemli unsurları içermektedir. Bu dinamikler arasında mesleki yetkinlik, terapistin sahip olduğu teorik bilgi ve pratik becerileri kapsar. Terapistin bu yetkinlikleri, danışanların derin duygusal ve zihinsel sorunlarını anlamak, doğru teşhis koymak ve etkili tedavi planları geliştirmek için gereklidir (Corey, 2015). Aynı zamanda, terapistin mesleki yetkinliği, terapi sürecinde güven ortamı oluşturarak danışanların kendilerini açmalarını ve iyileşmelerini teşvik etmesine yardımcı olur.

İstikrar ve düzen, nefis psikoterapistinin etkinliğini artıran diğer önemli dinamikler arasında yer alır. Terapistin istikrarlı bir çalışma disiplini ve düzenli bir terapi programı, danışanlarla sürdürülen ilişkilerde tutarlılık sağlamasına ve tedavi sürecinde beklenen sonuçları elde etmesine yardımcı olur (ayrıca bkz. Canşı, 2021). Bu dinamikler, terapistin profesyonel sınırlar içinde çalışmasını ve etik ilkeleri korumasını destekler, böylece danışanların güvenini kazanır ve terapi sürecinin etkinliğini maksimize eder.

3.3. MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE NEFS PSİKOLOJİSİ VE PSİKOTERAPİSİ

3.3.1. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik ile Nefs Psikolojisi İlişisine İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi etkileşimine ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-38) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Teori ve pratik bütünlüğü*: Manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi arasındaki etkileşim, teori ve pratik bütünlüğü açısından oldukça önemlidir. Bu ilişki, bireyin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarının entegre bir şekilde ele alınmasını gerektirir. Teorik olarak, nefis psikolojisi bireyin iç dünyasını anlamaya odaklanırken, manevi danışmanlık ve rehberlik insanın ruhsal gelişimini desteklemeyi amaçlar. Bu bağlamda, nefis psikoterapistleri, teorik çerçeveleri içinde manevi boyutu da dikkate alarak bireylere yaklaşırlar. Pratik uygulamalarda ise, nefis psikoterapistleri, danışanların manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını bir arada değerlendirerek bütüncül bir yaklaşım benimserler. Böylelikle, teori ve pratik arasında bir bütünlük sağlanarak danışanların içsel iyilik hallerine ulaşmaları desteklenir.

(b) *Eğitim ve bilgi alanında yetkinlik*: Manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis

psikolojisi etkileşimi, uygulayıcıların eğitim ve bilgi alanında yetkin olmalarını gerektirir. Bu bağlamda, nefis psikoterapistleri hem nefis psikolojisi hem de manevi danışmanlık ve rehberlik konularında derinlemesine bir bilgiye sahip olmalıdırlar. Nefis psikolojisinin temel kavramlarına hâkim olmanın yanı sıra, manevi danışmanlık ve rehberlikte kullanılan farklı yöntem ve teknikleri de bilmeleri önemlidir. Ayrıca, etik ilkeler ve mesleki standartlar konusunda da bilgi sahibi olmaları gerekmektedir. Bu şekilde, nefis psikoterapistleri, danışanlarına etkili bir şekilde rehberlik edebilir ve onların manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilirler.

(c) *Süreç odaklı yaklaşım*: Manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi etkileşimi, süreç odaklı bir yaklaşımı gerektirir. Bu yaklaşım, bireyin içsel dönüşüm sürecini anlamaya ve desteklemeye odaklanır. Nefis psikoterapistleri, danışanlarının kişisel gelişim süreçlerini dikkatle takip eder ve onları bu süreçte yönlendirirler. Bu bağlamda, danışanların manevi ve psikolojik gelişimlerini destekleyen bir ortamın oluşturulması önemlidir. Terapistler, danışanların duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde yanıt verir ve onları kendi içsel kaynaklarına yönlendirirler. Böylelikle, danışanlar, kendi içsel potansiyellerini keşfeder ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimserler.

Tablo-38'e ilişkin yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda, manevi danışmanlık ve rehberlik, bireylerin ruhsal ve manevi ihtiyaçlarını anlamak ve bu ihtiyaçlara yönelik destek sağlamak amacıyla geliştirilmiş bir yaklaşım olduğu görülmektedir. Bu yaklaşım, psikoloji ve ruh sağlığı alanlarında yaygın olarak kabul gören teorilerin yanı sıra, maneviyat, din ve inanç sistemleriyle de ilişkilidir. Teori ve pratiğin bütünleşik olarak ele alınması, manevi danışmanlığın temel ilkelerinden biridir; bu bağlamda, psikolojik teorilerin pratik uygulamalarla nasıl entegre edilebileceği vurgulanır (Haque vd., 2016). Bu bütünleşik yaklaşım, danışmanların bireylerin manevi ihtiyaçlarını anlamalarını ve onlara yönelik etkili destek sunabilmelerini sağlayacak bilgi ve becerilere sahip olmalarını mümkün kılar.

Eğitim ve bilgi alanında yetkinlik, manevi danışmanların sahip olması gereken temel bir özelliktir. Manevi danışmanlar, farklı din ve inanç sistemleri hakkında derinlemesine bilgi sahibi olmalı ve danışanlarının manevi yolculuklarını anlamak için gerekli eğitimi almış olmalıdır. Bu yetkinlik, danışmanların bireylerin manevi ihtiyaçlarını etkili bir şekilde karşılamalarına ve danışanlarla daha derin ve anlamlı ilişkiler kurmalarına olanak tanır. Süreç odaklı yaklaşım, manevi danışmanlığın temel

prensiplerinden biridir. Bu yaklaşım, bireylerin manevi gelişimlerini desteklemek amacıyla sabır, anlayış ve empati gerektiren bir tutumu vurgular. Danışmanlar, danışanlarının manevi yolculuklarını yönlendirirken, onların kişisel büyüme ve dönüşüm süreçlerine odaklanarak, bu süreçleri desteklemeye çalışırlar (ayrıca bkz. Atak, 2022). Bu süreç, danışmanlık ilişkisini güçlendirir ve bireylerin manevi iyilik hâline katkıda bulunur.

3.3.2. Ekol Olarak Nefs Psikolojisine İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlikteki rolüne ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-39) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Destekleyici ve yol gösterici*: Nefs psikoterapistlerine göre, nefis psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlikteki rolü çeşitli boyutlarıyla incelendiğinde, bu disiplinin destekleyici ve yol gösterici bir rol oynadığı belirginleşmektedir. Manevi danışmanlık süreçlerinde, bireyin içsel yolculuğunu anlamak ve rehberlik etmek amacıyla nefis psikolojisinin derinliklerine inilir. Nefs psikoterapistleri, bireyin ruhsal ve manevi ihtiyaçlarını anlamak ve onlara uygun destek sağlamak için nefis psikolojisinin temel prensiplerini kullanır. Bu yaklaşım, bireyin içsel dünyasını keşfetmesine ve olgunlaşmasına katkı sağlar.

(b) *Kültürel perspektif*: Kültürel perspektif, nefis psikoterapisinde önemli bir tema olarak öne çıkar. Manevi danışmanlık süreçlerinde, bireyin kültürel arka planı ve yaşadığı toplumun değerleri dikkate alınarak nefis psikolojisiyle ilişkilendirilir. Nefs psikoterapistleri, bireyin kültürel kimliğini ve inanç sistemlerini anlamak için duyarlı bir yaklaşım benimserler. Bu bağlamda, kültürel perspektif nefis psikoterapinin temel bir bileşeni haline gelir ve bireyin manevi gelişimine katkıda bulunur.

(c) *Çatı kavramı oluşturma*: Çatı kavramı oluşturma, nefis psikoterapisinde önemli bir strateji olarak değerlendirilir. Bu yaklaşım, bireyin iç dünyasındaki farklı unsurları bütünsel bir çerçevede ele almayı amaçlar. Nefs psikoterapistleri, bireyin duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarını entegre ederek kapsamlı bir anlayış geliştirirler. Çatı kavramı, bireyin içsel denge ve uyumunu desteklemek ve manevi gelişimini teşvik etmek için kullanılır. Bu yaklaşım, bireyin yaşamının farklı alanları arasında denge kurmasına ve bütüncül bir yaşam sürmesine yardımcı olur.

(d) *Yeterli donanımı edinme*: Nefs psikoterapisinde yeterli donanımı edinme

önemli bir hedeftir. Manevi danışmanlık süreçlerinde, nefis psikoterapistleri bireylere gerekli araçları sunarlar ve onları manevi olarak güçlendirirler. Bu, bireyin içsel kaynaklarını keşfetmesine ve kişisel potansiyelini gerçekleştirmesine olanak tanır. Yeterli donanımı edinme süreci, bireyin manevi yolculuğunda kendine güvenini artırır ve daha derin bir anlam arayışına yönlendirir. Bu nedenle, nefis psikoterapisinde yeterli donanımı edinme, manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinin temel bir unsuru olarak kabul edilir.

Tablo-39'a yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler ışığında, nefis psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlik alanında önemli bir rol oynadığı ve çeşitli alt temalar altında incelendiği görülmektedir. Özellikle, nefis psikolojisinin destekleyici ve yol gösterici rolü öne çıkmaktadır. Nefis psikolojisi, bireylerin içsel dünyalarını anlamalarına ve manevi gelişimlerini desteklemelerine katkıda bulunur. Danışmanlar, danışanlarının içsel çatışmalarını anlamak ve bu çatışmalara yönelik sağlam bir rehberlik sunmak için nefis psikolojisinin prensiplerinden yararlanabilirler (Merter, 2021). Bu yaklaşım, bireylerin manevi açıdan daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.

Kültürel perspektif bağlamında, nefis psikolojisi, bireylerin manevi ihtiyaçlarını ve deneyimlerini kültürel bağlam içerisinde ele almayı gerektirir. Kültürel farklılıklar, bireylerin nefis psikolojisini etkileyen önemli faktörler arasında yer alır. Manevi danışmanlar, danışanların kültürel geçmişlerini anlamak ve onların manevi ihtiyaçlarını bu bağlamda ele almak amacıyla kültürel perspektifleri dikkate almalıdır. Bu yaklaşım, danışmanlık sürecinde daha derin ve anlamlı ilişkilerin kurulmasına katkı sağlayabilir ve bireylerin manevi gelişimlerini daha etkili bir şekilde destekleyebilir (ayrıca bkz. Söylev, 2020). Sonuç olarak, nefis psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlikteki rolü, bireylerin içsel dünyalarını anlamak, desteklemek ve rehberlik etmek için önemli bir çerçeve sunar. Bu çerçeve, danışmanların bireylerin manevi ihtiyaçlarını daha iyi karşılamalarına ve daha derin, anlamlı ilişkiler geliştirmelerine olanak tanır.

3.3.3. Teknik Olarak Nefis Psikoterapisine İlişkin Yorumlar

Nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberliğe entegrasyonuna ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-40) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Tek çatı altında toplanma*: Nefs psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberliğe entegrasyonu, birinci temel teması olarak “tek çatı altında toplanma” kavramıyla ele alır. Bu, manevi ve psikolojik boyutların birleşmesini ve birlikte değerlendirilmesini ifade eder. Nefs psikoterapistleri, bireylerin içsel dünyalarının karmaşıklığını anlamak için psikolojik teorilere dayanırken, aynı zamanda manevi boyutun da önemini vurgularlar. Bu entegrasyon, bireylerin ruhsal ihtiyaçlarını karşılamada daha kapsamlı bir yolunu sunar. Bu yaklaşım, bireyin psikolojik zorluklarını çözerken aynı zamanda manevi gelişimine de katkıda bulunmayı amaçlar. Tek çatı altında toplanma, bireyin içsel bütünlüğünü sağlamak ve ruhsal dengeyi desteklemek için önemli bir araç olarak kabul edilir.

(b) *Psikoloji formasyonu*: Nefs psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberliğe entegrasyonunda ikinci önemli tema, “psikoloji formasyonu” olarak adlandırılabilir. Bu kavram, nefis psikoterapistlerinin psikolojik teorilere ve uygulamalara sahip olmalarını ve bu bilgileri manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerine entegre etmelerini içerir. Psikoloji formasyonu, nefis psikoterapistlerinin bireylerin zihinsel ve duygusal süreçlerini anlamalarını sağlar ve bu bilgileri manevi rehberlikle birleştirmelerine olanak tanır. Böylece, bireylerin içsel çatışmalarını çözerken aynı zamanda ruhsal gelişimlerine de katkıda bulunabilirler. Psikoloji formasyonu, nefis psikoterapisinin sağlam bir temelini oluşturur ve bireylere bütüncül bir yaklaşım sunar.

(c) *Öğrenim analizi*: Üçüncü olarak, nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberliğe entegrasyonunda önemli bir tema “öğrenim analizi”dir. Bu kavram, bireylerin ruhsal ve duygusal gelişimlerini anlamak için geçmiş deneyimlerini ve öğrenim süreçlerini incelemeyi içerir. Nefs psikoterapistleri, bireylerin içsel dünyalarını anlamak için geçmiş travmaları, ilişkileri ve öğrenim deneyimlerini dikkate alır. Bu analiz, bireylerin mevcut sorunlarını kökenlerine inerek çözmelerine ve derin bir kişisel dönüşüm yaşamalarına yardımcı olabilir. Öğrenim analizi, bireylerin içsel potansiyellerini keşfetmelerine ve manevi olarak büyümelerine olanak tanır.

(d) *İnfak ve îsar ahlakı*: Son olarak, nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberliğe entegrasyonunda dördüncü temel tema “înfak ve îsar ahlakı”dır. Bu kavram, bireylerin kendilerini başkalarına adanma ve topluma hizmet etme ahlakını içerir. Nefs psikoterapistleri, bireylerin manevi gelişimlerini desteklemek için

kendilerini başkalarına hizmet etmeye teşvik ederler. İnfak ve îsar ahlakı, bireylerin içsel memnuniyetlerini artırabilir ve ruhsal tatminlerini güçlendirebilir. Bu ahlak, bireylerin manevi rehberlik süreçlerinde paylaşımcı ve cömert bir tutum sergilemelerini teşvik eder. Bu şekilde, bireyler hem kendi içsel iyilik hallerini artırabilir hem de çevrelerine olumlu bir etki yapabilirler.

Tablo-40'a yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda, nefs psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik alanında entegre edilerek bireylerin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını birlikte ele almayı amaçladığı anlaşılmaktadır. Bu entegrasyonun temel unsurlarından biri, tek çatı altında toplanma yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, nefs psikoterapisi ile manevi danışmanlığın bir araya gelerek bireylere bütüncül bir destek sunmasını sağlar. Bireylerin içsel dünyalarını keşfetmek ve manevi gelişimlerini desteklemek amacıyla psikoterapötik teknikler ile manevi danışmanlık prensipleri birleştirilir (Atak, 2022). Bu entegrasyon, danışanların hem psikolojik hem de manevi iyilik hâllerine katkıda bulunabilir.

Psikoloji formasyonu, nefs psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik ile entegrasyonunda kritik bir rol oynamaktadır. Manevi danışmanlar, psikolojik süreçleri anlamak ve bireylere daha etkili destek sağlamak amacıyla psikoloji alanında sağlam bir formasyona sahip olmalıdır. Bu, nefs psikoterapisinin psikolojik teorilerini ve terapötik tekniklerini manevi danışmanlığın çerçevesi içinde etkili bir şekilde kullanmalarına olanak tanır. Böylelikle, danışmanlar, bireylerin içsel çatışmalarını anlamak ve onlara daha kapsamlı bir destek sunmak için daha donanımlı hale gelirler (Merter, 2023). Bu entegrasyon, bireylerin hem ruhsal hem de manevi açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir ve kişisel gelişimlerini destekleyebilir.

3.3.4. Gelecekteki Araştırma Önerilerine İlişkin Yorumlar

Nefs psikoterapisti katılımcıların nefs psikolojisinde çalışılması önerilen konulara ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-41) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Sanal bağımlılık*: Sanal bağımlılık, günümüzün dijital çağında giderek artan bir endişe kaynağı haline gelmiştir. Nefs psikoterapistleri için bu konu, modern insanın ruhsal sağlığını etkileyen önemli bir alanı kapsar. Sanal bağımlılık, bireyin dijital platformlara aşırı ve kontrolsüz şekilde bağımlı hale gelmesi durumunu ifade eder. Bu

bağımlılık, genellikle internet, video oyunları, sosyal medya ve diğer dijital uygulamalar üzerinden gerçekleşir. Nefs psikolojisi açısından incelendiğinde, bu tür bağımlılıklar genellikle kişinin nefsânî arzularını tatmin etme, kaçış ve kendini ifade etme ihtiyacıyla ilişkilendirilir. Sanal bağımlılığın temelinde, bireyin gerçek dünyadaki sorunlardan kaçma, sosyal ilişkilerde zorluk yaşama veya duygusal boşlukları doldurma gibi psikolojik faktörler yatar. Nefs psikoterapistleri, sanal bağımlılığın altında yatan duygusal ve psikolojik ihtiyaçları anlamak ve bireylere bu konuda destek sağlamak için bireysel ve grup terapisi gibi yöntemleri kullanabilirler. Bu bağlamda, sanal bağımlılığın nefis psikolojisi açısından incelenmesi, modern teknolojinin ruhsal sağlık üzerindeki etkilerini anlamak ve bireylere daha etkili müdahalelerde bulunmak için önemli bir adımdır.

(b) *Manevi-ahlaki değerler*: Manevi-ahlaki değerler, bireyin ruhsal ve ahlaki gelişiminde temel bir rol oynar. Nefs psikoterapistleri için bu konu, bireylerin içsel dengeyi sağlamalarına yardımcı olmak ve ruhsal sağlıklarını güçlendirmek için ele alınması gereken önemli bir alandır. Manevi-ahlaki değerler, bireyin hayatını anlamlı kılan, ona yön veren ve toplumsal ilişkilerini şekillendiren prensiplerdir. Bu değerler arasında dürüstlük, adalet, merhamet, sabır, sevgi ve hoşgörü gibi kavramlar bulunur. Nefs psikoterapisi, bireyin manevi-ahlaki değerlerini güçlendirmek için çeşitli teknikler ve yaklaşımlar kullanır. Manevi-ahlaki değerlerin nefis psikoterapisi bağlamında incelenmesi, bireylerin içsel huzur ve dengeyi sağlamalarına yardımcı olabilir ve ruhsal sağlık üzerinde olumlu bir etki yaratabilir.

(c) *İnfak-îsar ahlakı ve celal-cemal dengesi*: İnfak-îsar ahlakı ve celal-cemal dengesi, İslamî düşünce ve nefis psikolojisi açısından önemli kavramlardır. Bu kavramlar, bireyin ruhsal gelişimi ve toplumsal ilişkileri üzerinde derin bir etkiye sahiptir. İnfak, kişinin maddi ve manevi varlıklarını başkalarıyla paylaşma ve yardımlaşma anlamına gelirken, îsar ise kişinin kendi ihtiyaçlarını ikinci plana atarak başkalarının ihtiyaçlarını öncelemesini ifade eder. Bu ahlaki değerler, bireyin içsel büyümesine ve toplumsal dayanışmanın güçlenmesine katkı sağlar. Celal-cemal dengesi ise bireyin karakterindeki güçlü ve yumuşak yönlerin denge içinde olmasını ifade eder. Celal, güçlü ve kararlı yanları temsil ederken, Cemal ise yumuşaklık ve merhameti simgeler. Nefs psikoterapisi, bireyin bu ahlaki değerleri anlamasına ve hayatında uygulamasına yardımcı olabilir. Bu bağlamda, infak-îsar ahlakı ve celal-cemal dengesinin nefis psikoterapisi bağlamında incelenmesi, bireylerin içsel dengeyi

sağlamalarına ve toplumsal ilişkilerini güçlendirmelerine katkı sağlayabilir.

(d) *Aile yapılanması*: Aile yapılanması, nefis psikoterapisinde önemli bir konudur çünkü bireyin yaşamında merkezi bir rol oynar. Aile dinamikleri, bireyin kişisel gelişimini, ilişkilerini ve genel mutluluğunu etkileyen önemli bir faktördür. Nefis psikoterapistleri, aile yapılanmasını anlamak için bireyin aile geçmişini, ilişkilerini ve aile içi dinamikleri derinlemesine incelerler. Bu, bireyin içsel çatışmalarını, duygusal sorunlarını ve ilişki zorluklarını anlamak için önemli bir çerçeve sağlar. Aile yapılanması, nefis psikoterapisinde ele alınması gereken temel bir konudur çünkü bireyin ruhsal ve duygusal iyiliği üzerinde derin etkilere sahip olan aile ilişkilerini anlamak ve iyileştirmek için kritik bir rol oynar.

Tablo-41'e yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler ışığında, nefis psikolojisinin bireylerin içsel dünyalarını ve manevi ihtiyaçlarını anlamak amacıyla çeşitli konuları ele aldığı görülmektedir. Bu bağlamda, sanal bağımlılık, nefis psikolojisinin önemli bir çalışma alanı olarak öne çıkar. Sanal bağımlılık, teknoloji ve dijital medya kullanımının aşırıya kaçması sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. Bu bağımlılık türü, bireylerin ruhsal ve manevi sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Merter, 2020). Nefis psikolojisi, sanal bağımlılığın altında yatan içsel çatışmaları, duygusal ihtiyaçları ve manevi boşlukları anlamak için çalışır ve bu konularda bireylere destek sağlar.

Manevi-ahlaki değerler, nefis psikolojisinde üzerinde çalışılması önerilen bir diğer önemli konudur. Bu değerler, bireylerin manevi gelişimlerini desteklemek ve sağlıklı bir içsel dengeyi korumak açısından büyük öneme sahiptir. Manevi-ahlaki değerler, etik, vicdan ve adalet gibi kavramları içerir ve bireylerin yaşamlarında anlam ve amaç bulmalarına katkı sağlar. Nefis psikolojisi, bireylerin manevi-ahlaki değerlerini anlamak, güçlendirmek ve bu değerler doğrultusunda yaşamalarına rehberlik etmek amacıyla çalışır (Atak, 2021a). Bu şekilde, bireylerin içsel uyumları ve ruhsal iyilikleri desteklenirken, aynı zamanda toplumsal ve ahlaki bir bilinç geliştirilmesine de katkı sağlanır.

Nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ve psikoterapisinin vizyonu ve misyonuna ilişkin alt temalardan oluşturulan tabloda (bkz. Tablo-42) ortaya çıkan nitel temalar bağlamında şu içerik analizleri yapılabilir:

(a) *Kurumsallaşma*: Nefis psikoterapistlerine göre, nefis psikolojisi ve

psikoterapisinin vizyonu ve misyonu, çeşitli temel unsurları kapsar. Kurumsallaşma, bu alandaki çalışmaların ve hizmetlerin sağlam bir kurumsal zemine oturtulması ve sürdürülebilirliğinin sağlanması için önemli bir odak noktasıdır. Bu, disiplinin daha geniş bir çerçevede tanınmasını, finansal ve idari yapıların güçlendirilmesini ve mesleki etik standartların korunmasını içerir. Nefs psikoterapistleri, kurumsallaşmanın, alanlarını daha etkin bir şekilde tanıtarak ve uzun vadeli hedefler belirleyerek, nefis psikolojisi ve psikoterapisinin toplumsal bilinirliğini artırabileceğine inanmaktadır.

(b) *Toplumsal talepleri karşılama*: Toplumsal talepleri karşılama, nefis psikoterapisi pratiğinin önemli bir yönünü oluşturur. Bu, toplumun ihtiyaçlarını belirleme, uygun hizmetlerin sunulmasını sağlama ve toplumsal değişime katkıda bulunma amacını içerir. Nefs psikoterapistleri, toplumsal talepleri karşılamanın, psikoterapi hizmetlerinin erişilebilirliğini artırarak, toplumun psikolojik ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde karşılayabilecekleri ve toplumsal refahı artırabilecekleri anlamına geldiğine inanmaktadır.

(c) *Profesyonel standartlar*: Profesyonel standartlar, nefis psikoterapisi uygulayıcılarının etik ilkelerle uyumlu bir şekilde çalışmalarını sağlamak için kritik bir öneme sahiptir. Bu, nitelikli eğitim, sürekli mesleki gelişim ve etik kodlara uyum gibi unsurları içerir. Nefs psikoterapistleri, profesyonel standartların yüksek tutulmasının, güvenilirliklerini artırarak hem bireylerin hem de toplumun sağlığını ve refahını koruma ve geliştirme misyonlarını desteklediğine inanmaktadır.

Tablo-42'ye yönelik yukarıda sunulan tematik değerlendirmeler ışığında, nefis psikolojisi ve psikoterapisi alanında vizyon ve misyon, kurumsallaşma, toplumsal talepleri karşılama ve profesyonel standartlar gibi temel unsurların önemi vurgulanmaktadır. Kurumsallaşma, bu alanın sağlam bir temel üzerine inşa edilmesi ve etkin bir şekilde yönetilmesi anlamına gelir. Bu süreç, nefis psikolojisi ve psikoterapisi uygulayıcılarının etik ilkelere uygun şekilde çalışmalarını sağlamak ve kaliteli hizmet sunmak açısından kritiktir. Toplumsal talepleri karşılama ise, nefis psikolojisi ve psikoterapisinin toplumun ihtiyaçlarına göre şekillendirilmesi ve bu hizmetlerin taleplere uygun şekilde sunulmasını kapsar (Merter, 2023). Bu süreçte, çeşitlilik, erişilebilirlik ve kültürel hassasiyet gibi faktörlerin göz önünde bulundurulması gereklidir.

3.3.5. Kelime Bulutu ve İlişki Haritalama Yorumları

Manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi/psikoterapisi etkileşimi (kelime bulutu)



(i) *Nefs*: İslam ve tasavvuf düşüncesindeki benlik ve ruh kavramını ifade eder.

(iii) *Manevi danışmanlık*: Bireyin ruhsal ve dini boyutlarını keşfetmesine

386

(iv) *Rehberlik*: Danışanın potansiyelini ve kişisel gelişimini desteklemek için yönlendirme ve destek sağlama sürecidir.

(v) *Öğrenim analizi*: Bireyin öğrenme süreçlerini değerlendirme ve anlama sürecidir.

(vi) *Teori*: Nefs psikolojisinde kullanılan teorik çerçeveler, bireyin içsel dünyasını anlamak ve terapi süreçlerini yönlendirmek için kullanılan bilimsel ve kavramsal yapıları ifade eder.

(vii) *Pratik*: Teorik bilgilerin uygulamaya dönüştürülmesi sürecidir. Danışanlarla yapılan terapi seanslarında kullanılan tekniklerin ve yöntemlerin pratik uygulamasını içerir.

(viii) *Kurumsallaşma*: Terapi süreçlerinin yönetimini, yönlendirilmesini ve kalitesini artırmak için kurumsal yapıların oluşturulması ve geliştirilmesini içerir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi/psikoterapisine ilişkin yukarıda betimlenen kelime bulutundaki nitel bulgular ve analizler şu şekilde yorumlanabilir:

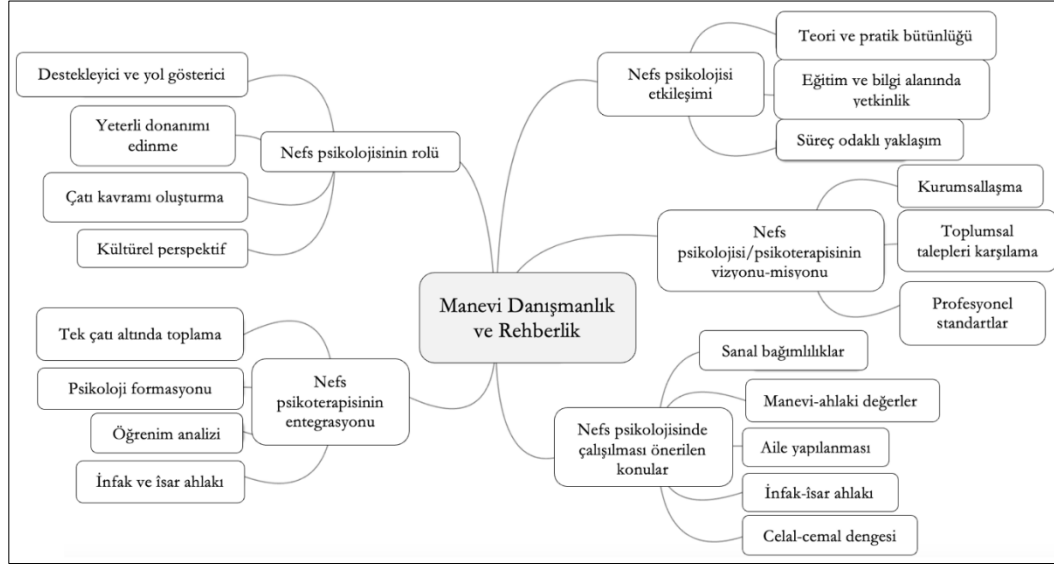
Manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi/psikoterapisi arasındaki etkileşim, bireyin ruhsal ve dini boyutlarını anlama ve yönetme sürecini derinleştirmekte önemli bir rol oynamaktadır. Nefs psikolojisi, İslam ve tasavvuf düşüncesindeki benlik ve ruh kavramlarını ele alarak bireyin içsel dünyasını anlamayı ve iyileşme sürecini desteklemeyi hedefler. Bu bağlamda, manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanın manevi ihtiyaçlarını keşfetmesine yardımcı olarak psikoterapi sürecinin daha derin ve anlamlı olmasını sağlar. Özellikle rehberlik, bireyin potansiyelini ve kişisel gelişimini desteklerken, manevi danışmanlık ise danışanın ruhsal sağlığını ve dini bağlarını güçlendirmeye odaklanır. Bu süreçte teorik bilgilerin pratik uygulamaya dönüştürülmesi ve öğrenim analizinin bireyin öğrenme süreçlerini değerlendirme süreci, nefis psikoterapisindeki temel unsurları oluşturur. Kurumsallaşma ise terapi süreçlerinin yönetimini ve kalitesini artırmak için kurumsal yapıların oluşturulması ve geliştirilmesini içerir.

Sonuç olarak, nefis psikoterapistlerinin görüşleri dikkate alınarak yapılan bu nitel analizler, terapistlerin profesyonel gelişimlerini ve danışanların tedaviye erişimini kolaylaştırır. Aynı zamanda manevi danışmanlık ve rehberlik, nefis psikolojisi ve psikoterapisi alanlarında derinlemesine bir etkileşim sağlayarak

bireylerin ruhsal iyiliklerini ve içsel dengelerini desteklemede etkili bir rol oynamaktadır.

Şekil 13.

Manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi/psikoterapisi etkileşimi (ilişki haritalama)



Yukarıdaki Şekil-13'e bakıldığında, nefis psikoterapisti katılımcıların manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi/psikoterapisi etkileşimine ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen nitel bulgulara ilişkin ilişki haritalama şekli oluşturulmuştur. Bu nitel yorum içerikli ilişki haritasına göre öncelikle '(i) nefis psikolojisinin rolü; (ii) nefis psikoterapisinin entegrasyonu; (iii) nefis psikolojisi etkileşimi; (iv) nefis psikolojisi/psikoterapisinin vizyonu-misyonu; (v) nefis psikolojisinde çalışılması önerilen konular' olmak üzere beş temel alt temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Sözü edilen bu alt temalar ise aşağıdaki biçimde yorumlanmıştır:

(i) *Nefis psikolojisinin rolü*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde dört alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *destekleyici ve yol gösterici* teması; nefis psikolojisi, bireylerin içsel dünyalarını anlamalarına ve yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkmalarına destek olarak rehberlik eder. (ii) *Yeterli donanımı edinme* teması; nefis psikolojisi, terapistlerin bireylerin ruhsal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak yeterli bilgi ve becerilere sahip olmalarını sağlar. (iii) *Çatı kavramı oluşturma* teması; nefis psikolojisi, bireylerin benlik ve ruh kavramlarını bütüncül bir yaklaşımla ele alarak, farklı terapi yöntemlerini bir araya getiren bir çerçeve sunar. (iv) *Kültürel perspektif*

teması; nefis psikolojisi, İslam ve tasavvuf düşüncesi gibi kültürel ve dini değerleri dikkate alarak, bireylerin manevi ve kültürel bağlamlarını anlamaya ve onlarla çalışmaya önem verir.

Manevi danışmanlık ve rehberlikte, nefis psikolojisinin rolü, bireylerin içsel dünyalarını derinlemesine anlamalarını sağlamak ve bu anlayış doğrultusunda manevi ve ahlaki gelişimlerini desteklemektir. Nefis psikolojisi, İslam ve tasavvuf düşüncesindeki nefis kavramını temel alarak, bireyin ruhsal boyutunu analiz eder ve danışanların yaşamlarındaki manevi krizlere çözümler üretir. Bu yaklaşım, bireylerin sadece zihinsel ve duygusal durumlarını değil, aynı zamanda ruhsal hallerini de göz önünde bulundurur (krş. Toprak, 2023). Bu bağlamda, nefis psikolojisi, manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde, danışanların kendi içsel dengelerini kurmalarına ve manevi bütünlüklerini sağlamalarına yardımcı olan bir kılavuz işlevi görür.

Nefis psikolojisi, manevi danışmanlık ve rehberlikte teorik ve pratik bilgi birikimini birleştirerek, danışanların ruhsal ve ahlaki sorunlarını daha derinlemesine ele almayı mümkün kılar. Terapistler, bireylerin manevi ihtiyaçlarını ve inanç sistemlerini dikkate alarak, onların ruhsal gelişimlerine katkıda bulunacak stratejiler geliştirirler. Bu süreçte, danışanların manevi değerlerini güçlendirmek ve yaşamlarını daha anlamlı kılmak amacıyla, manevi rehberlik ve psikoterapi tekniklerini entegre ederler (Egan, 2011). Nefis psikolojisinin bu yaklaşımı, bireylerin hem kişisel hem de manevi düzeyde bütünsel bir iyileşme deneyimi yaşamalarına olanak tanır, böylece manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin etkinliğini ve derinliğini artırır.

(ii) *Nefis psikoterapisinin entegrasyonu*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde dört alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *tek çatı altında toplama* teması; nefis psikoterapisi, farklı terapi yöntemlerini ve yaklaşımlarını bir araya getirerek, bütüncül ve entegre bir tedavi modeli sunar. (ii) *Psikoloji formasyonu* teması; nefis psikoterapisi, terapistlerin psikoloji alanında sağlam bir eğitim ve formasyon edinmelerini sağlayarak, profesyonel yeterliliklerini artırır. (iii) *Öğrenim analizi* teması; nefis psikoterapisi, bireylerin öğrenme süreçlerini değerlendirerek, kişisel gelişim ve iyileşme yolculuklarını daha etkili bir şekilde yönlendirmeyi hedefler. (iv) *İnfak ve isar ahlakı* teması; nefis psikoterapisi, bireylerin cömertlik ve başkalarını kendine tercih etme ahlakını benimsemelerine yardımcı olarak, manevi gelişimlerini ve toplumsal

bağlarını güçlendirir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikoterapisinin entegrasyonu, bireylerin manevi ve psikolojik sağlığını bütüncül bir yaklaşımla ele almayı amaçlar. Bu entegrasyon, danışanların ruhsal krizlerini, inanç temelli sorunlarını ve kişisel gelişim ihtiyaçlarını aynı anda değerlendiren bir çerçeve sunar. Nefis psikoterapisi, İslam ve tasavvuf düşüncesindeki nefis kavramını merkezine alarak, bireylerin içsel dünyalarını derinlemesine anlamayı ve manevi boyutlarını keşfetmeyi teşvik eder (krş. Düzgüner, 2017). Bu bağlamda, manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerine dahil edilen nefis psikoterapisi, bireylerin hem manevi hem de psikolojik sorunlarını daha kapsamlı bir şekilde ele almayı mümkün kılar. Böylece, danışanların içsel denge ve bütünlüklerini sağlamalarına katkıda bulunur.

Entegrasyon süreci, teori ve pratiğin uyum içinde çalışmasını sağlayarak, danışanların manevi rehberlik ihtiyaçlarını karşılamada daha etkili sonuçlar elde edilmesini destekler. Manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanların manevi ve ahlaki değerlerini güçlendirmeyi hedeflerken, nefis psikoterapisi bu değerlere yönelik derinlemesine analiz ve terapi teknikleri sunar. Eğitim ve bilgi alanında yetkinlik, bu entegrasyonun başarısı için kritik öneme sahiptir; terapistler, manevi ve psikolojik yaklaşımlar konusunda yeterli bilgi ve beceriye sahip olmalıdır. Süreç odaklı yaklaşım, danışanların uzun vadeli manevi ve psikolojik gelişimlerini takip eder ve sürdürülebilir bir iyileşme sağlar (ayrıca bkz. Merter, 2021). Bu bütüncül entegrasyon, danışanların manevi ve psikolojik sağlığını bir arada ele alarak, daha derin ve kalıcı bir iyileşme deneyimi sunar.

(iii) *Nefis psikolojisi etkileşimi*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde üç alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *teori ve pratik bütünlüğü* teması; manevi danışmanlık ve nefis psikolojisi, teorik bilgileri pratik uygulamalarla bütünleştirerek, bireylerin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarına yönelik etkili çözümler sunar. (ii) *Eğitim ve bilgi alanında yetkinlik* teması; manevi danışmanlık ve nefis psikolojisi, danışmanların ve terapistlerin alanlarında derinlemesine bilgi sahibi olmalarını ve sürekli eğitimle yetkinliklerini artırmalarını gerektirir. (iii) *Süreç odaklı yaklaşım* teması; manevi danışmanlık ve nefis psikolojisi, bireylerin manevi ve psikolojik gelişim süreçlerini sürekli takip ederek, uzun vadeli ve sürdürülebilir bir iyileşme sağlamayı hedefler.

Manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi arasındaki etkileşim, bireylerin ruhsal ve psikolojik sağlığını bütüncül bir yaklaşımla ele almayı sağlayan zengin bir disiplinler arası alan oluşturur. Manevi danışmanlık, bireylerin manevi değerlerini ve inanç sistemlerini destekleyerek, onların yaşamlarındaki derin anlam ve amaç arayışlarına rehberlik eder. Bu süreçte, danışanların manevi krizleri ve içsel çatışmaları, geleneksel psikoterapötik yaklaşımlar yerine, dini ve manevi perspektifler aracılığıyla ele alınır. Nefs psikolojisi, İslam ve tasavvuf düşüncesinin derinliklerinden beslenen bir yaklaşım sunarak, bireylerin nefis kavramını ve içsel dünyalarını daha iyi anlamalarına yardımcı olur (krş. Haque, 2004). Bu etkileşim, danışanların manevi ve psikolojik süreçlerini birbirinden ayrı değil, birbirini tamamlayıcı unsurlar olarak ele alır.

Nefs psikolojisi, manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerine derinlemesine bir boyut katarak, bireylerin içsel yolculuklarında daha etkili ve anlamlı bir rehberlik sağlar. Teori ve pratik bütünlüğü, bu etkileşimin temelini oluşturur; nefis psikolojisinin teorik çerçeveleri, manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde uygulamaya dönüştürülerek, danışanların ruhsal ve psikolojik dengelerini sağlamalarına yardımcı olur. Eğitim ve bilgi alanında yetkinlik, manevi danışmanlar ve rehberlerin, nefis psikolojisi yaklaşımlarını etkili bir şekilde kullanmalarını ve danışanların manevi-psikolojik ihtiyaçlarına cevap vermelerini sağlar. Süreç odaklı yaklaşım, danışanların manevi gelişimlerini sürekli olarak izleyerek, uzun vadeli ve sürdürülebilir bir iyileşme sağlar (Corey, 2015). Bu etkileşim, bireylerin içsel bütünlüklerini sağlamalarına ve yaşamlarında derin bir manevi anlam bulmalarına katkıda bulunur.

(iv) *Nefs psikolojisi/psikoterapisinin vizyonu-misyonu*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde üç alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *kurumsallaşma* teması; nefis psikolojisi/psikoterapisinin vizyonu, alanın profesyonelleşmesini sağlamak için standartları ve yapılarını belirleyerek kurumsallaşmayı hedefler. (ii) *Toplumsal talepleri karşılama* teması; nefis psikolojisi/psikoterapisinin misyonu, toplumun manevi ve psikolojik ihtiyaçlarına cevap vererek, bireylerin ve toplulukların ruhsal sağlığını desteklemektir. (iii) *Profesyonel standartlar* teması; nefis psikolojisi/psikoterapisinin misyonu, yüksek profesyonel standartlar oluşturmak ve uygulamak suretiyle, alanın etkinliğini ve güvenilirliğini artırmaktır.

Nefs psikolojisi ve psikoterapisinin vizyonu, bireylerin ruhsal sağlığını ve içsel

dengeyi korumak için bütüncül ve entegre bir yaklaşımla terapötik müdahalelerde bulunmayı hedefler. Bu vizyon, bireylerin manevi, duygusal ve zihinsel boyutlarını bir arada ele alarak, onların yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkmalarına ve içsel potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Nefs psikolojisi, İslam ve tasavvuf düşüncesinden esinlenerek, bireylerin nefis kavramını anlamalarına ve bu kavram üzerinden kendi içsel yolculuklarını keşfetmelerine rehberlik eder (Atak, 2021a). Bu bağlamda, nefis psikoterapisi, sadece semptomları tedavi etmekle kalmayıp, bireylerin derinlemesine manevi ve psikolojik gelişimlerine katkıda bulunmayı da vizyonunun merkezine alır.

Misyon olarak, nefis psikolojisi ve psikoterapisi, yüksek profesyonel standartları koruyarak, terapistlerin ve danışanların manevi ve psikolojik ihtiyaçlarına cevap vermeyi amaçlar. Bu misyon, kurumsallaşma süreçlerini destekleyerek, alanın profesyonelleşmesini ve bilimsel temellere dayalı uygulamalar geliştirilmesini sağlar. Ayrıca, toplumsal talepleri karşılama amacıyla, bireylerin manevi ve psikolojik sağlığını destekleyecek programlar ve müdahaleler geliştirir. Eğitim ve bilgi alanında yetkinlik, bu misyonun önemli bir parçasıdır; terapistlerin sürekli eğitimlerle bilgi ve becerilerini güncelleyerek, danışanlarına en iyi hizmeti sunmaları sağlanır (Merter, 2023). Nefs psikolojisi ve psikoterapisi, bu misyon doğrultusunda, bireylerin içsel denge ve bütünlüklerini korumalarına yardımcı olarak, onların ruhsal ve psikolojik iyilik hallerini sürdürülebilir kılmayı hedefler.

(v) *Nefs psikolojisinde çalışılması önerilen konular*: Bu alt temanın ilişki haritalamasına ilişkin detay analizine bakıldığında ise kendi içerisinde beş alt temanın daha ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlardan (i) *sanal bağımlılıklar* teması; nefis psikolojisi, bireylerin dijital teknolojilere olan bağımlılıklarını anlamak ve bu bağımlılıklarla başa çıkma yollarını araştırarak, sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlar. (ii) *Manevi-ahlaki değerler* teması; nefis psikolojisi, bireylerin manevi ve ahlaki değerlerini güçlendirmeyi hedefleyerek, yaşamlarında daha derin anlam ve etik bir duruş kazanmalarına katkı sağlar. (iii) *Aile yapılanması* teması; nefis psikolojisi, aile içi ilişkileri ve dinamikleri inceleyerek, sağlıklı ve destekleyici aile yapılarının oluşturulmasına yönelik stratejiler geliştirir. (iv) *İnfak-ısar ahlakı* teması; Nefs psikolojisi, bireylerin cömertlik ve başkalarını kendine tercih etme gibi değerleri benimsemelerini teşvik ederek, toplumsal dayanışma ve yardımlaşma kültürünü güçlendirmeye çalışır. (v) *Celal-cemal dengesi*

teması; nefis psikolojisi, bireylerin içsel güç ve merhamet dengesi kurmalarını sağlayarak, ruhsal ve duygusal dengelerini korumalarına yardımcı olur.

Nefs psikolojisinde çalışılması önerilen konular, bireylerin ruhsal ve psikolojik sağlığını derinlemesine anlamak ve iyileştirmek amacıyla çeşitli disiplinler arası araştırmaları kapsamaktadır. Öncelikle, sanal bağımlılıklar gibi modern yaşamın getirdiği yeni bağımlılık türlerinin incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Dijital teknolojilere aşırı bağımlılık, bireylerin manevi ve psikolojik dengelerini bozarak, sosyal ilişkilerde ve içsel huzurda ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Nefs psikolojisi, bu tür bağımlılıkların nedenlerini ve etkilerini anlamak ve bireylerin bu bağımlılıklarla başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmak için kapsamlı araştırmalar yapılmasını önerir (Merter, 2014). Böylece, bireylerin teknolojiyi sağlıklı bir şekilde kullanarak, içsel denge ve ruhsal huzurlarını korumaları sağlanabilir.

Bir diğer önemli araştırma konusu, manevi-ahlaki değerlerin bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerinin incelenmesidir. Nefs psikolojisi, manevi ve ahlaki değerlerin bireylerin içsel dünyalarında oynadığı rolü vurgulayarak, bu değerlerin güçlendirilmesinin ruhsal iyilik hali için kritik olduğunu savunur. Aile yapılanması, infak ve îsar ahlakı, celal ve cemal dengesi gibi konular, bireylerin toplumsal ve kişisel ilişkilerinde denge ve uyumu sağlamalarına yardımcı olan temel unsurlar olarak ele alınmalıdır. Bu konuların derinlemesine incelenmesi, bireylerin manevi değerlerini geliştirerek, daha anlamlı ve dengeli bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir (ayrıca bkz. Merter, 2023). Nefs psikolojisi, bu tür araştırmaların bireylerin sadece kendileriyle değil, aynı zamanda toplumsal ve manevi çevreleriyle de sağlıklı ve uyumlu ilişkiler kurmalarını destekleyeceğini öngörmektedir.

SONUÇ

Bu nitel çalışma, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin teorik ve pratik boyutlarını inceleyerek, bu disiplinlerin bireyler/danışanlar üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ele almıştır. Alan literatüründeki sınırlı çalışmalarla uyumlu olarak, nefis psikolojisinin bireylerin manevi ihtiyaçlarını karşılamada etkin bir yerli ekol olduğu ve nefis psikoterapisinin ise danışanların terapötik süreçlerinde anlamlı dönüşümler sağladığı görülmüştür (Atak, 2021a). Nefis psikolojisi, modern psikolojinin eksik bıraktığı manevi ve ruhsal boyutlara hitap ederek, bireylerin bütünsel iyilik hallerini desteklemekte ve derinlemesine bir içsel dönüşüm sunmaktadır. Yerli bir ekol olan nefis psikolojisinin Batı psikolojisi ile kadim bilgileri birleştiren yapısı, bu ekolün en belirgin özelliklerinden biridir. Bu sentez, bireylerin zihinsel, duygusal ve manevi boyutlarını bütüncül bir şekilde ele alarak, daha kapsamlı ve etkili bir psikoterapi modeli sunmaktadır (Merter, 2014). Katılımcı nefis psikoterapistleri, bu birleşimin, psikoterapi süreçlerinde kendilerine geniş bir perspektif kazandırdığını ve daha derinlemesine anlayışlar elde etmelerine olanak tanıdığını ifade etmişlerdir.

Nefis psikolojisinin modern psikoloji ekollerinden farklı bir anlayış ve yaklaşıma sahip olması, bu alana olan ilgiyi artıran bir diğer önemli faktördür. Nefis psikolojisi, bireylerin sadece zihinsel ve duygusal süreçlerine değil, aynı zamanda manevi ve ruhsal boyutlarına da hitap eden bütüncül bir yaklaşım benimsemektedir. Bu farklılık, katılımcıların psikolojik rahatsızlıklarını daha derinlemesine anlamalarına ve çözümlemelerine olanak tanımaktadır. Nefis psikolojisinin yeni ve gelişmekte olan bir ekol olması, katılımcılar üzerinde keşfetme ve yenilik heyecanı yaratmaktadır. Bu ekolün sunduğu yeni perspektifler ve yöntemler, katılımcıların psikoterapi süreçlerine taze bir soluk getirmekte ve onların sürekli öğrenme ve gelişme süreçlerine katkıda bulunmaktadır. Literatürde de belirtildiği gibi, nefis psikolojisinin dinamik ve evrimsel doğası, bireylerin terapötik deneyimlerini zenginleştirmekte ve daha yaratıcı ve yenilikçi çözümler geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Atak, 2021a).

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında önemli bir yerli ekol olarak nefis psikolojisi ve alanın yerli bir terapi tekniği olarak nefis psikoterapisi, bu alandaki araştırmaların odak noktalarından biri olmuştur. Bu nitel çalışmada, teorik boyutuyla nefis psikolojisinin ve pratik boyutuyla da nefis psikoterapisinin Türk manevi

danışmanlık ve rehberlik çalışmalarındaki rolü ve etkileri nitel metodoloji kullanılarak incelenmiş ve yerli bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Bu bağlamda sufi psikiyatr Dr. Mustafa Merter tarafından kurulan nefis psikolojisi ekolünün Türk kültür ve değerlerine uygun bir şekilde geliştirilmiş olması, bu alanın yerli ve kültürel bağlamda daha etkin bir şekilde kullanılmasını sağlamıştır. Adı geçen ekol üzerine yapılan sınırlı sayıdaki araştırmalar, nefis psikolojisinin bireylerin/danışanların manevi ihtiyaçlarını karşılamada etkili bir araç olduğunu ve terapötik süreçlerde derinlemesine dönüşümler sağladığını göstermektedir (Aktay, 2023).

Din psikolojisi bilim dalında, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yerli bir ekol olarak nefis psikolojisi ve yerli bir terapi tekniği olarak nefis psikoterapisini nitel bir perspektiften incelemeyi amaçlayan bu çalışmadan elde edilen nitel verilere bakıldığında;

(i)-Nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ve psikoterapisine olan ilgi ve bağlılıklarının nedenleri arasında kişisel arayış ve sorgulamalar, Batı psikolojisi ile kadim bilgilerin birleşimi, dini ve spiritüel bağlılık, modern psikoloji ekollerinden farklılık ile yeni ve gelişmekte olan yerli bir yaklaşım olmasının etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikolojisinin hem bireysel hem de teorik ve pratik düzeyde önemli ve çekici bir alan olduğu (ayrıca bkz. Tablo-3 ve nitel analizi);

(ii)-Nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin tanımı, amaçları ve önemi hakkındaki düşünceleri arasında kültürel ve dini bağlama sahip olması, bütüncül yaklaşımı içermesi, tedavi ve iyileşmeyi hedeflemesi, kişisel gelişim ve potansiyele vurgu yapmasının etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, sadece ruh sağlığını değil, aynı zamanda manevi ve kültürel kimliği de ele alan nefis psikolojisi, bireyin bütünsel iyilik haline yönelik kapsamlı bir yaklaşım sunduğu (ayrıca bkz. Tablo-4 ve nitel analizi);

(iii)-Nefis psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin sağladığı yenilikler hakkındaki düşünceleri arasında derinlemesine analiz olanağı sağlaması, üst bilinçdışı kavramına vurgu yapması, nefsi katmanlı bir yapı olarak ele alması, rüya analizleri ve semantik anlamı önemsemesi, mürebbi ve can potansiyeli olgularını dikkate almasının etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikolojisinin bireyin ruhsal derinliklerini keşfetme ve kişisel dönüşümünü destekleme konusunda önemli bir ekol olarak öne çıktığı (ayrıca bkz. Tablo-5 ve nitel analizi);

(iv)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisini Batılı ekollerden ayıran yönler hakkındaki düşünceleri arasında rüyalarla çalışma, içsel yapılandırma, müdahaleci olmayan yaklaşım, üst bilinçdışı ve manevi yönleri kabul etme ve bireye özgü yaklaşımın etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikolojisinin bireyi derinlemesine anlama ve bütünsel bir şekilde kabul etme felsefesiyle öne çıktığı, Batı ekollerinden farklı bir perspektif sunduğu ve bireyin içsel keşif yolculuğunda önemli bir kılavuz rolü üstlendiği (ayrıca bkz. Tablo-6 ve nitel analizi);

(v)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ile transpersonel psikoloji arasındaki farklılıklar hakkındaki düşünceleri arasında inanç temeli ve manevi yaklaşım farklılığı, üst ve alt potansiyeller farklılığı, bütüncül bakış açısı farklılığı, entegrasyon ve farkındalığın etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikolojisinin bütüncül bir yaklaşım sunduğu ve bireyin deneyimini daha geniş bir perspektiften ele aldığı (ayrıca bkz. Tablo-7 ve nitel analizi);

(vi)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin teknik terminolojisi hakkındaki düşünceleri arasında nefis katmanları, farklı bilinç düzeyleri, gölgeler, kompleksler ve arketipler, mürebbi kavramı ve hazreti insan, Celal-Cemal kavramının etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikolojisinin karmaşıklığını ve derinliğini anlamak için önemli bir adım oluştururken, aynı zamanda nefis psikolojisi alanında çalışan uzmanların bu terminolojiyi etkili bir şekilde kullanmalarını teşvik ettiği (ayrıca bkz. Tablo-8 ve nitel analizi);

(vii)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisindeki hallerin özellikleri hakkındaki düşünceleri arasında kalıcılık ve derinlik özelliği, besleyicilik özelliği, ruhsal yükseliş özelliği, içsel farkındalık ve aydınlanma özelliğinin etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikolojisinin bireylerin içsel dünyalarını anlamalarına ve kişisel gelişimlerini desteklemelerine yardımcı olabileceği (ayrıca bkz. Tablo-9 ve nitel analizi);

(viii)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin öngördüğü ideal insan modeli ve bu modelin temel özellikleri hakkındaki düşünceleri arasında insanı kâmil, infak ve îsar ahlakı, kendini bilme ve geliştirme çabasının etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikolojisinin ideal insan modelinin kişinin bütünsel bir gelişim yolculuğuna adım atmasını teşvik ederken, toplumsal ve manevi değerlere duyarlı bir yaşam tarzını desteklediği (ayrıca bkz. Tablo-10 ve nitel analizi);

(ix)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisindeki çok katmanlı nefis yapısı ve bunun kişilik ve benlik gelişimi üzerindeki etkileri hakkındaki düşünceleri arasında sürekli gelişim/ tekâmüle etkisi, farkındalık ve içsel yolculuğa etkisi, denge ve bütünlük arayışının etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikolojisinin bireylerin yaşamlarında anlamlı ve sürdürülebilir değişimler sağlayarak ruhsal iyiliklerine katkıda bulunabileceği (ayrıca bkz. Tablo-11 ve nitel analizi);

(x)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ekolündeki akıl, ruh ve kalp kavramlarının işlevi hakkındaki düşünceleri arasında manevi arayış kaynağı işlevi, ilham ve rehberlik işlevi, duygusal ve manevi merkez işlevi, hakikati algılama işlevinin etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikolojisinin zengin bir alan olduğu ve insan deneyimini derinlemesine anlamak için farklı kaynakların bir araya getirilmesinin öneminin vurgulandığı (ayrıca bkz. Tablo-12 ve nitel analizi);

(xi)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinde “danışanın nefsin bodrum katlarına sıkışıp kalması” ifadesiyle ne kastedildiği ve bu durumdan kurtulma üzerine yaklaşımları hakkındaki düşünceleri arasında bilinçaltındaki duyguları aktive etme, terapist-danışan ilişkisini canlı tutma, nefis inşası ve farkındalık geliştirme, rüya analizi ve semboller üzerine çalışmanın etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, danışanın nefis psikolojisindeki sıkışmışlık hissinden kurtulmasına yardımcı olarak daha sağlıklı bir içsel dengeye ulaşmasına katkıda bulunabileceği (ayrıca bkz. Tablo-13 ve nitel analizi);

(xii)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ve modern psikolojinin insan tanımlarındaki farklılıklar hakkındaki düşünceleri arasında bireyin ontolojik yapısındaki farklılıklar, kişilik yapısı ve gelişim sürecindeki farklılıklar, terapi ve iyileşme yaklaşımlarındaki farklılıkların etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikolojisinin modern psikolojiden farklı bir paradigma ve insanın ruhsal iyileşme ve gelişimine dair benzersiz bir perspektif sunduğu (ayrıca bkz. Tablo-14 ve nitel analizi);

(xiii)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ile İslam psikolojisi arasındaki farklılıkları hakkındaki düşünceleri arasında terminolojik farklılık, kaynak farklılığı, uygulanan hedef kitle farklılığı ve fitrat kavramındaki semantik farklılığın etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikolojisinin İslam teolojisiyle derin bir bağlantı kurduğu ve nefis psikolojisinin İslam psikolojisiyle ilişkisini anlamak

için önemli bir çerçeve sunduğu (ayrıca bkz. Tablo-15 ve nitel analizi);

(xiv)- Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin temel prensipleri hakkındaki düşünceleri arasında infak ve îsar, niyet, empati ve birey merkezilik, rüya analizi ve sembollerin etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin uygulayıcılarının, terapi sürecinde derin bir empati ve kişiye özgü bir yaklaşım benimseyerek, danışanın iyileşme sürecini desteklediği ve nefis psikoterapisi alanında çalışanların, bu prensipleri dikkate alarak etkili terapi süreçleri yürüttüğü (ayrıca bkz. Tablo-16 ve nitel analizi);

(xv)- Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisi ve amaçları hakkındaki düşünceleri arasında kişisel gelişim amacı, rüya analizi amacı, davranış hijyeni amacı ve yaşamı anlamlandırma amacının etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin bireylerin psikolojik ihtiyaçlarına cevap verme ve kişisel büyüme süreçlerinde önemli bir rol oynama potansiyeline işaret ettiği (ayrıca bkz. Tablo-17 ve nitel analizi);

(xvi)- Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin diğer terapi türleriyle olan entegrasyonu hakkındaki düşünceleri arasında bireyselleştirme ve adaptasyon, holistik yaklaşım ve çeşitlilik, dinamizm, bilimsel ve spiritüel yaklaşımın etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin terapi pratiğinde önemli bir yer edindiği ve diğer terapi türleriyle uyumlu bir şekilde entegre edildiği (ayrıca bkz. Tablo-18 ve nitel analizi);

(xvii)- Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin İslam psikoterapisiyle arasındaki farklılıkları hakkındaki düşünceleri arasında entegrasyon farklılığı, evrensel uygulanabilirlik farklılığı, İslami unsurların farklılığı, potansiyel gelişim alanlarının farklılığının etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikolojisi ve psikoterapisinin, hem evrensel psikoterapi ilkeleriyle uyum içinde olduğu hem de İslamî değer ve öğretilerle uyumlu bir şekilde uygulandığı (ayrıca bkz. Tablo-19 ve nitel analizi);

(xviii)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin danışanların manevi gelişim ve dönüşümündeki rolü hakkındaki düşünceleri arasında rüyaların analizi, nötr ve ayna rolü, bireyin potansiyeli ve süper ego çatışmalarının etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin bireylerin ruhsal ve manevi yolculuklarında önemli bir araç olduğu (ayrıca bkz. Tablo-20 ve nitel analizi);

(xix)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisiyle seyr-i sülûk arasındaki farklılıklar hakkındaki düşünceleri arasında terapötik süreçte derinlik, mürşit ve terapist ilişkisi, metodoloji ve yaklaşımın etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre hem nefis psikoterapisi hem seyr-i sülûk yaklaşımının bireylerin ruhsal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama potansiyeline sahip olduğu ancak bu farklılıkların tercih edilen tedavi yöntemini belirlemede önemli bir rol oynayabileceği (ayrıca bkz. Tablo-21 ve nitel analizi);

(xx)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinde danışanların gelişimlerine sunulan katkı ve terapötik süreçte uyguladıkları prensiplerin duruma entegrasyonu hakkındaki düşünceleri arasında güzel ahlak ve verme ahlakı, sembole dayalı iyileşme, vaka analizi ve danışana özgü yaklaşımın etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapistlerinin, danışanların kişisel dönüşümlerini desteklemek için çeşitli teknik ve prensipleri başarıyla entegre ettiği (ayrıca bkz. Tablo-22 ve nitel analizi);

(xxi)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin uygulanış biçimi ve temel prensipleri hakkındaki düşünceleri arasında rüya analizi, danışan merkezli yaklaşım, güvenilir ortam, fenomenolojik ve subjektif yorumların etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin derinlemesine keşif ve dönüşüm için bir yol sunarak bireyin içsel potansiyelini açığa çıkarmak ve bütünsel iyilik haline ulaşmasına destek olduğu (ayrıca bkz. Tablo-23 ve nitel analizi);

(xxii)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin uygulama sürecinde dua, zikir vb. pratiklerin kullanımı ve terapi sonrası ev ödevi verilmesi konusunda danışanlarıyla yaptıkları görüşmelerde dua ve zikir gibi pratikleri kullanmadıkları; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin bireylerin ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli yöntemleri benimsedikleri (ayrıca bkz. Tablo-24 ve nitel analizi);

(xxiii)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisine göre danışandaki psikopatolojilerin kök sebepleri hakkındaki düşünceleri arasında zaafların güçlenmesi, travma deneyimleri, bireyin hakikatinden kopması, temel ilişkiler ve gölge alt katlarla özdeşleşmenin etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin bireyin içsel dünyasını anlamak ve iyileşmeyi desteklemek için kapsamlı bir yaklaşım sunduğu (ayrıca bkz. Tablo-25 ve nitel analizi);

(xiv)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin terapi sürecini yapılandırmaya olan katkısı hakkındaki düşünceleri arasında danışanın aktif katılımı, esneklik ve uyum, farkındalık ve profesyonel sınırları korumanın etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin hem danışanın hem de terapistin katkılarını dikkate alarak sağlam bir terapi ortamı oluşturduğu ve bunun da terapisinin etkinliğini artırdığı (ayrıca bkz. Tablo-26 ve nitel analizi);

(xv)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinde danışanın anamnezine göre terapötik müdahale yaklaşımlarının değişimi hakkındaki düşünceleri arasında evet, hayır ve kısmen şeklinde cevapların verildiği; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin danışan odaklı ve esnek bir yaklaşımla gerçekleştirilmesinin gerekli görüldüğü (ayrıca bkz. Tablo-27 ve nitel analizi);

(xvi)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin danışana sağlamış olduğu terapötik katkılar hakkındaki düşünceleri arasında varoluşsal değişim, güven ve bağ kurma, empati, bilinçaltı temizliği ve aile dinamiklerinin etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin danışanların yaşamlarında çeşitli yönlerde olumlu etkiler sağladığı (ayrıca bkz. Tablo-28 ve nitel analizi);

(xvii)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinde terapistin terapötik sürece olan katkıları hakkındaki düşünceleri arasında ilişki ve iş birliği, reflektif ayna olma, kişisel duruş ve incelik ve analitik yeteneğin etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin etkinliğini artırmak için terapistin aktif katılımının önemi ve terapötik sürecin başarılı olabilmesi için terapistin profesyonel gelişimine sürekli olarak odaklanılması gerektiği (ayrıca bkz. Tablo-29 ve nitel analizi);

(xxviii)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin Batılı psikoterapi türlerine göre güçlü yönleri hakkındaki düşünceleri arasında rüya analizi, insan topografisi, çift kutuplu yapı ve insancıl yaklaşımın etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin Batılı psikoterapi türleri arasında benzersiz bir konuma sahip olduğu ve bireyin içsel dünyasını anlama ve dönüştürme sürecinde önemli bir rol oynadığı (ayrıca bkz. Tablo-30 ve nitel analizi);

(xxix)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin terapötik iyileşmesindeki etkisi hakkındaki düşünceleri arasında olumlu ve olumsuz şeklinde cevapların verildiği; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin terapötik

iyileşme sürecinde etkili bir araç olduğu ve danışanların yaşamlarında önemli bir olumlu değişim sağladığı (ayrıca bkz. Tablo-31 ve nitel analizi);

(xxx)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin başarılı olduğu psikopatolojik durumlar hakkındaki düşünceleri arasında duygudurum bozuklukları, bağımlılıklar ve nevrozların etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin belirli psikopatolojik durumlar için etkili bir terapi seçeneği olabileceği (ayrıca bkz. Tablo-32 ve nitel analizi);

(xxxi)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapistlerine özgü mesleki formasyon özellikleri ve yetkinlikleri hakkındaki düşünceleri arasında kişisel gelişim, inanç ve çaba ile nefis ilmi öğrenim analizinin etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapistlerinin etkin bir şekilde hizmet verebilmeleri için hem teorik bilgi hem de kişisel gelişime odaklanmaları gerektiği (ayrıca bkz. Tablo-33 ve nitel analizi);

(xxxii)-Nefs psikoterapisti katılımcıların sekülerleşmeye maruz kalan bireylerin karşılaştıkları tehlikelerle başa çıkmalarında nefis psikoterapistlerinin önleyici ve koruyucu rolü hakkındaki düşünceleri arasında infak ilkesi, rüyalar, dengeli ilişki kurma, sosyal medya bağımlılığı ve Celal-Cemal dengesinin etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapistlerinin multidisipliner yaklaşımlarıyla, sekülerleşmenin getirdiği zorluklarla başa çıkma konusunda bireylere önemli bir destek sağladığı ve bireylerin ruhsal ve duygusal iyilik hallerini güçlendirerek daha dengeli bir yaşam sürmelerine katkıda bulunduğu (ayrıca bkz. Tablo-34 ve nitel analizi);

(xxxiii)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisti olabilmek için aldıkları özel eğitimler hakkındaki düşünceleri arasında nefis ilmi öğrenim analizi ve nefis psikolojisinde temel kavramların etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapistlerinin nitelikli ve yetkin bir şekilde hizmet verebilmeleri için önemli bir temelin oluşturulduğu (ayrıca bkz. Tablo-35 ve nitel analizi);

(xxxiv)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapistinin temel dinamikleri ve sınırları hakkındaki düşünceleri arasında mesleki yetkinlik, istikrar ve düzen, motivasyon, idealizm ve gerçekliğin etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin etkili bir şekilde uygulanabilmesi için belirli standartların öneminin vurgulandığı (ayrıca bkz. Tablo-36 ve nitel analizi);

(xxxv)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin ilgilendiği psikopatolojiler ve ortaya çıkış biçimleri hakkındaki düşünceleri arasında dijital bağımlılık, cinsel kimlik karmaşası, ilişki problemleri, depresyon, anksiyete ve obsesyon, sosyal ve manevi arayışların etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin bu çeşitli psikopatolojilere ve yaşanan sorunlara yönelik olarak bireylere destek sağlamada önemli bir rol oynayabileceği (ayrıca bkz. Tablo-37 ve nitel analizi);

(xxxvi)-Nefs psikoterapisti katılımcıların manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi arasındaki ilişki ve birbirlerine etkileri hakkındaki düşünceleri arasında teori ve pratik bütünlüğü, eğitim ve bilgi alanında yetkinlik ve süreç odaklı yaklaşımın etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, bu iki alandaki uzmanların hem teorik temellere hem de uygulama becerilerine odaklanarak, bireylerin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde karşılamalarına yardımcı olabilecekleri (ayrıca bkz. Tablo-38 ve nitel analizi);

(xxxvii)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerindeki rolü hakkındaki düşünceleri arasında destekleyici ve yol gösterici, kültürel perspektif, çatı kavramı oluşturma ve yeterli donanımı edinmenin etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisinin hem birey hem de toplum düzeyinde önemli faydalar sağlayabilecek potansiyele sahip olduğu (ayrıca bkz. Tablo-39 ve nitel analizi);

(xxxviii)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına entegrasyonu hakkındaki düşünceleri arasında tek çatı altında toplanma, psikoloji formasyonu, öğrenim analizi ve infak ve îsar ahlakının etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik alanına entegrasyonu açısından, nefis psikoterapisinin manevi boyutunun daha da geliştirilmesi ve bu alandaki pratik uygulamaların standartlarının belirlenmesinin önemsendiği (ayrıca bkz. Tablo-40 ve nitel analizi);

(xxxix)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ve psikoterapisiyle ilgili olarak manevi danışmanlık ve rehberlik alanında öncelikli olarak ileride çalışılmasını önerdikleri konular hakkındaki düşünceleri arasında sanal bağımlılık, manevi-ahlaki değerler, infak-îsar ahlakı ve Celal-Cemal dengesi ve aile

yapılanmasının etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, manevi danışmanların ve psikoterapistlerin, teknolojinin getirdiği yeni zorluklarla mücadele etme ve bireylerin içsel denge ve ahlaki değerlerini güçlendirme konularına odaklanarak daha etkin bir rehberlik sağlayabilecekleri ve gelecekteki çalışmaların, bu alanlara yönelik daha derinlemesine araştırmaları ve uygulamaları içermesinin önemli görüldüğü (ayrıca bkz. Tablo-41 ve nitel analizi);

(xl)-Nefs psikoterapisti katılımcıların nefis psikolojisi ve psikoterapisinin Türkiye’deki gelecek vizyonu ve misyonu hakkındaki düşünceleri arasında kurumsallaşma, toplumsal talepleri karşılama ve profesyonel standartların etkili olduğu; dolayısıyla bu nitel bulgulara göre, nefis psikoterapisinin Türkiye’deki gelişimine rehberlik eden ve daha etkin bir şekilde toplumsal ihtiyaçları karşılamaya odaklanan bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiği ve manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisine yönelik gelecekteki çalışmaların, belirtilen hedeflere ulaşma yolunda daha da ilerleme kaydetmek için nitelikli çabaların yoğunlaştırılmasını gerektireceği (ayrıca bkz. Tablo-42 ve nitel analizi) bulgulanmıştır.

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında yerli bir ekol olarak nefis psikolojisinin ve yerli bir teknik olarak nefis psikoterapisinin önemi ve değeri vurgulandığı bu nitel araştırmada, Türk kültür ve değerleriyle uyumlu bir şekilde geliştirilen nefis psikolojisi ve psikoterapisinin, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında etkili bir ekol olma potansiyeline sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bu yerli yaklaşımın, bireylerin manevi ve psikolojik iyilik hallerine katkıda bulunması ve onların daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine olanak tanınması beklenmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmaların, bu alandaki çalışmaları daha da ileriye taşıyacağı ve yerli bir ekol olarak nefis psikolojisinin ve yerli bir psikoterapi modeli olarak nefis psikoterapisinin etkilerini daha geniş kitlelere ulaştıracağı düşünülmektedir. Bu bulgular ışığında, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında önemli bir yer edineceği ve danışanların hem psikolojik hem de manevi sağlıklarını iyileştirme potansiyeline sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışma, nefis psikolojisinin teorik ve pratik boyutlarını daha iyi anlamaya yönelik önemli katkılar sunmuş ve bu alanda gelecekte yapılacak araştırmalar için bir temel oluşturmuştur. Konuya ilişkin sınırlı düzeydeki literatürde yer alan çalışmalarla uyumlu olarak, yerli bir ekol olarak nefis psikolojisinin ve yerli bir terapi tekniği olarak nefis psikoterapisinin manevi

danışmanlık ve rehberlik alanında daha geniş bir uygulama alanı bulacağı ve bireylerin/danışanların bütünsel iyilik hallerine katkıda bulunacağı öngörülmektedir.



KAYNAKÇA

Acar, M. C. (2018). *Bireysel psikolojik danışma sürecinde dini boyut: Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Acar, M. C., & Karaca, F. (2019). Dini boyutun psikolojik danışma sürecine etkisi: Üniversite öğrencileri ile yapılmış deneysel bir çalışma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 52, 195-216.

Ağılkaya Şahin, Z. (2014). *Federal Almanya Cumhuriyeti'nde dini danışmanlık: Teori-Eğitim-Uygulama* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ağılkaya Şahin, Z. (2016). Hristiyan gelenekte manevi bakımın teorik temelleri. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1, 47-77.

Ağılkaya Şahin, Z. (2019). Müslüman psikologlar kertenkele deliğinden çıktı mı? İslami psikoloji alanındaki gelişmeler. *Journal of Turkish Studies*, 14(2), 15-47.

Ağılkaya Şahin, Z. (2021). *Manevi bakım ve danışmanlık (Almanya örneği)*. Marmara Akademi Yayınları.

Ağılkaya Şahin, Z. (2023). Psikoloji ve psikoterapide din. İçinde T. B. Toprak (Ed.), *İslam Düşüncesinde Psikoloji ve Psikoterapi* (ss. 109-138). Muhit Kitap.

Ak, M., Eşen, E., & Özdengül, F. (2014). Mevlâna penceresinden bilişsel terapiler. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 133-141.

Aka, M. (2020). Dine ve kültüre duyarlı psikolojik danışmanlık-I: Manevi danışmanlık perspektifinden kuramsal analizler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 2, 201-233.

Aksöz, T. (2015). İnsan benliğinin arınması. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(31), 82.

Aktay, E. N. (2023). Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 8, 75-110.

Alibaşoğlu, H. (2016). Maneviyat psikolojisinde rüyaların önemi. İçinde M. Atak (Ed.), *Maneviyat Psikolojisi* (ss. 43-82). Elit Kültür Yayınları.

Altaş, N. (1999). Hastanelerde dini danışmanlık hizmetleri (Türkiye uygulaması üzerine deneysel bir araştırma). *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 39(1), 599-660.

Altaş, N. (2000). Dini danışmanlığın teorik temelleri. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 41(1), 327-350.

Altaş, N. (2012). Din hizmetleri ve dini danışmanlık ilişkisi. İçinde N. Altaş & M. Köylü (Ed.), *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri* (ss. 12-35). Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.

Altaş, N. (2016). Müslüman bir toplumda dini danışmanlık için anlam ve teoloji inşa etmek. İçinde A. Ayten, M. Koç, & N. Tınaz (Ed.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik-I* (ss. 102-120). Dem Yayınları.

Altaş, N., & Köylü, M. (2017). *Dini danışmanlık ve din hizmetleri*. Dem Yayınları.

Altıntaş E., & Gültekin M. (2003). *Psikolojik danışma kuramları*. Alfa Yayınları.

Anissian, M. (2005). *Eros in sufism: Journey to mystical love*. [Doctoral Dissertation]. Pasifica Graduate Institute.

Arıcı, A. (2005). *Ergenlerde dini başa çıkma yöntemi olarak dua*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Armaner, N. (1973). *Psikopatolojide dini belirtiler*. Demirbaş Yayınları.

Aşıkoğlu, N. Y. (2008). Din hizmetlerinin sunumunda alternatif yöntem: Dini danışmanlık. İçinde M. Bulut (Ed.), *I. Din Hizmetleri Sempozyumu: Bildiriler-2* (ss. 543-549). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Aşıkoğlu, N. Y. (2012). Dini danışmanlık. İçinde Ş. Karaköse (Ed.), *Etkili Din Öğretimi* (ss. 439-446). TİDEF Yayınları.

Atak, M. (2021a). *Nefs psikolojisi kuram uygulama*. Büyüyenay Yayınları.

Atak, M. (2021b). *Transpersonel (benötesi) psikoloji bağlamında nefis psikolojisi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Atak, M. (2022). Manevi danışmanlıkta kurumsal model önerileri: Ahi Evran

kişisel gelişim akademisi & fütüvvet manevi danışmanlık ve rehberlik merkezi örnekleri. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 5, 27-45.

Atak, M. (2023). The fifth force of psychology: Nafs psychology. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 65-83.

Aydın, A. R. (2009). İnanma ihtiyacı ve dini ritüellerin psikolojik değeri. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9(2), 87-100.

Aydın, G. (2016). Manevi destek bağlamında Hz. Peygamberin hastalara yaklaşımı. *Bilimname*, 31(2), 249-274.

Ayış, M. Ş. (2019). Nefs mertebelerinin psikolojideki karşılıkları üzerine bir değerlendirme: Robert Frager Örneği. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 547- 567.

Ayış, M. Ş. (2021). Tasavvuf düşüncesinde bir nefis terbiye metodu olarak riyazet. *Kur'an ve Sünnet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 34-47.

Ayten, A. (2012). *Tanrıya sığınmak, dini başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir çalışma*. İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2015a). Dindarlık ruhsal ve fiziksel sağlığı etkiler mi? İçinde A. Ayten (Ed.), *Din, Erdem ve Sağlık* (ss. 19-91). Çamlıca Yayınları.

Ayten, A. (2015b). *Psikoloji ve din, psikologların din ve tanrı görüşleri*. İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2017). *Psikoloji ve din*. İz Yayıncılık.

Ayten, A., & Düzgüner, S. (2020). *Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri temel bilgiler kılavuzu*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Ayten, A., & Düzgüner, S. (2022). *Tasavvuf psikolojisine giriş*. Sufi Kitap.

Ayten, A., & Özkan, A. (2020). *Hastanelerde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Bahadır, A. (2000). Psikoterapide yeni bir yaklaşım: Logoterapi ve Viktor Frankl. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 469-485.

Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İnkılap Yayınları.

Baysal, M. (2022). Positive psychology and spirituality: a review study.

Spiritual Psychology and Counseling, 7(3), 359-388.

Bedri, M. (2012). *Düşünme gözlemden tanıklığa*. Mahya Yayınları.

Boyalı, C. (2022). Tövbe. İçinde H. Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Manevi Yönelimli 101 Teknik* (ss. 531-536). Nobel Akademik Yayınları.

Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Sage Publications.

Bruno, F. J. (2001). *Psikoloji tarihi*. (G. Sevdiren, Çev.). Kible Yayinevi.

Bryman, A. (2012). *Social research methods*. Oxford University Press.

Budak, S. (2021). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.

Bulut, A. (2011). *Din eğitiminde rehberlik ve psikolojik danışmanlık*. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Canşlı, F. (2021). Psikoterapi sürecinde manevi temelli müdahaleler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4, 97-11.

Cebeci, S. (2010). Bir din eğitimi yaklaşımı olarak dini danışma ve rehberlik. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 8(19), 53-69.

Cebeci, S. (2016). *Dini danışma ve rehberlik*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Cilacı, O. (1994). Dua. İçinde *TDV İslam Ansiklopedisi*. (Cilt 9, ss. 529-530). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Clinebell, H. C. (1966). *Basic types of pastoral counseling*. Abingdon Press.

Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.

Corsini, R. J., & Wedding, D. (2012). *Modern psikoterapi teknikleri*. Kaknüs Yayınları.

Coşkunsever, A. (2018). *Sosyal hizmetlerde manevi danışmanlık ve rehberlik*. Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Araştırma tasarımı*. (E. Karadağ, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design*:

Choosing among five approaches. Sage publications.

Çağrııcı, M. (2008). Sabır. İçinde *TDV İslam Ansiklopedisi* (Cilt 35, ss. 337-339). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Çelikel, B. (2013). Dini danışmanlık: psikoterapi ile din eğitiminin buluşma noktası. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 13(3), 55-68.

Çelimli Ç., & Tozlu Güldal, Ş. (2016). Manevi yönelimli danışmanlık ile psikoterapi yöntem ve teknikleri: Doğu ve Batıdan örnekler. İçinde H. Ekşi & Ç. Kaya (Ed.), *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma* (ss. 99-122). Kaknüs Yayınları.

Çerik, O. (2007). Yaşlılıkta sosyal ve manevi bakım yaşlılık dönemi ve problemleri. İçinde F. Bayraktar (Ed.), *Yaşlılık Dönemi ve Problemleri* (ss. 141-157). Ensar Neşriyat.

Çınar, M. N. (2022). Zikir. İçinde H. Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Manevi Yönelimli 101 Teknik* (ss. 569-574). Nobel Akademik Yayınları.

Deikman, A. (2016). Tasavvuf ve psikiyatri. İçinde K. Sayar (Ed.), *Sufi Psikolojisi* (ss. 151-176). Timaş Yayınları.

Dilan, H., & Kayıklık, H. (2022). Manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi tekniği. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 6, 39-66.

Doğan, M. (2016). *Sabır psikolojisi: Pozitif psikoloji bağlamında bir araştırma*. Çamlıca Yayınları.

Doğan, M. (2017). Hastane örneği üzerinden manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 21(2), 1267-1304.

Doğan, R. (2008). Müzakereler. İçinde *I. Din hizmetleri sempozyumu (3-4 Kasım 2007)*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Düzgüner, S. (2017). Dini psikoloji ve İslam psikolojisi bağlamında din psikolojisini yeniden düşünmek. *İslami İlimler Dergisi*, 12(3), 133-163.

Egan, G. (2011). *Psikolojik danışma becerileri*. (Ö. Yüksel, Çev.). Kaknüs Yayınları.

Ekşi, H., & Keçeci, B. (2022). Manevi yönelimli psikolojik danışmanlığın kültürel temelleri. İçinde H. Ekşi (Ed.), *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* (ss. 71-

93). Nobel Akademik Yayıncılık.

Ekşi, H., & Keskinoglu, M. Ş. (2022). Manevi yönelimli psikolojik danışma teknikleri. İçinde H. Ekşi (Ed.), *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* (ss. 225-270). Nobel Akademik Yayıncılık.

Ekşi, H., Çelebi, Ç. D., & Yaman, N. (2022). Kurumlarda manevi danışma ve rehberlik. İçinde H. Ekşi (Ed.), *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* (ss. 271-304). Nobel Akademik Yayıncılık.

Ekşi, H., Kaya, Ç., & Çiftçi, M. (2016). Maneviyat ve psikolojik danışma. İçinde H. Ekşi & Ç. Kaya (Ed.), *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma* (ss. 11-27). Kaknüs Yayınları.

el-Gazâli, Ebu Hâmid. (1992a). *İhya-u ulumu 'd-din*. (A. Serdaroğlu, Çev., Cilt 3). Bedir Yayınları.

el-Gazâli, Ebu Hâmid. (1992b). *İhya-u ulumu 'd-din*. (A. Serdaroğlu, Çev., Cilt 4). Bedir Yayınları.

el-Kuşeyrî, A. (1991). *Tasavvuf ilmine dair Kuşeyrî risalesi*. (S. Uludağ, Çev.). Dergâh Yayınları.

Erdur Baker, Ö. (2007). Psikolojik danışma ve kültürel faktörler. *Türk psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 109- 122.

Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler / Positive psychotherapies. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar /Current Approaches in Psychiatry*, 9(3), 346-362.

Fırat, E. (2002). Din hizmetlerinde halkla ilişkiler. İçinde C. Tosun (Ed.), *Din Hizmetlerinde İletişim ve Halkla İlişkiler: İletişim, Dini Danışma ve Rehberlik, Halkla İlişkiler* (ss. 95-108). Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Fragar, R. (2004). *Sufi psikolojisinde gelişim, denge ve uyum, kalp-nefs-ruh*. (İ. Kapaklıkaya, Çev.). Gelenek Yayınları.

Fragar, R. (2009a). *Manevi rehberlik ve ben ötesi psikolojisi üzerine paylaşımlar*. (Ö. Çolakoğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları.

Fragar, R. (2009b). Tasavvuf geleneğinde irşad. İçinde *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi*. (Ö. Çolakoğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları.

Fragar, R. (2021). *Kalp, nefis ve ruh*. (İ. Kapaklıkaya, Çev.). Sufi Kitap

Yayınları.

Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press.

Frankl, V. E. (1994). *Psikoterapi ve din: bilinçdışındaki tanrı*. (Z. Taşkın, Çev.). Say Yayınları.

Frankl, V. E. (2018). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.). Okuyanüs Yayınları.

Fromm, E. (2004). *Psikanaliz ve din*. (A. Arıtan, Çev.). Arıtan Yayınları.

Geçtan, E. (2019). *İnsan olmak*. Metis Yayınları.

Geçtan, E. (2020). *Varoluş ve psikiyatri*. Metis Yayınları.

Göcen, G. (2014). *Şükür pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü*. Dem Yayınları.

Göcen, G. (2020). *Kavram atlası din psikolojisi I*. Gazi Kitabevi.

Gül, M. E., & Şentürk, H. (2021). Türkiye'de dini/manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış. *RUSUH Uşak Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 1(2), 115-133.

Gülcan Çakmak, B. (2022). Sabır. İçinde H. Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Manevi Yönelimli 101 Teknik* (ss. 493-496). Nobel Akademik Yayınları.

Gülcan Çakmak, B., Keskinoglu, M. Ş., & Ekşi, H. (2022). Manevi bibliyoterapi. İçinde H. Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Manevi Yönelimli 101 Teknik* (ss. 233-240). Nobel Akademik Yayınları.

Günel, T. (2020). *Kelam'da nefis fenomenolojisi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

Gürsu, O. (2022). *Manevi danışmanlar için kılavuz*. Çamlıca Yayınları.

Haque, A. (2000). Psychology and religion: Two approaches to positive mental health. *Intellectual Discourse*, 8(1), 81-94.

Haque, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of religion and health*, 43(4), 357-377.

Haque, A., & Rothman, A. (2021). *Islamic psychology around the globe*. International Association of Islamic Psychology Publishing.

Haque, A., Khan, F., Keshavarzi, H., & Rothman, A. E. (2016). Integrating Islamic traditions in modern psychology: Research trends in last ten years. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(1), 75-100.

Helminski, K. (2000). *The knowing heart: A sufi path of transformation*. Shambhala Publications.

Helminski, K. (2006). *Bilen kalp-ruhsal dönüşümün sûfi yolu*. (R. Algan, Çev.). Dharma Yayınları.

Holm, N. G. (2007). *Din psikolojisine giriş*. (A. Bahadır, Çev.). İnsan Yayınları.

Hökelekli, H. (2006). İslam geleneğinde psikoloji kültürü. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 409- 421.

Hökelekli, H. (2009). *İslami psikoloji yazıları*. Dem Yayınları.

Hücvîrî, Ebu Ali Cüllâbî. (2014). *Keşf'ul mahcûb*. (S. Uludağ, Çev.). Dergâh Yayınları.

Ildız, G. (2014). *Kutsal makine: Beyin*. Sınır Ötesi Yayınları.

İsfehâni, R. (2017). *Müfredat*. Çıra Yayınları.

İslami psikoloji. (2020). *İslami Psikoloji Nedir?*
<https://islamipsikoloji.wordpress.com>

Jung, C. G. (1997). *Analitik psikoloji*. (E. Gürol, Çev.). Payel Yayınları.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2013). *Günümüzde insan ve insanlar*. Evrim Yayınları.

Karaca, F. (2000). *Ölüm psikolojisi*. Beyan Yayınları.

Karaca, F. (2017). *Din psikolojisi*. Eser Ofset Matbacılık.

Karaca, F., & Acar, M. C. (2018). Bireysel psikolojik danışma sürecinde danışanın dini kaynakları kullanması üzerine bir vaka örneği. İçinde A. Ayten & M.

Koç & N. Tınaz (Ed.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I* (ss. 157-167). Dem Yayınları.

Karaca, R., & İkiz, E. (2014). *Psikolojik danışma ve rehberlikte çağdaş bir anlayış: Yaşamla iç içe, yaşam boyunca*. Nobel Akademi Yayıncılık.

Karacoşkun, M. D. (2012). Dini kişilik. İçinde M. D. Karacoşkun (Ed.), *Din Psikolojisi El Kitabı* (ss. 193-214). Grafiker Yayınları.

Karagöz, İ. (2007). *Dini kavramlar sözlüğü*. DİB Yayınları.

Karagül, A. (2012). Manevi bakım: Anlamı, önemi, yöntemi ve eğitimi 'Hollanda örneği'. *Dini Araştırmalar*, 15(40), 5-27.

Karahan, T. F., & Sardoğan, M. E. (1994). *Psikolojik danışma kuramları*. Birsen Yayınevi.

Karahan, T. F., & Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Deniz Kültür Yayınları.

Karakaş, S. (2017). *Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü: Bilgisayar Programı ve Veritabanı* - www.psikolojisozlugu.com (sürüm: 5.2.0 / 2022)

Karlık, Z. (2023). Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden tanrı tasavvurları ve varlık aşamaları üzerine psiko-teolojik analizler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 7, 119-147.

Kayıklık, H. (2011a). *Din psikolojisi*. Karahan Yayınları.

Kayıklık, H. (2011b). *Tasavvuf psikolojisi*. Akçağ Yayınları.

Kaymakcan, R., & Şirin, T. (2013). Bilişsel-davranışçı psikoterapi yaklaşımı ile bütünleştirilmiş dini danışmanlık modelinin din eğitimi alan erkek üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), 111-148.

Keskin, B., & Erdem, M. (2018). Türkiye’de manevi destek hizmetlerinin kurumsallaşması. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 69-92.

Keskinoğlu, M. Ş., & Ekşi, H. (2019). Islamic spiritual counseling techniques. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4, 333-350.

Kızılgeçit, M. (2017). *Din psikolojisinin 100’ü*. Otto Yayınları.

- Kızılgeçit, M. (2021a). *Din Psikolojisinin 300'ü*. Otto Yayınları.
- Kızılgeçit, M. (2021b). *Din Psikolojisinin 200'ü*. Otto Yayınları.
- Kimter, N. (2002). Dini inanç, ibadet ve duanın umutsuzlukla ilişkisi üzerine. İçinde H. Hökelekli (Ed.), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* (ss. 183-208). Ankara Okulu Yayınları.
- Koç, M. (2012). Manevî-[psikolojik] danışmanlık ile ilgili Batı'da yapılan bilimsel çalışmaların tarihi ve literatürü (1902-2010) üzerine bir araştırma-I. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 12(2), 201-237.
- Koç, M. (2016a). *Manevi-[psikolojik] danışmanlık Müslüman-Türk diasporası örneği*. Emin Yayınları.
- Koç, M. (2016b). Diyanet İşleri Başkanlığı'nın hastanelerdeki manevî danışmanlık ve rehberlik hizmetleri (1995-2015): Sınırlılıklar ve bir eğitim programı önerisi. İçinde A. Ayten, & M. Koç, & N. Tınaz (Ed.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (ss. 321-372). Dem Yayınları.
- Koç, M. (2016c). 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.
- Koçak, R., & Gökler, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 91-107.
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291.
- Koenig, H. G. (2013). Din, maneviyat ve tıp: Klinik uygulama için araştırma bulguları ve öneriler. (N. Kimter, Çev.). *Bilimnâme*, 25(2), 215-230.
- Kolbaşı, D. (2012). İletişim dili ve empati. İçinde H. Işık & A. Demir (Ed.), *Ceza İnfaz Kurumları Din Hizmetleri Rehberi* (ss. 94-130). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Köse, A. (2000). *Freud ve din*. İz Yayıncılık.
- Köse, A., & Ayten, A. (2016). *Din psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Köylü, M. (2012). Ruh sağlığı ve din eğitimi. İçinde M. Köylü (Ed.), *Din*

Eğitiminde Çağdaş Konular (ss. 304-316). Dem Yayınları.

Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*. SAGE Publications.

Kuşat, A. (2002). Nefis mertebelerine psikolojik bir yaklaşım. *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 3(9), 119-128.

Kutluer, İ. (1994). Düşünme. İçinde *TDV İslam Ansiklopedisi* (Cilt 10, ss. 53-57). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing*. SAGE.

Lartey, E. Y. (2003). *In living color: An intercultural approach to pastoral care and counseling*. Jessica Kingsley Publishers.

Lee, L. V. (2002). *Çağrı ve yankı*. (E. Ergün, Çev.). İnsan Yayınları.

Lee, L. V. (2017). *Kalbin dönüşümü*. (S. Krebs, Çev.). İnsan Yayınları.

Maslow, A. (1996). *Dinler, değerler, doruk deneyimler*. Kuraldışı Yayınları.

Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.). Kuraldışı Yayınları.

May, R. (2014). *Varoluşun keşfi*. Okuyan Us Yayınları.

May, R. (2018). *Kendini arayan insan*. (K. Işık, Çev.). Okuyan Us Yayınları.

Merter, M. (2014). *Psikolojinin üçüncü boyutu nefis psikolojisi ve rüyaların dili*. Kaknüs Yayınları.

Merter, M. (2016a). İkra kitabek psikolojisi. İçinde M. Atak (Ed.), *Maneviyat Psikolojisi* (ss. 29-42). Elit Kültür Yayınları.

Merter, M. (2016b). Psikolojinin üçüncü boyutu nefis psikolojisi. İçinde M. Atak (Ed.), *I. Ulusal Maneviyat Psikolojisi Bildiriler Kitabı*. Erciyes Üniversitesi Yayınları.

Merter, M. (2019). *Mustafa Merter ile söyleşi*. Mustafa Merter - Nefs Psikolojisi. <https://www.drmustafamerter.com>

Merter, M. (2020). Cep telefonu bağımlılığı ve nefis psikolojisi. İçinde M. Atak (Ed.), *Maneviyat Psikolojisi IV: Gençliğin Durumu ve Gelecek*. Kimlik Yayınları.

- Merter, M. (2021). *Dokuz yüz katlı insan*. Kaknüs Yayınları.
- Merter, M. (2022). *Hakkında*. Mustafa Merter - Nefs İlmi. <https://www.drmustafamerter.com/pages/hakkında/>
- Merter, M. (2023). İslam tasavvuf geleneğinden bir psikoterapi modeli oluşturmanın imkân ve zorlukları. İçinde T. B. Toprak (Ed.), *İslam Düşüncesinde Psikoloji ve Psikoterapi* (ss. 237-256). Muhit Kitap.
- Mesleki Yeterlilik Kurumu (2019). Resmî Gazete Tarih-Sayı /25.10.2019-30929.
- Mevlâna, C. R. (1997). *Mesnevi*. (Ş. Can, Çev.). Ötüken Yayınları.
- Mevlânâ, C. R. (2007). *Mesnevî*. (A. Karaismailoğlu, Çev.). Akçağ Yayınları.
- Necati, M. O. (2000). *Hadis ve psikoloji*. (M. Işık, Çev.). Fecr Yayınları.
- Necati, O. (2017). *Kur'an ve psikoloji*. (H. Aydın, Çev.). Fecr Yayınları.
- Nurbahş, C. (2011). *Sufî öğretisinde insan ve insan psikolojisi*. Kurtuba Kitap.
- Oğuz, N. Y. (2001). Tıp etiğinin ışığında psikoterapi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 36-40.
- Ok, Ü. (1997). *Dinsel danışmanlığın teorik çatısı*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ok, Ü. (2008). İnanç bakım ve danışmanlığı: Bir model geliştirme denemesi. İçinde M. Bulut (Ed.), *I. Din Hizmetleri Sempozyumu: Bildiriler-2* (ss. 550-574). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Ok, Ü. (2012a). Dini danışmanlık: Tanımı ve tarihi. İçinde N. Altaş & M. Köylü (Ed.), *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri* (ss. 38-58). Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Ok, Ü. (2012b). Din psikolojisinin kullanım alanları: Dini danışmanlık ve rehberlik. İçinde F. Karaca & A. Bahadır (Ed.), *Din Psikolojisi* (ss. 1-29). Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Ok, Ü. (2017). Dini danışmanlık: tanımı ve tarihi. İçinde N. Altaş & M. Köylü (Ed.), *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri* (ss. 35-54). Dem Yayınları.
- Oliver, P. (2009). *Mysticism-a guide for the perplexed*. Contonuum.

- Ögke, A. (1997). *Kur'an'da nefis kavramı*. İnsan Yayınları.
- Öner, U. (2007). Bibliyoterapi. *Çankaya University Journal of Arts and Sciences*, 1(7), 133-150.
- Özakkaş, T. (2004). *Bütüncül psikoterapi*. Litera Yayınları.
- Özcan, G., Tekin, Ö., & Kaplaner, K. (2022). Psikolojik danışma kuramları ve maneviyat. İçinde H. Ekşi (Ed.), *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* (ss. 25-70). Nobel Yayınları.
- Özdemir, L. K., & Acarkan, İ. (2010). *Çocuklarda mizaç farklılıkları ve kişilik gelişimi*. Vural Yayıncılık.
- Özdemir, S. (2012). Sosyal hizmetlerde dini danışmanlık ve din hizmetleri. İçinde N. Altaş & M. Köylü (Ed.), *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri* (ss. 232-268). Dem Yayınları.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(2), 127-141.
- Özdoğan, Ö. (2011). Gazali ve benötesi yaklaşım. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(2), 5-19.
- Özdoğan, Ö. (2016). *İsimsiz hayatlar-manevi ve psikolojik yaklaşımla arınma ve öze dönüş*. Özdenöze Yayınları.
- Özen, Y. (2010). Tanrı-sen ve ben üçümüzün yolu-Pastoral psikoloji ve danışmanlığın gerekliliği üzerine. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(2), 41-57.
- Özgüven, İ. E. (2007). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim Merkezi Yayınları.
- Özkan, A. (2019). *Türkiye'de sağlık hizmetlerinde manevi danışmanlık: Bir karma yöntem araştırması*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, O. (1998). *Psikanaliz ve psikoterapi*. Bilimsel Tıp Yayınevi.
- Palancı, M. (2009). Eğitim sisteminde rehberliğin yeri. İçinde S. Akbaba & A. Bilgin (Ed.), *Rehberlik* (ss. 11-42). Lisans Yayıncılık.
- Palmer, H. (2006). *Ruhun aynası enneagrama yansıyan insan manzaraları*.

Kaknüs Yayınları.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.

Parsons, W. B. (2013). Psikoloji: Din psikolojisi. (M. Ulu, Çev.). *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 13(1), 235-255.

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. SAGE Publications.

Peker, H. (1993). Tasavvuf psikolojisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(7), 35-52.

Peker, H. (2019). *Din psikolojisi*. Çamlıca Yayınları.

Rogers, C. R. (2013). *Kişi olmaya dair*. (A. Babacan, Çev.). Okuyan Us Yayınları.

Rothman, A. (2018). An Islamic theoretical orientation to psychotherapy. In C. Y. Al-Karam (Ed.), *Islamically Integrated Psychotherapy*. Templeton Press.

Rothman, A. (2022). *Developing a model of Islamic psychology and psychotherapy: Islamic theology and contemporary understandings of psychology*. Routledge.

Sayar, K. (2008). Geçmişin bilgeliği bugünün psikoterapileriyle buluşabilir mi? İçinde K. Sayar (Ed.), *Sufi Psikolojisi* (ss. 17-52). Timaş Yayınları.

Sayar, K. (2010). *Sufi Psikolojisi*. Timaş Yayınları.

Sayar, K. (2015). Psikiyatri ve kutsal. İçinde M. Atak (Ed.), *I. Ulusal Maneviyat Psikolojisi Bildiriler Kitabı* (ss.143-157). Erciyes Üniversitesi Yayınları.

Sayar, K. (2022). *Terapi: kültürel bir eleştiri*. Timaş Yayınları.

Schneider, K. J., & Krug, O. T. (2015). *Varoluşçu-hümanistik terapi*. Okuyan Us Yayınları.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. Kaknüs Yayınları.

Seggie, F. N., & Bayyurt, Y. (2021). *Nitel araştırma*. Anı Yayıncılık.

Sert Ağır, M. (2010). *Çağdaş psikoloji akımları*. İstanbul Açık ve Uzaktan

Eğitim Fakültesi Yayınları.

Sevinç, K. (2020). *Kavram atlası din psikolojisi II*. Gazi Kitabevi.

Seyyar, A. (2007). *Sosyal hizmetlerde manevi bakım*. Şefkatli Eller yayınları.

Seyyar, A. (2010). *Tıbbi sosyal hizmetlerde manevi bakım*. Rağbet Yayınları.

Skinner, R. (2022). *Yeni başlayanlar için İslami psikoloji kavramı*. (Ş. Özdemir, Çev.). <https://islamipsikoloji.wordpress.com>

Söylev, Ö. F. (2013). Yerleşik irşat usullerini uygulamada ortaya çıkan sorunlar ve dini danışma ve rehberlik üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 22(1), 179-202.

Söylev, Ö. F. (2014). *Türkiye’de dini danışmanlık ve rehberlik-alanları, imkanları ve yöntemleri- (Diyanet İşleri Başkanlığı örneği)*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Söylev, Ö. F. (2020). *Manevi bakım ve danışma psikolojisi kavram, kuram ve uygulamalar*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Şentürk, D. (2021). Psikoterapi metodu olarak tasavvufa genel bir bakış. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 4(7), 16-35.

Tan, H. (2000). *Psikolojik danışma ve rehberlik, teori ve uygulama*. MEB Yayınları.

Tarhan, N. (2012). *Mesnevî terapi*. Timaş Yayınları.

Toprak, T. B. (2023). İslam ve psikoterapi: Bir model ve uygulama örneği. İçinde T. B. Toprak (Ed.), *İslam Düşüncesinde Psikoloji ve Psikoterapi* (ss. 151-210). Muhit Kitap.

Uludağ, S. (2006). Nefs. İçinde *TDV İslam Ansiklopedisi* (Cilt 32, ss. 526-529). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Uludağ, S. (2016). *Tasavvufun dili*. Ensar Neşriyat.

Utsch, M. (2007). The challenge of psychotherapy for religion and spirituality. *Psyche & Geloof*, 18, nr. 1-2, 86-95.

Utsch, M., & Bahadır, A. (2008). Pozitif psikolojiden güdüler-din psikolojisi araştırmaları ve terapik/manevi yardım uygulamaları. *Necmettin Erbakan Üniversitesi*

İlahiyat Fakültesi Dergisi, 25(25), 169-180.

Ültay, E., Akyurt, H., & Ültay, N. (2021). Sosyal bilimlerde betimsel içerik analizi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 188-201.

Walsh, R., & Vaughan, F. (2001). *Ego ötesi*. (H. Ekşi, Çev.). İnsan Yayınları.

Wilcox, L. (2001). *Sufizm ve psikoloji*. (O. Düz, Çev.). İnsan Yayınları.

Wulff, D. M. (2006). Transpersonel (benötesi) psikoloji. (A. U. Mehmedoğlu & S. Uysal, Çev.). *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 30(1), 243-254.

Yalom, I. (2011). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z. Babayigit, Çev.). Kabalcı Yayınları.

Yaman, N. (2016). Manevi temelli bütüncül psikolojik danışmanlık. İçinde H. Ekşi & Ç. Kaya (Ed.), *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma* (ss. 83-98). Kaknüs Yayınları.

Yavuz, K. (1988). Günümüzde din psikolojisi. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8, 253-263.

Yavuz, O., & Keskinoglu, M. Ş. (2022). Dua bağım. İçinde H. Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Manevi Yönelimli 101 Teknik* (ss. 77-84). Nobel Akademik Yayıncılık.

Yeşilyaprak, B. (2004). *Eğitimde rehberlik hizmetleri: Gelişimsel yaklaşım*. Nobel Yayıncılık.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

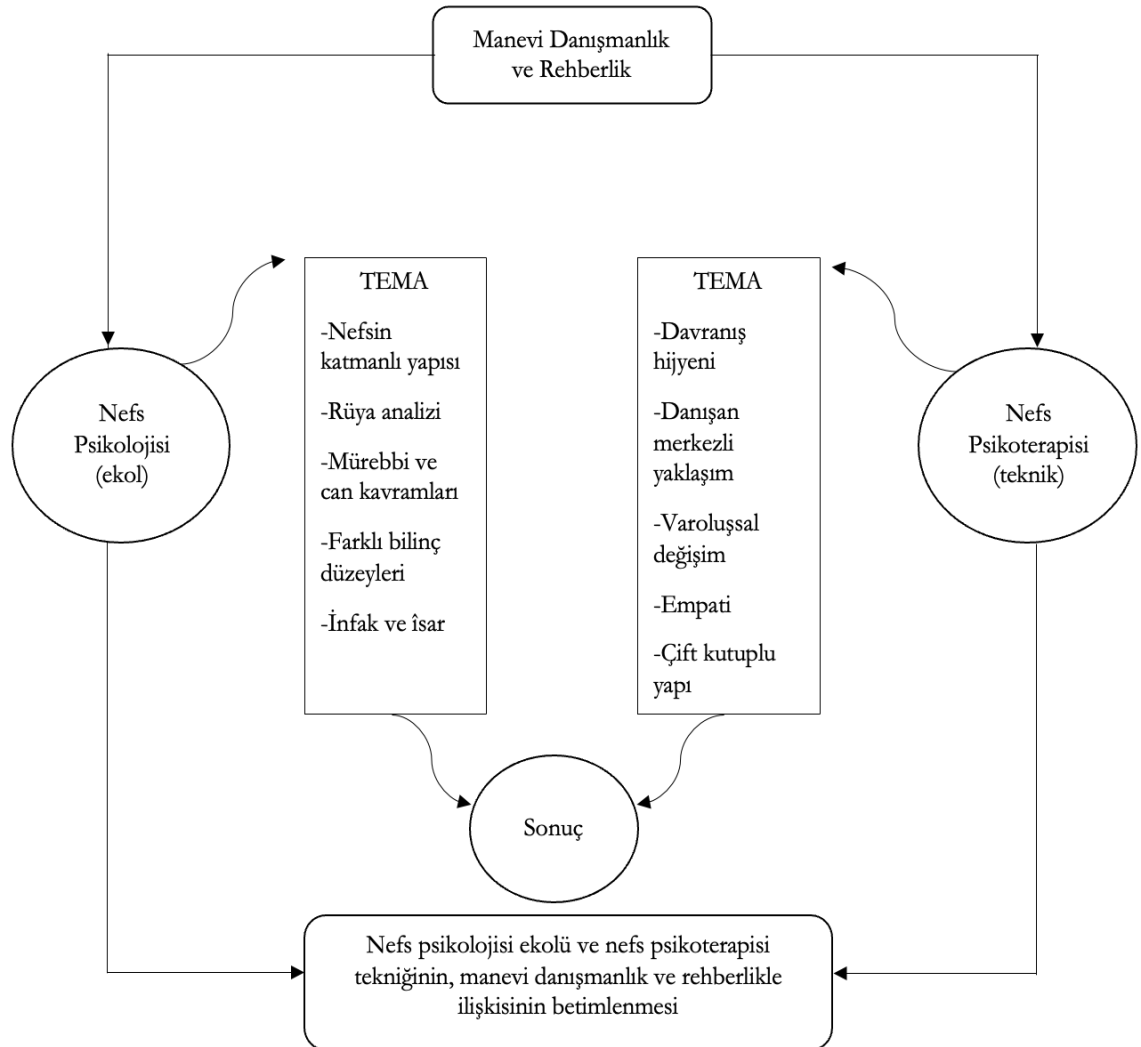
Yılmaz, H. K. (2017). *Ana hatlarıyla tasavvuf ve tarikatlar*. Ensar Yayınları.

Yüksel, Y. (2015). İçerik çözümlemesi. *Academia Accelerating The World's Research*, 1-60.

Zarcone, T. (2006). Sözlü gelenek ve yazım arasında sufizmin yeri. (H. Küçük & S. Düzgüner, Çev.). *Bilgi Yolu*, 9, 133-140.

EKLER

EK 1. ARAŞTIRMA MODELİ



EK 2. ARAŞTIRMA PROJESİ

Araştırma Projesi
[i]-Adı:
Türkçe: Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Nefs Psikolojisi ve Nefs Psikoterapisi: Teorisi ve Pratiği Üzerine Nitel Bir Araştırma İngilizce: Nafs Psychology and Nafs Psychotherapy in Spiritual Counseling and Care: A Qualitative Research on Theoretical and Practice
[ii]-Problem:
Modern dünyada bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının yanı sıra manevi gelişim ve ihtiyaçlarının giderilmesi de büyük bir öneme sahiptir. Bu bağlamda manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri önemli bir rol üstlenmektedir. Araştırmanın problemini, manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin teorik ve pratik boyutlarının yeterince araştırılmamasından dolayı bu yaklaşımların etkinliğinin bilimsel temellere dayandırılma ve bu alandaki profesyonel bilgi eksikliklerinin giderilmesi oluşturmaktadır.
[iii]-Amaç:
Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında bireylerin bütünsel iyilik hallerini doğrudan etkileme noktasında nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin bu alanda güçlü bir potansiyele sahip olacağı düşünülmektedir. Bu araştırma, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin teorik ve pratik boyutlarını derinlemesine inceleyerek, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yenilikçi ve etkin yaklaşımlar geliştirilmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.
[iv]-Önem:

Zaman içerisinde manevi danışmanlık ve rehberlik, bireylerin yalnızca fiziksel ve zihinsel sağlıklarını değil, aynı zamanda manevi ve kültürel kimliklerini de anlamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olma açısından önemli bir rol oynayacaktır. Bu bağlamda, nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi, bireylerin manevi gelişimlerini destekleyerek onların içsel yolculuklarında rehberlik edecektir. Dolayısıyla nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin teorik ve pratik yönlerinin derinlemesine incelenmesi, bu alanın daha iyi kavranmasını ve etkin bir şekilde uygulanmasını mümkün kılacaktır.
[v] Varsayımlar:
(a) Bu proje üzerinden gerçekleştirilecek olan araştırmanın teorik ve nitel uygulama sonuçları; nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin, manevi danışmanlık ve rehberliğin bir ekolü ve tekniği olduğunu varsaymaktadır; (b) Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin, bireyin fiziksel ve ruhsal gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir; (c) Nefis psikolojisi ekolü ve nefis psikoterapisi tekniğinin, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında ortaya konacak çalışmaların nitelik ve işlevselliğine olumlu anlamda katkı sağlayacağı kabul edilmektedir; (d) Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında nefis psikoterapisinin, danışanın iyileşme sürecinde etkin bir role sahip olduğu varsayılmaktadır.
[vi]-Sınırlılıklar:
(a) Araştırmanın teorik çerçevesinde yer alacak bilgiler, yerli ve yabancı literatür verilerinden elde edilecektir; (b) nitel uygulamadan elde edilecek veriler ise, uygulamaya gönüllü olarak katılan deneklerden (n=6) toplanacak nitel verilerle sınırlı olacaktır.
[vii]-Temel Kavramlar:
‘Din psikolojisi, manevi danışmanlık ve rehberlik, nefis psikolojisi, nefis psikoterapisi, nefis, nitel metodoloji’ gibi araştırmaya özgü teknik

kavramların özet tanımları çalışmanın teorik çerçevesinde betimlenecektir.
[viii]-Yöntem: [viii.i]-Model & Desen:
Araştırmada nitel model kullanılacaktır. Belirlenen hedef doğrultusunda araştırmanın kavramsal çerçevesi dokümantasyon tekniğiyle oluşturulacaktır. Nitel uygulama bölümünde ise içerik analizinden yararlanılacaktır.
[viii.ii]-Veri Toplama Araçları:
Araştırmanın nitel uygulamasında kullanılması planlanan veri toplama araçları şunlardır: (i)-'Sosyo-Demografik Bilgi Formu' (n=13) ile (ii) 'Yapılandırılmış Görüşme Soruları Formu' (n=40) kullanılacaktır.
[viii.iii]-Çalışma Grubu:
Araştırmanın çalışma grubu Türkiye'nin çeşitli illerinde özel olarak çalışan ve özel olarak nefis psikolojisi ekolü eğitimi almış nefis psikoterapistlerinden (n=6) oluşmaktadır.
[viii.iv]-Verilerin Toplanması:
Araştırmanın (a) teorik çerçevesinin yazımında konuyla ilgili literatür taranarak ulaşılan yerli ve yabancı kaynaklar kullanılacak olup; (b) nitel uygulama kısmında ise yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılacaktır. Belirlenen çalışma grubundaki (n=6) katılımcıların her biriyle planlanan zaman aralıklarında bireysel görüşmeler gerçekleştirilecektir.
[viii.v]-Verilerin Çözümü ve Yorumlanması
Bu bölümde öncelikle nefis psikoterapisti katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen nitel bulgular, içerik analizinin bir çeşidi olan kategorisel analiz tekniğiyle çözümlenecektir. Bu nitel verilerin

çözümlemesi aşamasında NVivo 14 programından da yararlanılacaktır. Verilerin yorumlanması kısmında ise nitel uygulama bölümünde belirlenen üç ana tema kapsamındaki alt temalar incelenerek ayrıntılı bir şekilde yorumlanacaktır.

[ix]-Süre ve Olanaklar:

Projelendirilen bu çalışma, Eylül-2022 ile Eylül-2024 tarihleri arasında, toplam 24 aylık bir süreçte tamamlanması öngörülmektedir. Dolayısıyla araştırma, proje aşamasıyla birlikte toplam 26 aylık bir çalışma sürecini kapsamaktadır. [Not: Bu süre içerisinde sırasıyla yapılacak işlemler ve süreleri için bkz. Araştırma Projesi: Ek – Projenin Çalışma Takvimi-(İş Akış Diyagramı).]

Öte yandan araştırmanın bütçesine ilişkin konuyla ilgili yapılan fizibilite çalışmaları sonucunda, araştırmanın toplam maliyetinin yaklaşık/ortalama 50.000 (Elli bin) TL olacağı öngörülmektedir. [1 € = 18.150 TL], (Ağustos-2022).

Bunun harcama kalemlerine göre dağılımı ise şöyledir:

Kaynak eser alımı [yerli & yabancı]	15.000 TL
Fotokopi ve kırtasiye masrafları	9.000 TL
Seyahat & konaklama [yurt içi]	6.000 TL
Araştırmanın kitap olarak basımı	8.000 TL
Diğer masraflar	+ 12.000 TL
T o p l a m	50.000 TL

[x]-Literatür Taraması ve Raporlama:

Araştırmanın teorik ve nitel içeriği ile sürecine ilişkin olarak, öncelikle literatür taraması yapılacaktır. Bu taramadan sonra, ilerleyen süreçte olgunlaştırılmak üzere ‘geçici ana hat’ hazırlanacaktır. İlgili literatür, İSAM kütüphanesi ve internet olanakları kullanılarak yabancı ve yerli araştırmalar ve yayınlar üzerinden taranacaktır. Teorik bilgilerin yorumlandığı literatür raporu hazırlanacak ve kullanılan kaynaklar çalışma

sonunda listelenecektir. [Not: Proje aşamasında tespit edilen kaynaklar tekrar olacağı düşüncesiyle burada yer almayacak, çalışmanın ‘kaynaklar’ bölümünde değerlendirilecektir.]

[Ek]-Projenin çalışma takvimi-(İş akış diyagramı)

* T a r i h *	* A ş a m a l a r *
Ekim-2022 – Aralık-2022	[Teorik Çerçeve]-Konuya dair yerli ve yabancı literatür taramasının yapılması.
Ocak 2023 – Ağustos- 2023	Teorik çerçeve kapsamındaki ana ve ara bölümlerin hazırlanıp yazılması.
Eylül-2023 – Aralık-2023	[Nitel Uygulama]-Araştırmanın nitel uygulama bölümü için kullanılacak olan nitel modelin hazırlanması; araştırmaya katılacak çalışma grubunun tespit edilmesi.
Ocak-2024 – Nisan-2024	Belirlenen metodoloji çerçevesinde nitel uygulama sürecindeki temel uygulamanın gerçekleştirilerek, nitel uygulama kapsamındaki bölümlerin hazırlanıp yazılması.
Mayıs-2024 – Haziran-2024	Nitel uygulama sonucunda elde edilen verilerin derlenerek, bilgisayar ortamında nitel ham verilerin analiz edilmesi.
Temmuz-2024 – Ağustos-2024	Yazım aşaması biten araştırmanın, araştırmacı tarafından rapor edilmesi; son kontrollerinin yapılarak akademik akademia teslim edilmesi.
Eylül-2024	Jüri savunması.

EK 3. RÖPORTAJ SORULARI

Sosyo-Demografik Bilgi Formu	
Bu form, nefis psikoterapistleri ile gerçekleştirilecek <i>Manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi: Teorisi ve pratiği üzerine nitel bir araştırma</i> isimli bir tez çalışması kapsamında, katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Adı geçen bu tez çalışması için araştırmanın yapıldığı üniversiteden etik izin alınmıştır. Lütfen bilgilerinizi doğru ve eksiksiz bir şekilde doldurunuz. Formdan elde edilen veriler, araştırmacının çalışması için kullanılacak ve gizliliğiniz korunacaktır.	
▪ Cinsiyetiniz: - ☐ Erkek - ☐ Kadın	▪ Yaşınız:
▪ Medeni Durumunuz: - ☐ Evli - ☐ Bekâr - ☐ Boşanmış - ☐ Dul	▪ Sosyo-Ekonomik Durumunuz: - ☐ Düşük - ☐ Orta - ☐ Yüksek - ☐ Çok Yüksek
▪ Eğitim Durumunuz: - Lisans: - ☐ Tıp - ☐ Psikoloji - ☐ Pdr - ☐ Diğer: - Y. Lisans: - ☐ Tıp - ☐ Psikoloji - ☐ Pdr - ☐ Diğer: - Doktora: - ☐ Tıp - ☐ Psikoloji - ☐ Pdr - ☐ Diğer:	▪ Çalışma Durumunuz: Meslek unvanınız: Uzmanlık alanınız: Çalıştığınız kurum adı: Çalıştığınız pozisyon: Halen işinizle ilgili eğitim alıyor musunuz? (Evet/Hayır):
▪ Çalışma Ortamınız: a. Bağlı Olduğunuz Kurum/Merkezin Adı:	▪ Mesleki Deneyiminiz: - ☐ 1-5 yıl - ☐ 6-10 yıl - ☐ 11-15 yıl - ☐ 16 ve üzeri yıl

b. Şehir/İlçe:	
▪ <i>Uzmanlık Alanlarınız:</i> a. Nefs psikoterapisi eğitimi aldınız mı? (Evet/Hayır): b. Evet, ise aldığınız eğitimin adı ve süresi: c. Diğer uzmanlık alanlarınız (varsa):	▪ <i>Eğitiminiz ve Sertifikalarınız:</i> a. Nefs psikoterapisi alanında aldığınız eğitim ve sertifikalar: b. Diğer ilgili eğitim ve sertifikalar:
▪ <i>Nefs Psikoterapisi Pratiğiniz:</i> a. Neden nefis psikoterapisti olmaya karar verdiniz? b. Nefs psikoterapisi uygulama alanlarınız: c. Nefs psikoterapisi pratiğinizde kullandığınız ana yaklaşımlar:	▪ <i>Profesyonel Deneyiminiz:</i> a. Nefs psikoterapisi alanında kaç yıllık deneyime sahipsiniz? b. Diğer psikoterapi yaklaşımları konusundaki deneyiminiz: c. Uzmanlık alanlarınız ve çalıştığınız hedef kitlesi:
▪ <i>Diğer Bilgileriniz:</i> Herhangi bir ek bilgi veya yorum eklemek ister misiniz? (Opsiyonel):	

Yapılandırılmış Mülakat Soruları

1. Nefs psikolojisi ve nefis psikoterapisi alanındaki ilgi ve bağılılığınızın başlangıcını ve gelişim sürecinizi kişisel perspektiften açıkla mısınız?
2. Nefs psikolojisi olarak bilinen psikoloji ekolü nedir, amaçları ve önemi hakkında bilgi verir misiniz?
3. Nefs psikolojisi ekolünün, modern psikoloji tarihinde ortaya çıkan diğer ekollere kıyasla sağladığı yenilikler ve çalışmalar hakkında bilgi verebilir misiniz?
4. Nefs psikoterapisinin terapötik süreçte vaka analizine göre diğer terapi türleriyle entegrasyonu nasıldır? Bu konuda bilgi verebilir misiniz?
5. Nefs psikolojisinin, Batılı psikoloji ekol türlerine göre en ayırt edici ve güçlü yönleri nelerdir?
6. Modern psikoloji tarihindeki transpersonel psikoloji ekolü ile İslam teolojisini ve sufizmini temel alan nefis psikolojisi ekolü arasında ne türden benzerlik ve farklılıklar vardır?
7. Nefs psikolojisi ekolünün teknik terminolojisi ve bu kavramların anlamları hakkında bilgi verebilir misiniz?
8. Nefs psikolojisinde nefis katları ve bu katlar arasındaki geçişlerde görülen haller hakkında bilgi verebilir misiniz?
9. Nefs psikolojisi ekolünün öngördüğü ideal insan modeli nedir ve bu modeli oluşturan temel dinamikler hakkında bilgi verebilir misiniz?
10. Nefs psikolojisi ekolündeki çok katmanlı nefis yapısı hakkında detaylı bilgi verebilir misiniz? Bu bağlamda nefis psikoterapisinin kişilik ve benlik gelişimi üzerindeki etkileri nelerdir?
11. Nefs psikolojisi ekolünde akıl, ruh ve kalp kavramlarının önemi ve bu kavramların nefis psikolojisi ekolündeki yeri nedir?
12. Danışanın ‘nefsin bodrum katlarına sıkışıp kalması’ ifadesiyle ne kastedilmektedir? Nefs psikoterapisinde bu durumdan kurtulma üzerine yaklaşımlarınız nelerdir?
13. Nefs psikolojisinin insan tanımıyla modern psikolojinin insan tanımı arasındaki psiko-ontolojik benzerlikleri ve farklılıkları kişisel bir bakış açısıyla değerlendirebilir misiniz?
14. İslam dünyasında nefis psikolojisi ekolünün yeri ve bağlamı hakkında görüşlerinizi paylaşabilir misiniz? Bu bağlamda nefis psikolojisinin İslam psikolojisiyle benzerlik ve farklılıkları nelerdir?
15. İslam dünyasında nefis psikoterapisinin kabul görmesi ve kullanılabilirliği konusundaki görüşlerinizi paylaşabilir misiniz? Bu bağlamda nefis psikoterapisini, İslam psikoterapisinden ayırt eden faktörler olduğunu düşünüyor musunuz? (Evet ise) bu konudaki düşünceleriniz nelerdir?
16. Nefs psikoterapisinin temel prensipleri nelerdir ve bu prensipleri terapi pratiğinizde nasıl bir noktaya konumlandırırsınız, ayrıntılı bir şekilde açıkla mısınız?
17. Nefs psikoterapisi nedir ve bu terapi tekniğinin amaçları hakkında bilgi verebilir misiniz?
18. Danışanların manevi dönüşüm ve gelişim süreçlerinde nefis psikoterapisinin rolü nedir?

19. Nefs psikoterapisi ile manevi gelişim eğitimi (seyr-i sülûk) arasında terapötik benzerlik ve farklılıklar var mıdır? Bu konudaki düşüncelerinizi paylaşabilir misiniz?
20. Danışanların manevi gelişimine nasıl katkıda bulunduğunuzu ve bu süreçte nefis psikoterapisi prensiplerini vaka analizine nasıl entegre ettiğinizi anlatır mısınız?
21. Nefs psikolojisinin uygulanış biçimi ve temel prensipleri hakkında bilgi verebilir misiniz?
22. Uygulama sürecini kapsayan nefis psikoterapisinde dua ve zikir gibi pratikleri kullanıyor musunuz? Bu bağlamda danışanlarınıza terapi sonrası ev ödevleri veriyor musunuz?
23. Nefs psikolojisine göre danışandaki psikopatolojilerin kök sebepleri nelerdir? Bu konuda psikoterapi seanslarındaki gözlemlerinizden bahsedebilir misiniz?
24. Nefs psikoterapisinin uygulama protokolü bağlamında danışanın terapi süreçlerini yapılandırmadaki etkisi ve katkısı var mıdır? (Evet ise) Terapi süreci nasıl şekillenmektedir?
25. Nefs psikoterapisinde danışanın anamnezine göre terapötik müdahale yaklaşımları değişiyor mu? (Evet ise) Birkaç örnekle açıklayabilir misiniz?
26. Nefs psikoterapisinin danışana sağladığı terapötik katkılar nelerdir, bu süreçte neleri öncelediğinizi belirtir misiniz?
27. Nefs psikoterapisinde terapistin terapötik sürece katkıları nelerdir? Terapist ve danışan arasındaki ilişki ve iş birliği hakkında mesleki tecrübelerinizi paylaşabilir misiniz?
28. Nefs psikoterapisinin, Batılı psikoterapi türlerine göre en ayırt edici ve güçlü yönleri nelerdir?
29. Nefs psikoterapisinin danışanın psikolojik iyileşmesindeki etki düzeyi nedir? Bu konudaki gözlemlerinizi paylaşabilir misiniz?
30. Nefs psikoterapisinin başarılı ve başarısız olduğu psikopatolojik durumlar nelerdir? Örneklerle açıklayabilir misiniz?
31. Nefs psikoterapistini diğer psikoterapistlerden ayıran mesleki formasyon özelliklerini ve yetkinliklerini açıklayabilir misiniz?
32. Modern dünyada seküler kültürleşmeye maruz kalan bireylerin karşı karşıya kaldığı tehlikelerle başa çıkma konusunda nefis psikoterapistinin önleyici ve koruyucu rolü nedir?
33. Nefs psikoterapisti olabilmek için alınan özel eğitimler var mıdır ve bu eğitimlerin içeriği hakkında bilgi verebilir misiniz?
34. Nefs psikoterapistinin mesleki pratikleri çerçevesinde temel dinamikleri ve sınırları hakkında bilgi verebilir misiniz?
35. Size başvuran danışan profilleri çerçevesinde, nefis psikoterapisinin ilgilendiği psikopatoloji ve bu durumların ortaya çıkış biçimleri hakkında gözlemlerinizi paylaşabilir misiniz?
36. Manevi danışmanlık ve rehberlik ile nefis psikolojisi arasındaki etkileşimi değerlendirerek, bu iki alanın birbirine olan etkileri hakkındaki düşüncelerinizi paylaşır mısınız?
37. Nefs psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerindeki rolü hakkında düşünceleriniz nelerdir? Bu bağlamda nefis psikolojisinin Türk manevi danışmanlık ve rehberliğinin yerli bir ekolü olması konusunda neler söyleyebilirsiniz?

38. Nefs psikoterapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarına nasıl entegre edilebileceği konusundaki görüşleriniz nedir? Bu bağlamda nefis psikoterapisinin Türk manevi danışmanlık ve rehberliğinin yerli bir terapi tekniğı olması hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?
39. Nefs psikolojisi ve nefis psikoterapisi ile ilgili manevi danışmanlık ve rehberlik alanında gelecekteki araştırmalar için öncelikli olarak çalışılmasını önerdiğiniz konular nelerdir?
40. Nefs psikolojisi ekolünün ve nefis psikoterapisi tekniğinin Türkiye'deki gelecek vizyonu ve misyonu hakkında neler söyleyebilirsiniz?



EK 4. ETİK İZİN BELGESİ

T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU
ESKİŞEHİR

Toplantı Tarihi : 20.09.2023

Toplantı No : 2023-13

GÜNDEM :

13. Başvuru Sahibi : Prof.Dr.Mustafa KOÇ (Elif Nihal AKTAY ile birlikte).

Konu : “Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Nefs Psikolojisi ve Nefs Psikoterapisi: Teorik ve Uygulama Boyutları Üzerine Nitel Bir Araştırma (Nafs Psychology and Nafs Psychotherapy in Spiritual Counseling and Care : A Qualitative Research on Dimensions of Theoretical and Practice)” isimli araştırmasının görüşülmesi.

KARAR :

13. Prof.Dr.Mustafa KOÇ’un (Elif Nihal AKTAY ile birlikte) “Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Nefs Psikolojisi ve Nefs Psikoterapisi: Teorik ve Uygulama Boyutları Üzerine Nitel Bir Araştırma (Nafs Psychology and Nafs Psychotherapy in Spiritual Counseling and Care : A Qualitative Research on Dimensions of Theoretical and Practice)” isimli araştırmalarının ve başvuru evrağının ekinde örneği bulunan araştırmalarında kullanacakları ölçme aracının/araçlarının; fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluk başvuru sahibine/sahiplerine ait olmak üzere veri toplama araçlarını uygulamak için gerekli yerlerden yasal izinleri almak şartıyla **Üniversitemiz insan araştırmaları etik kurulu yönergesine** uygunluğuna oybirliği ile karar verildi.

(İmza)

Prof.Dr.Hüseyin ANILAN
Başkan

(İmza)

Prof.Dr.Saadet Pınar TEMİZKAN
Başkan Yardımcısı

(Görevli-İzinli)

Prof.Dr.Şerife YÜCESOY ÖZKAN
Üye

(İmza)

Prof.Dr.Pınar GİRMEN
Üye

(İmza)

Prof.Dr.Soner AKPINAR
(Raportör)

(İmza)

Prof.Dr.Bilge Kağan ŞAKACI
Üye

(İmza)

Prof.Dr.Şennur SEZGİN
Üye

ASLI GİBİDİR

