

ŞEMA YAPILANDIRMASI VE ŞEMA TEDAVİSİ: İSLÂMÎ BAKIŞ AÇISINDAN ŞEMA ODAKLI TERAPİ İÇİN BİR ÖRNEK OLGU*

Muhammad Tahir Khalily**

Orhan Gürsu***

Musa Alçın****

Özet

Bu makale, karakterle ilgili sorunları iyileştirmede bir sûfi şeyhi tarafından kullanılan geleneksel bir yöntemi analiz etmekte ve onu yaygın şekilde Şema Odaklı Terapi olarak bilinen şu anki mevcut yaklaşım ile kaynaştırmaktadır. Bu amaçlar gözetilerek; toplum ve kendi üzerinde geniş çapta yıkıcı etkileri bulunan kronik karakter problemlerinden acı çeken bir bireyin örnek olgusu incelenmiştir. Bu örnekte, bütün geleneksel ceza ağırlıklı iyileştirme yöntemleri onun uyumsuz davranışını düzeltmede başarısız olmuştur. Durum bu haldeyken, ustaca bir duygusal destek yoluyla, davranışsal değişim ve bilişsel yeniden yapılanmayı birleştiren bir yaklaşım uygulayan manevi rehberle karşılaşması hayatının dönüm noktası olmuştur. Sağlıklı bir şema ve uygun bir başa çıkma yönteminin uygulanmasıyla o, kişiliğini yeniden inşa edecek duruma gelmiştir.

Giriş

Bu makale, tarihi kökeni hicri üçüncü/miladi dokuzuncu yüzyıla dayandığına inanılan kronik karakter problemleri olan bir bireyin hayat öyküsünü ve onun merhametli davranışı, empatik duygusal desteği ve bilişsel yeniden yapılandırması ile çağının iyi bilinen bir manevi rehberi tarafından tedavi edilmesini incelemektedir. Bu örnek olgu daha sonra, geleneksel psikoterapiler¹ tarafından tatmin edici bir şekilde tedavi edilemeyen kronik karakter problemlerine sahip bireyleri tedavi etmek için tasarlanan kanıta dayalı bir tedavi yöntemi olan şema terapisinin² 21. yüzyıl kavramsal modeli ışığında analiz edilmiştir. Bu modele göre, karakter sorunları olan bireyler, katılık, değişim konusundaki umutsuzluk ve ego uyumsuzluklarını kendi kimlik algılarının merkez davranışı olarak açıklarlar. Bu karakter problemlerine sert ve saldırganca karşı koymak; bilgileri yorumlamada ve sorunları çözmeye rehber olarak kullanılan kendi şemaları bağlamında kendileri, başkaları ve içindeki dünya hakkındaki olumsuz görüşlerini güçlendirebilir. Şema anlayışı ve tedavisi şema terapisinin en temel bileşenidir, ki o da “bir olayın kendine özgü niteliklerinin, en çok göze çarpan unsurlarının bir tür şablonunun soyut bir temsilidir.” Psikolojide şema terimi, şemayı çocukluğun farklı evrelerindeki bilişsel gelişimle izah eden Jean Piaget (1896-1980) ile

* Orijinal Yayın: Schema Perpetuation and Schema Healing: A Case Vignette for Schema Focused Therapy in Islamic Perspective, *Islamic Studies*, Vol. 51, No. 3 (Autumn 2012), pp. 327-336.

** Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences International Islamic University, Islamabad, khalily64@yahoo.com

*** Çeviren: Yrd. Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi, Din Psikolojisi A.B.D., orhangursu@akdeniz.edu.tr

**** Çeviren: Din Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi, musa.alcin@hotmail.com

¹ David P. Bernstein, Arnoud Arntz and Marije de Vos, "Schema Focused Therapy in Forensic Settings: Theoretical Model and Recommendation for Best Clinical Practice," *International Journal of Forensic Mental Health* 6:2 (2007), 169-183.

² Jeffrey E. Young, *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema Focused Approach* (Sarasto: Professional Resource Exchange Inc., 1990).

ilişkilendirilir. Daha sonra şema terimi kişinin yaşam deneyimlerinin ve prensiplerinin kapsamlı ve düzenleyici bir şekilde anlamlandırılması için psikoterapi'nin içeriğine atfedilmiştir. Şema hayatın erken dönemlerinde şekillenir, geliştirilmeye devam eder ve daha sonraki süreçte, artık kullanılsa da kullanılsa da hayat tecrübeleri ile gelişimi tamamlanır. Şemanın, çocukluk ve gençlik döneminde uyumlu veya uyumsuz olarak şekillenmesi mümkündür. Uyumsuz şemanın kabul gören tanımı şöyledir:

Bu şema, çocukluk ve ergenlik döneminde geliştirilip hayat boyu yorumlanan ve belli bir dereceye kadar işlevsiz, kişinin kendisi ve başkaları ile olan ilişkilerine dair anılar, duygular, bedensel hisler ve bilişlerden oluşan kapsamlı, yaygın bir kalıp veya şablondur.³

Bu tanıma göre, uyumsuz davranışlar şemaya tepki olarak gelişir ve sonraları bir hayat tuzağına dönüşen şemanın bizzat parçası değildir. Bir hayat tuzağı, kendini algılama, sağlık, işte ve gündelik hayatta başkalarıyla olan ilişkiler, mutluluk ve ruh hali gibi her açıdan hayatımıza zarar veren kendi kendini engelleyen duygusal ve bilişsel şablonlardır.⁴ Önceki ve sonraki şemaların oluşumu genellikle aile dinamikleri, travma ve mağduriyet gibi olumsuz erken çocukluk dönemi deneyimleri, çocuklukta güven eksikliği ve terk edilme ile ilişkilendirilir. Bu faktörler güvensizlik ve suiistimal, incinmeye müsait olma, duygusal yoksunluk, sosyal dışlanma ve engellilik/utanç gibi şemaların gelişiminden sorumludur. Dahası, bu saydığımız faktörler, başarısızlıkların ve amigdala'da (örtülü bellek) katı standartların muhafazasına izin verirler. Sonraki bölüm bunu daha da detaylandıracaktır.

Hafıza Sistemleri ve Uyumsuz Şemanın Açıklaması

Yukarıda bahsedildiği üzere, erken uyumsuz şema: anılar, duygular, bedensel hisler ve terk edilmeye, ihmale, tacize, reddedilmeye ve mağduriyet veya travmaya tepki olarak gelişen bilişler manzumesidir. Beyinde, duygusal ve bilişsel deneyimleri depolayan iki hafıza sistemi yer almaktadır. Duygular ve bedensel hisler örtülü bellek olarak adlandırılan amigdala'da saklanır. Travmayla ilişkilendirilen bilinç düzeyindeki hatıralar ve bilişler açık bellek olarak adlandırılan hipokampal sistem ve üst kortekslerde barındırılır.⁵ Örtülü bellek, bireyin kendiliğinden çalışan daimi bir özelliği olduğundan ve açık bellekten daha hızlı olduğu için tetiklenmiş uyumsuz şema durumunda birey duygularla bedensel hislerin akınına uğrayabilir. Bu nedenle, bu anılar imge şeklinde olsalar bile açıkça fark edilmemeleri ve bilişlerin üzerinde duyguların üstünlüğünün göstergesi olarak birey bilinç düzeyindeki hafıza ile bağlantı kuramayabilir. Dolayısıyla uyumsuz şema sürekli çalışır ve başkalarıyla olan bireysel ilişkileri etkiler. Bu, şema eylemleri olarak bilinir. Bu bağlamda şema işlemleri hakkında derin anlayışa sahip olmak için aşağıdaki bölüm şema sürekliliği ve şema tedavisini açıklamaktadır.

Şema Yapılandırma ve Şema Tedavisi

³ Young, Klosko and Weishaar, *Schema Therapy*, 7.

⁴ Jeffrey E. Young and J. Klosko, *Reinventing Your Life* (New York: Plume, 1994), 15.

⁵ Louis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain* (New York: W.W. Norton and Company, 2002), 257-289.

İki temel şema işleyişi vardır: Şema Yapılandırma ve Şema Tedavisi. Şema yapılandırma, üç ana form üzerine şekillenmiştir. Bu form şemayı ayakta tutan duygular düşünceler ve davranışlardan oluşur ve bu formun üç temel ögesi ise; bilişsel çarpıtmalar, kendi kendini engelleyen hayat kalıpları ve savunma mekanizmalarıdır. Bilişsel çarpıtma durumunda birey olayları yanlış algılar, şöyle ki; daha çok şemanın doğruluğunu ispat eden ve ona karşı çıkanı reddeden bilginin üzerinde durur. Bireyler sonradan, bir şemaya bağlı duyguları engelleyebilir ve bilinçli farkındalık düzeyinde şemayı değiştiremez veya tedavi edemez. Bu nedenle, birey başarısızlığa neden olan davranışı bilinçsizce seçerek yapar ve devamında muhtemelen şemayı tedavi edecek olan ilişkilerden kaçınırken, şemanın tetiklendiği ve sürdürüldüğü bir durumla karşı karşıya kalır. Kronik karakter problemleri olan bireyler, kendi kendini engelleyen hayat kalıpları ve şemalarını sürdüren, onları kendilerinden ve başkalarından koparan savunma mekanizmaları ile tekrar tekrar meşgul olurlar. Dolayısıyla uyumsuz şema yapılandırmanın ezici etkisini en aza indirmek için, anıların yoğunluğunu azaltmayı içeren, şemaya bağlı olan şema tedavisi olarak bilinen yaklaşım uygulanır.⁶ Başka bir deyişle bu yaklaşım, uyumsuz başa çıkma biçimlerinin yerine uyumlu davranış modelleri yerleştiren davranış değişikliklerini içeren bilişsel, duygusal ve davranışsal müdahaleleri kapsar. Yine de, şema büsbütün yok olmaz ama etkinleştğinde, deneyim daha az yıkıcı ve iyileşme daha hızlı olur. Şema tedavisi, bireyin tetiklenmiş bir uyumsuz şemaya karşı sağlıklı bir tavır sergilemesini sağlamak için şefkatli ve ilgi gösteren bir iyileştirici bağ vasıtasıyla ıslah edilene kadar disiplin ve sık sık uygulama gerektirir.⁷

Elinizdeki makale, İslâmî takvimde 3. Yüzyıla ait (Miladi 9. yüzyıl), kronik karakter problemleri olan bir bireyin anısı, bu sorunların çözümünde kullanılan Şema terapisi olarak bilinen güncel popüler tedavi modeli ile kavramsal benzerlikleri incelemek için seçilmiştir.⁸ Bu amaçla bu makale, bu anıyla doğrudan alakası olmayan diğer şeyleri bırakarak sadece, terk edilme/istikrarsızlık, duygusal yoksunluk, sakatlık/utanç ve tecrit/yabancılaşma gibi seçilmiş şemalara odaklanır.

Şema Odaklı Terapi İçin Örnek Olgu⁹

Abbasi hanedanlığında, adı çıkmış hırsızlık çetesinin bir elemanı olan İbn-i Sabat'ın hikâyesi 1,5 milyon nüfuslu başkent Bağdat'ın her yanına yayıldığında zaman Hicri 3./Miladi 9. Yüzyılın sonunu gösteriyordu. Son on yıl boyunca hapiste olmasına rağmen onun dalavere hikâyeleri ve sahtekârlığı insanlar tarafından hatırlanmaktaydı. Dahası, onun suç hikâyeleri

⁶ Young, Klosko and Weishaar, *Schema Therapy*, 209.

⁷ Young and Klosko, *Reinventing Your Life*, 342.

⁸ Josephine Giesen-Bloo et al., "Outpatient Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Randomised Trial of Schema-Focused Therapy vs. Transference-Focused Psychotherapy," *Archives of General Psychiatry* 63: 6 (2006), 649-658.

⁹ İbni Sabat'ın hikâyesi Cüneydi Bağdâdî'nin talebeleri arasında yaygın olarak anlatılsa da yazar, tarihi kaynaklar arasında bunu bulamamıştır. Bu hikaye yazarın bulduğu kadarıyla, ilk olarak Ebu'l-Kalam Âzâd'ın aylık el-Hilâl (Ebu'l-Kalam Âzâd, "Mahabbat aur Qurbani ya Intiqam aur Saza? Viktar Hiyugo ka "Bishop" aur Tarikh-i İslâm ka "Baghdâdî," Part 2, al-Hilâl, Temmuz 22, 1927, 20-24) dergisindeki yazılarında sunuldu ve bu hatıranın kısa bir özetine; Allamah Fadl Ahmad Ârif, *Sîrat Junaid: Sayyid al-Tâ'ifah Abu'l-Qâsim Junaid Baghdâdî Rahimahu Allah ke Savaniho Afkâr* (Lahore: Maktabah-i Rashidiyah, n.d.), 141-42'de ulaşılabilir. Doğrudan ilişkisi ve bu hatıralarda olguların şema odaklı terapi (SFT) ile kesin benzerliğinden dolayı yazar İslami bakış açısından SFS'nin bu örnek olayını seçmiştir.

Bağdat sakinlerinin sosyal ve özel meclislerinde gündem olmaya devam etti. Ne var ki, insanlar onun aile geçmişi hakkında pek az bilgiye sahipti. Onun geçmişiyle ilgili bilgi; ilk olarak 15 yaşında karnını doyurmak için fırından ekmek çalması yüzünden Bağdat muhafızları tarafından yakalandığı zaman kendini gösterdiydi. Yine bu bilgi İbn Sabat, Bağdat'ın yerlisi değildi ve ailesi İran'ın Tûs şehrinden gelmişti. Kervanla yolculuk ederlerken annesi ve babası hastalanmış ve çok geçmeden ikisi de vefat etmişti. Yetim İbn-i Sabat, Bağdat'a getirilmiş ve 15 yaşında ekmek çalmaktan yakalandığında halk tarafından tanınır hale gelmişti. Hırsızlık suçuyla cezalandırılması, onun sonraki yaşantısında şiddetli bir olumsuz etki bırakmıştı. Bu travmatik olaylar ilkin onu özgüvenini kaybetmiş, hırpalanmış ve sosyal alanda tecrit edilmiş bir hale getirmiş sonra da onun hırsız çetesinin bir elemanı ve bir haydut olarak ortaya çıkmasına neden olmuştu. Bundan sonra şöhreti yayılmıştı. Suçlarının cezası sonucunda bir elini kaybetmesine rağmen, bir çete grubunun başına geçmiş, haince yetenekleri ve işlediği suçlarla Abbasiler yönetimini felç etmişti. Yoğun çabalar sonucu nihayet yakalandı. Bu defa alacağı ceza idam olabilirdi. Ancak o, çetenin bütün üyelerinin isimlerini verme karşılığında cezasının ömür boyu hapse indirilmesi talebiyle kadiya başvurdu. Bu anlaşmaya uyarak sözünü tuttu ve çetesindekilerin isimlerini açıkladı. Bunun üzerine Madain'de (Bağdat'ın yakınında bir şehir) hapse atıldı. Orada 10 yıl hapis yattıktan sonra gecenin bir yarısında oradan kaçtı. Eşkıyalık mesleğini devam ettirmek maksadıyla yakın bir şehirde saklanacak yer aramaya koyuldu. Bölgeyi iyice kolağan ettikten sonra Bağdat'ın lüks bir bölgesinde soluğu aldı ve giriş kapısı açık olan evlerden birini kollamaya başladı. Uygun bir fırsatta eve girdi ve içeride değerli eşyaları aramaya koyuldu. Ancak neredeyse bütün evi aramasına rağmen bir odadaki kumaş toplarından başka para eden bir şey bulamadı. Kumaş toplarını alıp evi sessizce terk etmeyi düşündü. Kumaşlar çok ağırdı ve yerinden kıpırdatmayı bile başaramadı. Tekrar tekrar denedi ancak sakatlığı işini yapmada büyük bir engeldi. O uğraşırken, odaya elinde yanan bir mumla yaşlı bir adam girdi. İbn-i Sabat önce korktu ve evin sahibinin onu yakalayacağını düşündü. Ama yaşlı adam kumaş toplarını kaldırmak için yardım etmeyi önerdi. İbn-i Sabat rahatladı ve yaşlı adamın da bir hırsız olduğunu düşündü. Aklından ona yükten bir parça vermeyi planladı ve kumaş toplarını beraber taşırlarsa yükün yarısını ona verebileceğini söyledi. Gri sakallı yaşlı adam nazikçe "Onları seninle beraber taşımak isterim" diyerek gidecekleri yeri sordu. Yaşlı adam kumaşları omuzuna attı ve gidecekleri yere doğru İbn-i Sabat'ı takip etti. Ancak yolun yarısına geldiklerinde yaşlı adam, yükün ağırlığından yere düştü. İbn-i Sabat bunun için yaşlı adamı azarladı ama o sabredip yolcuğuna devam etti. Sonunda yüklerini koyabilecekleri, terk edilmiş bir eve vardılar. İbn-i Sabat yaşlı adama payını almasını söyledi ama o, payını almayı reddetti ve yardım etmek amacıyla yükü taşıdığını söyledi. Ayrıca evin sahibi olduğunu da açıklayarak terk edilmiş evden ayrıldı. Bu olay İbn-i Sabat'ta müthiş bir etki bıraktı. Bütün gece, hayatı boyunca hiç karşılaşmadığı yaşlı adamın bu merhametli davranışı karşısında kendi düşünceleriyle boğuştu. Ertesi sabah İbn-i Sabat, ilk iş olarak, önceki gece hırsızlık amacıyla evine girdiği yaşlı adam hakkında bilgi toplamak amacıyla civardaki insanlara sorular sordu. Onlar, o evde yaşayanın dindar bir adam ve çağının büyük bir reformcusu olan Cüneyd-i Bağdâdî (Ö. Hicri 298/Miladi 910) olduğunu söylediler. İbn-i Sabat anlatılanları dinledi ve o adamın evine yine sessizce girdi ama bu sefer hırsızlık niyetiyle değil, diğer

talebelerle birlikte sabah dersine katılmak için. Ders sırasında bütün kötü iş ve davranışlarından vazgeçmeye ve hayatının kalanını Şeyh Cüneyd-i Bağdâdî'nin saygın talebeleri gibi geçirmeye karar verdi. Hayatı boyunca hiç karşılaşmadığı muameleyi, o gece görmüş olması, İbn-i Sabat için dönüm noktası oldu ve zaman ilerledikçe ünlü bir hırsız olarak anılmaktan kurtulup, Bağdat'ın dindar ve saygıdeğer bir bireyine dönüştü.¹⁰

Uygulanan 40 yıllık ağır ceza İbn-i Sabat'ı iyileştiremezken muhabbet ve nezaket dolu müşfik, babacanca bir davranış, İbn-i Sabat'ın içindeki nefret zindanını parçalamış ve sonrasında terkedilme, duygusal yoksunluk, sakatlık ve sosyal tecride tepki olarak erken çocuklukta geliştirdiği, uyumsuz şeması tedavi edilmiş ve artık sağlıklı bir yetişkin tavrına dönüşmüştür.¹¹

Olay Tanımlaması ve İslâmî Şema Tedavisi Kavramı

Yukarıdaki olay, gelişimsel tarihi ve hayatındaki başka önemli olayların varlığına ilişkin detaylı bilgiye sahip olmadığımızı daha önce ifade ettiğimiz İbn-i Sabat'ın yaşamına ilişkin bir anısını aktarmıştır. Bununla birlikte, bahsi geçen anıyı analiz etmek ve şema terapisi kavramsal modeli ışığında anlamak için girişimde bulunulmuştur. Bu modele göre aile dinamiklerinin, toplumda akran baskısının ve içinde bulunulan kültürün¹² bir sonucu olan olumsuz çocukluk deneyimleri, erken uyumsuz şemaların başlıca nedenidir. Bu bağlamda, ihtiyaçların olumsuz şekilde bastırılması, travma ve haksızlığa maruz kalma, ulaşılabilir iyi şeylerin aşırı çokluğu ve seçici içselleştirme ya da önemli sayılan kişilerle özdeşleşme gibi dört çeşit erken hayat deneyimi şemaların kazanımında önemlidir. Yukarıdaki olayda, İbn-i Sabat istikrar, ilgi ve sevgi gibi ciddi manada önemli şeylerin olmadığı bir çevrede büyümüştür. Bu onu duygusal yoksunluk veya terk edilmişlik şeması geliştirmeye yöneltmiştir. Dahası, düşmanca ve emniyetsiz çevre güvensizlik/suiistimal, eksiklik/utanç, sosyal tecrit geliştirmiş ve kurban olma davranışı içselleştirilmiştir. Ayrıca, onun çevresinde yeterli aile desteğinin veya uygun gözetim ve rehberliğin mevcut olmaması katı standartları ortaya çıkarmıştır. Sonrasında İbn-i Sabat, içselleştirdiği şemaları uyumsuz başa çıkma biçimleri(savunma mekanizmaları) veya işlevsiz yöntemler¹³ şeklinde sergiledi ve erken çocuklukta yıkıcı hayat tecrübesinin kendinde karakter problemleri ve başkaları ile (halk ve toplumun büyük kesimi), işlevsiz ilişkiler geliştirmeye yönelttiğini yaşayarak gösterdi. Geleneksel olarak, onun uyumsuz şeması aynı araç ve yöntemlerle muamele gördü çünkü o da aynı yolla büyüdü ve şemasına karşı olan durumlarda gittikçe katılaştı ve esnemeyen bir tutum geliştirdi. Özetle, şefkatli davranışın, ebeveynliğin bir şekli olarak nazik desteğin ve bilişsel yapılanma kanalıyla peşin hükümlü olmayan ders ve grup aktivitelerine katılmanın bireyin kişiliğini yeniden inşa etmesini kolaylaştırdığı yukarıdaki örneğin incelenmesinden çıkarılmıştır. Müteakiben, kişinin, uyumsuz şemasını ve işlevsiz başa çıkma biçimlerini (savunma mekanizmaları) sağlıklı şema ve uygun başa çıkma biçimleriyle değiştirebileceği kanaatine varılmıştır.

¹⁰ Azad, "Mahabbat aur Qurbani ya Intiqam aur Saza?" 20-24,

¹¹ J. Lobbstaël, MF Van Vreeswijk and A. Arntz, "Shedding Light on Schema Modes: A Clarification of the Mode Concept and Its Current Research Status," *Netherland Journal of Psychology* 63: 3 (2007), 76-85.

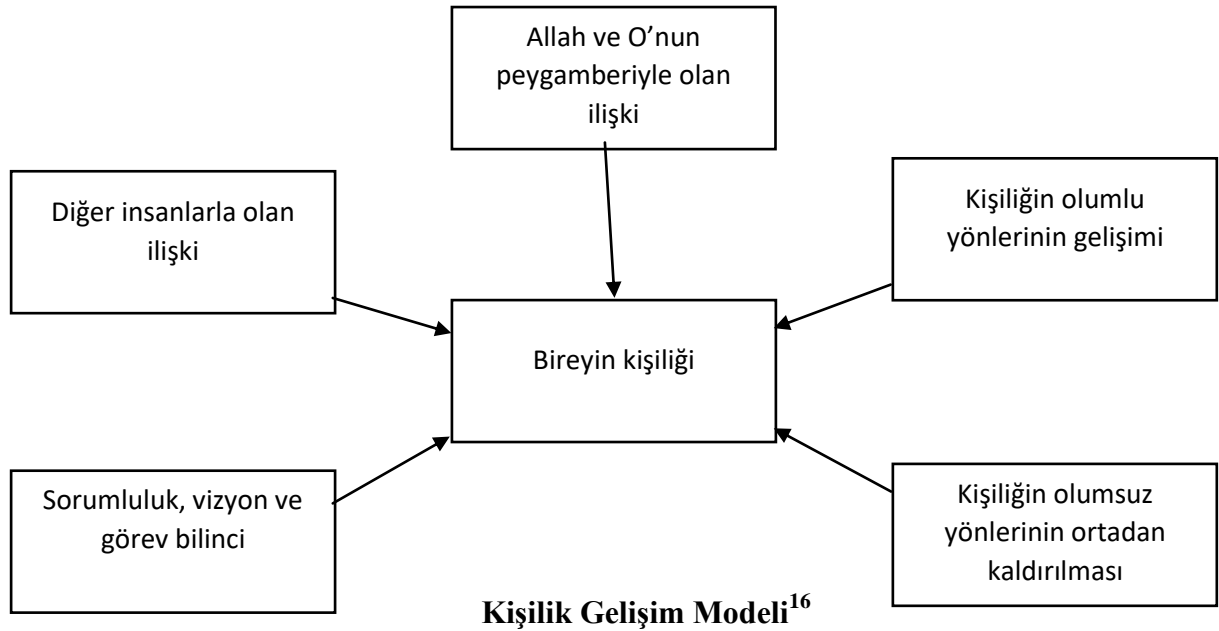
¹² Young, Klosko and Weishaar, *Schema Therapy*, 6-7.

¹³ J. Lobbstaël, Vreeswijk and Arntz, "Shedding Light on Schema Modes," 76-85.

Önemli Uygulama ve Sonuç

“Kişinin davranışını düzeltme” kaidesi bütün dini, ahlaki ve manevi geleneklerin özünde yatar. İslâm da bunlar arasında bir istisna değildir. İnsanoğlunun hem iyi hem de kötü karaktere¹⁴ sahip olması gerçeği ile birlikte Kur’an onlardan kötüyü bırakıp iyiye yönelmelerini ister¹⁵. Bunu başarmak için de bazı yöntemler vardır. Belirli durumlarda doğru metodu seçmek başarının anahtarıdır. Uyumsuz davranışların iyileştirilmesi için uygulanan SFT yaklaşımı ile şaşkıncu benzerlikler taşıyan ve dini, manevi faktörlerin modern psikoterapiyle bütünleştirilmesinin açık bir örneği olarak sunulan uygulamada, bu (doğru yaklaşımın seçimi) pratik olarak ispatlanmıştır. Yine de, bilimsellik açısından bakıldığında, psikolojik araştırmalarda din ve maneviyat geçerli bir model sayılmadığından bu bütünleşme psikolojide nispeten yeni bir olaydır.

Olumlu kişiliği şekillendirme, sürdürme ve geliştirmede din ve maneviyatın rolünü vurgulamak asla aşırılığa kaçmak değildir. Bu, din ve maneviyatın, dünya nüfusunun çoğunluğunun –özellikle kendini Müslüman topluluk içinde tanımlayanların- hayatlarında merkez rol oynaması gerçeğindedir. Bir birey iyi davranışı nasıl benimser ve kendi kişiliğini uyumsuz şemalardan nasıl temizler? İslâmî bakış açısına göre, bu mesele, dini, ahlaki ve yasal açıdan ayrıntılı araştırılmasına karşın, psikolojik anlamda çok az araştırılmıştır. Belirtmek gerekir ki, bizim için uyumlu olan sağlıklı bir kişilik modeli, aynı zamanda SFT yaklaşımı açısından da uyumlu bir model olarak kabul edilmektedir. Aşağıdaki şekil modeli betimlemektedir:



¹⁴ Kur’an 91: 7-8

¹⁵ Kur’an 91: 9-10

¹⁶ Muhammad Mubashir Nazir, “Introduction to the Personality Development Programme,” Mayıs 2011’de ulaşılmıştır: <http://www.mubashirnazir.org/PD/English/PE01/-000/-Introduction.htm>

Bu model, yapının ana odağı olan bireyin kişiliğini kuşatan beş ana prensip içerir. Bu modelin çekirdeği “Yüce Allah ve O’nun peygamberiyle (sav) olan doğru ilişkidir.” İkinci önemli prensip toplumdaki diğer insanlarla ve topluluklarla olan ilişkidir. Bu model kişilik gelişimini iki yönden daha da detaylandırmaktadır; kişiliğin olumsuz yönlerini bertaraf etmek ve olumlu yönlerini geliştirmek. Bu modelin son birimi ise, ahlaki bilinç sahibi bir toplum için sorumluluk ve bu ahlaki bilincin geleceğe taşınması için bir öngörüdür. Bu kişilik modeli; insan-insan, insan-tanrı, insan-aile, insan-toplum ve insan-tabiat ilişkilerini yansıtabililen: inançlar, görünen kişisel özellikler, öz değerler, davranışlar, tavırlar ve sosyal nezaketi içeren, İslâmi öğretilerle bütünleşmiş ahlaki karaktere dayanmaktadır.

Sonuç olarak, karakter sorunlarına karşı duyulan hassasiyet diğer sosyal sorunlara duyulan hassasiyet kadar yaygındır; bununla birlikte, acımasız medya, yetersiz ebeveynlik, dini ve politik liderliğin pasif rolü, sosyal hastalıklar, bireyin kendine zarar veren eğilimleri ve manevi çöküşün sonucu olarak bu neslin karşı karşıya kaldığı zorluklar muazzam boyuttadır. Bu nedenle, kişiliğin yeniden yapılandırılmasındaki can alıcı nokta, Tanrı bilinci ve dindarlığın/takvanın içselleştirilmesidir. Müslüman toplumlar için, şu an ki karakter sorunları ile baş edebilmek ve ileride çıkacak zorlukları giderebilmek için geleneksel tedavi yöntemlerine değişiklik getirerek, İslami prensipler çerçevesinde modern tekniklerle uyumunun sağlanmasına¹⁷ ihtiyaç vardır.

Sınırlılıklar

Burada araştırılan örnek olgu bize daha fazla bilgi sağlamıyor. Bu nedenle, bu makaledeki bulgular genellenemez; ancak klinik açıdan dikkate değer bireysel bir olay incelemesi olarak kabul edilebilir.

Bu makalede, geçmişte uygulanan şema tedavisi ile 21. yüzyılın kavramsal şema terapisi modelini bütünleştirme teşebbüsünde bulunulmuştur; ancak bu bütünleştirmenin temelini sağlamlaştırmak için daha ileri araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Terk edilme/İstikrarsızlık	Bireyin hayatında önemli olan insanların yokluğu veya reddedilme/ihtimal korkusu gibi önemli sayılan kişilerle bireyin bağlantısının fark edilen istikrarsızlığı.
Duygusal Yoksunluk	Merhamet veya ilgi yokluğu, dinleme veya anlama yokluğu ve başkalarından alınan destek ve rehberlik yokluğu gibi kişinin duygusal bağının yeterince gerçekleştirilmiş olmayacağı beklentisi.

¹⁷ Muhammad Ajmal, *Muslim Contributions to Psychotherapy and Other Essays* (Islamabad: National Institute of Psychology, Centre of Excellence, Quaid-i-Azam University Islamabad, 1986), 28-33.

Kusurluluk/Utanç	Kişinin kendini kusurlu, kötü, bayağı olarak değerlendirdiği, diğerleri için sevimsiz ve değersiz olacağı hissi. Kişinin, bencillik, saldırgan tepkiler, kabul edilemez cinsel tutkular, çirkin görünüm ve toplumsal beceriksizlik gibi kendinde algıladığı kusurlarını hakkındaki utanç duygusunu da içerir.
Sosyal Tecrit/Yabancılaşma	Aile dışındaki, büyük sosyal dünyaya uymama veya onlardan farklı olma hissi; grup veya topluluğun bir parçası olamama duygusu gibi.

Tablo: Bu tablo örnek olgu çalışmamızla alakalı olan 4 uyumsuz şemanın tanımlarını anlatır.