

## DİNİ İNANCIN BİLİŞSEL DAVRANIŐCI TERAPİYE ENTEGRESİ

**Elif KARA\***

### Öz

Dini inançlar, maneviyat ve ruh sağlığı arasında pozitif bir ilişki olduğu-  
nu ortaya koyan birçok çalışma vardır. Dini bağlılık ve maneviyat, stresle başa  
çıkma, depresyon ve kaygıyı azaltırken; kişiye umut ve kendine güven duy-  
gusu verir. Bu nedenle ruh sağlığı alanı çalıŐanları, danışanın dini inançlarını  
terapi sürecine dahil etmeyi önemli görmektedirler. Dini inancı, süreçlerine  
dahil etmekle ilgilenen terapi çeŐitlerinden biri olan BDT (Bilişsel Davranışçı  
Terapi)'ye göre, insanlar, kendileri ve çevreleri hakkındaki olumsuz inançları  
nedeniyle yaşadıkları olayları olumsuz olarak algılamaktadırlar. BDT, terapi  
sürecinde olumsuz düşünceleri değiştirmek için alternatif olumlu düşünceler  
kullanır. Pek çok dini yaklaşım ve İslam inancı işlevsiz, uyumsuz düşüncüyü  
değiştirmek üzere kullanılabilir; umut, ılımlılık, özgüven, sabır, nezaket,  
tövbe, adalet, hoşgörü, bilgelik, Şükran, nezaket, saygı, incelik ve memnuni-  
yet gibi alternatif kaynaklara sahiptir. Bu değerler BDT'de işlevsel olmayan  
düşünce ve inançları yeniden yapılandırma sürecinde kullanılmaktadır. Bu  
makale, İslam inancının BDT'ye nasıl entegre edilebileceğini araŐtırmayı ve  
bunun örneklerini sunmayı amaçlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Din, İslam Dini, Maneviyat, Manevi Danışmanlık,  
Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi

---

\* Dr. Öğr. Üyesi, Bartın Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi, Felsefe Din Bilimleri  
Bölümü, ekara@bartin.edu.tr ORCID: 0000-0003-1205-2943  
Atıf/Cite as: Kara, E . (2019). Dini İnancın Bilişsel Davranışçı Terapiye Entegrasi.  
Dini Araştırmalar, 22 (55): 159-180. DOI: 10.15745/da.522541

## **Integration of Religious Beliefs into Cognitive Behavioural Therapy**

### **Abstract**

Researchers have concluded that religious beliefs and spirituality develop the ability to deal with negative feelings and behaviours. Religious beliefs give hope and self-esteem while reducing anger, guilt, anxiety, and depression. Therefore, mental healthcare professionals deal with combining religious and spiritual beliefs into various therapy processes. One of them; in cognitive behavioural therapy, it is accepted that people perceive the events as negative because of their negative beliefs about themselves and their environment. Thinking negatively about your own like that “I am not a good person”, “I am a worthless person”, “I don’t pass this exam because I am too inadequate” and thinking negatively about their environment like that “people can hurt me”, “people always lie to me”, “nobody can love me”, these harmful and dysfunctional thoughts may have begun to develop in childhood. Negative experiences over a person’s life might also lead to the development of negative personal perceptions. Negative core beliefs fed by negative events for many years may become permanent in the mind of the person. It is, here used alternative positive thinking instead of these negative thoughts in the therapy process. Religions are believed useful as an alternative thinking source. Many religious approaches and Islamic belief have alternative sources such as prayer, hope, moderation, self-esteem, patience, repentance, justice, tolerance, wisdom, gratitude, kindness, respect, courtesy and contentment to change dysfunctional and maladaptive thoughts by some. These values are thought useful for cognitive behavioural therapy process to restructure dysfunctional thoughts and beliefs. With this study, we aim to examine and give some samples how Islamic belief integrates into cognitive behavioural therapy.

**Keywords:** Religion, Islamic Belief, Spirituality, Spiritual Counselling, Therapy, Cognitive Behavioural Therapy

### **Summary**

The importance of religious values’ has recently become a more remarkable subject in psychology. Because religion explains the meaning of stressful situations people faced with frequently like loss of a job, health or death of a loved one etc. On the other hand, religion helps people stay calm by meeting their needs to find meaning. Studies have shown that believers refer

to religion to deal with negative events and life stresses. Religious coping capacity refers to the use of cognition provided by religion to overcome stressful situations. Religious beliefs and spirituality have positive effects on coping with stress caused by adverse living conditions, reducing depression and anxiety, developing positive self-perception, and improving body health (Pargament 1997). Religious practices, beliefs, and values such as prayer, being the precious and important to God, relying on god, hope, patience, gratitude is used as a source of strength (Hodge 2006; Hodge 2011; Pearce and Koenig 2013).

The relationship between religious beliefs and spiritual well-being has got more important recent years. Therefore, a lot of type of therapy have been interested in to combine their healing process and religious beliefs (Richards and Bergin, 2004; Sperry and Shafranske 2005). Cognitive theories claim that harmful and inadaptible behaviour and cognitive distortion lead to the person emotionally and psychically disturbance. So, cognitive behavioural therapists were interested in the inclusion of religious cognition in the treatment process to overcome their religious clients' harmful, maladaptive thoughts (Razali et al. 1998; Pargament et al. 2005; Hodge, 2006).

During cognitive-behavioural therapy, the therapist works on automatic thoughts. These thoughts may have been coming from childhood's negative experiences or based on negative life events, they are revealed by daily events. These old beliefs are called core beliefs and include people's negative assumptions about themselves and their environment.

Negative beliefs about the environment can be like that "people can hurt me", "they don't love me", "and they underestimate me" etc...These beliefs also can include their own feelings of inadequate, worthless, and unsuccessful (Beck 2016, Türkçapar 2018).

Islamic approach has a great role in psychotherapy and has been used in psychotherapy recent years. Because of Islamic cognitions' explanations about all negative life events can give relief believer. One of which Islamic belief gives allow to change to persons' conditions and unfunctional core beliefs is important cognitive behavioural therapy. The Quran says "...*Indeed, Allah will not change the condition of a people until they change what is in themselves...*" (Ar-Ra'd 11). As understood from the verse, being changeable from a bad situation to good condition is possible according to the Quran. Therefore, integrating Islamic perceptions to cognitive behavioural therapy is possible. One of important thing is being precious that the Quran says "*And*

*We have certainly honoured the children of Adam and carried them on the land and sea and provided for them of the good things and preferred them over much of what We have created, with (definite) preference” (Al-Isra 70). The verse says to believers that they are valuable creatures. It is also an important value to be tolerant in Islam and behave well of other people and to oneself; “And whoever does a wrong or wrongs himself but then seeks forgiveness of Allah will find Allah Forgiving and Merciful” (An-Nisa 110), and like this verse; “And the retribution for an evil act is an evil one like it, but whoever pardons and makes reconciliation - his reward is (due) from Allah. Indeed, He does not like wrongdoers”. And being hopeful is so important in the Quran, too: “Your Lord has not taken leave of you, nor has He detested” (Ad-Duhaa 3). And a lot of ayah says to the believers that they are not alone, not desperate; “Unquestionably, (for) the allies of Allah there will be no fear concerning them, nor will they grieve. Those who believed and feared Allah. For them are good tidings in the worldly life and in the Hereafter. No change is there in the words of Allah. That is what the great attainment is” (Yunus 62-64). In Islam, as it is seen, it is important such values as self-esteem, compassionate, altruism and understanding and the Islamic cognitions may be used during the healing process as alternative thoughts and explanations, may be useful against a client’s negative and harmful beliefs about himself.*

To summarize, Islamic belief has many virtues, such as “prayer, hope, moderation, self-esteem, patience, repentance, justice, tolerance, wisdom, gratitude, kindness, respect, courtesy and contentment” and this values may utilise for cognitive behavioural therapy process to restructure dysfunctional thoughts and beliefs. In this article, we aim to examine how Islamic belief integrates into cognitive behavioural therapy.

## **Giriş**

İnanç ve zihin sağlığı arasındaki olumlu ilişki birçok çalışmanın konusu olmuş ve dini inançlar ve maneviyatın, olumsuz yaşam koşullarının sebep olduğu stresle başa çıkmada, depresyon ve kaygıyı azaltmada, olumlu benlik algısı geliştirmede ve beden sağlığı üzerinde iyileştirici etkilere sahip olduğu tespit edilmiştir (Lupfer ve ark. 1992; Gartner 1996; Pargament 1997; Bonellive Koenig 2013). Benzer çalışmalar ülkemizde de yapılmış, dini inanç, ibadetler ve diğer dini davranışlarla zihin sağlığı arasında olumlu ilişkiyi tespit eden ve yurtdışı çalışmalarını destekleyen sonuçlar elde edilmiştir (Cengil 2003; Koç 2005; Ekşi 2001; Göcen 2006; Peker 2017). Olumsuz olaylar ya-

şayan kişilerin dini inançla anlam bulduğu (Yaparel 1994; Özdoğan 2005), umre ibadetinin umutsuzluğu azalttığı (Yılmaz 2018), gibi birçok çalışmada inancın olumlu etkileri ifade edilmiştir. Bu araştırmaları maneviyat ve dini inancı, yöntem ve uygulama ile birleştiren psikoterapi alanındaki çalışmalar takip etmiştir. Bazı psikologlar bazı ana akım psikoterapi çeşitlerinin içine din ve maneviyatın dahil edilmesini mümkün görmüş ve uygulamada yararlı bulmuşlardır. Bilişsel davranışçı, hümanistik, jungian, psikoanalitik terapilere maneviyat ve dini inançlar entegre edilmeye başlanmıştır (Richards ve Bergin 2004; Sperry ve Shafranske 2005).

Psikoterapi süreçlerine maneviyat ve dini inancın dahil edilmesi süreci 90'lı yıllardan itibaren gündeme gelmiştir. Bergin (1991) dinin, sürpriz bir şekilde psikoterapiye benzediğini söyleyerek psikoterapide maneviyatın anlamlı olacağına işaret etmiştir (Bergin 1991: 401). Manevi ve dini yaşam şekillerinin terapötik etkisi, tedavi ve şifa kaynağı olarak öneminin gösterilmesi psikoterapi alanında çalışanlar için önemli bir konu olmuştur (Shafranske 2009; Richards ve Bergin 2004). Dini inancın, olumsuz olaylar karşısında güçlü bir anlam kaynağı oluşu, kayıplar, ilişki sorunları ve ciddi sağlık problemlerine karşı maneviyatla olumlu destek sağlanabileceği (Pargament 1997; Pargament ve Mahoney 2001) psikoterapiye din ve maneviyatın dahil edilmesi araştırmalarının çıkış noktası olmuştur. Böylece manevi ve dini müdahalelerin terapide etkili olabileceği tartışılmıştır (Bienenfeld ve Yager 2007; Shafranske 2009; Aten ve Worthington 2009; Bonelli ve Koenig 2013; Worthington ve ark. 2011; Hook ve ark. 2010; Wade ve ark. 2007). Bu tartışmalar neticesinde dini ve manevi bakış açısı psikoterapiye dahil edilmeye başlamıştır (Pargament ve Mahoney 2001; Shafranske 2009; Barnett ve Johnson 2011). APA, terapi sürecinde danışanlara kendi dinleri ile yakınlaşmayı önermiş, din ve maneviyatı psikoterapinin içine dahil etmiştir. Zihin sağlığı alanında çalışanlar için tedavi sağlamanın bir parçası olabilecek manevi konuları bilmenin etik yükümlülüğü APA'nın genel prensiplerinde de yer almıştır (American Psychological Association, 2010, 2016).

Birçok araştırma, danışanların dini manevi değerlerinin terapiye dahil edilmesinin depresyon ve anksiyetelerini azaltmada, travma sonrası stres bozukluklarında, şizofreni travma kanser gibi sorunlarla mücadelede seküler terapilerden daha etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır (Pargament 1997; Wade ve ark. 2007; Worthington ve Sandage 2001; Hook ve ark. 2010; Worthington ve ark. 2011; Anderson ve ark. 2015; Yabanigül 2017).

Ülkemizde Ekşi (2017) editörlüğünde yapılan bir dizi çalışmada çeşitli psikoterapi yaklaşımları kuramdan uygulamaya maneviyat ve din çerçevesinde ele alınmıştır. Bu çalışmalarda maneviyat içeren psikoterapilerin mümkün olduğu, danışanın maneviyat din ve tanrı ile olan ilişkilerini, algılarını tedavi sürecine dahil etmenin önemi vurgulanmıştır (Özgen 2017: 31; Kasapoğlu 2017: 277; Yusupu 2017: 371; Yılmaz 2017: 310-326). Yine bu çalışma içinde bazı terapi çeşitlerine maneviyatın uygulanabilirliği tartışılmış; Adleryan terapi (Erdem 2017: 49), Jung terapisi (Kemahlı 2017: 83) değerlendirilmiştir. Hümanistik psikolojideki insan yaklaşımıyla kitaplı dinlerin insana bakışı benzer görünmektedir (Kılıç 2017: 136). Yine Gestalt terapide dua verimli görülmektedir (Takmaz 2017: 160). Dini inancın anlam bulma kaynağı oluşunun logoterapide kullanılması uygun bulunmuş (Okan ve Ekşi: 183), manevi yönelimli danışanlarla yapılan öyküsel terapi verimli olmuştur (Yalın 2017: 202-203). Pozitif psikoloji açısından önemli olan değerler dinler tarafından tavsiye edilmektedir (İmamoğlu 2017: 227). BDT'nin maneviyata uygulanması ve etiği etraflıca incelenmiştir (Summermatter 2017, Şirin 2018).

Bu çalışmada, dini inanç ve değerlerin aynı zamanda manevi değerler oluşu sebebiyle din kavramı kullanılmıştır. Çalışmada, genelde dinin ve özellikle İslam dininin bilişsel kaynaklarının, olayları anlamlandırmadaki olumlu etkilerinin terapi değeri ve özellikle Bilişsel Davranışçı Terapilerde<sup>1</sup> tercih edilmesi incelenecek ve uygulama önerileri sunulacaktır.

### **BDT'ye Maneviyat ve Dinin Entegrasyonu**

BDT'ye göre düşünce ve duygusal tepkiler birbiriyle çok yakından ilişkilidir. Olaylar kişilerin algı ve düşünce süzgecinden geçer ve olduğu gibi değil, bireyin düşüncelerine göre anlamlandırılır. Bunun nedeni çocukluktan itibaren gelişen olumsuz temel inançlardır; bunlar çaresizlik, güçsüzlük, sevilmemeye ve değersizlik olarak belirlemiştir. Bireyler sahip oldukları bu olumsuz temel inançlar nedeniyle çevreden aldıkları bilgiyi hatalı bir şekilde işler, kendileri ve çevreyle ilgili olumsuz düşünceler oluştururlar (Türkçapar 2018: 113). Birey seçici olarak olumsuz deneyimlerini bir araya getirerek hatalı bir benlik ve çevre algısı oluşturabilir, olayları kendini üzecek ve zarar verecek şekilde yorumlayabilir. Beck (2016) olumsuz bilinci depresyonun önemli bir özelliği olarak belirtmiş, danışanların depresyona sebep olan düşüncelerini sistematik bir biçimde sorgulayan kısa süreli bir tedavi geliştirmiştir. Böylece bireylerin gerçekdışı ve günlük yaşama uyumsuz düşüncelerini tespit etme, bunların gerçeğe uygunluğunu danışanla birlikte sınama ve olumsuz düşünce

ve davranışı danışanın bilişsel kaynaklarını da kullanarak değiştirmeye yönelik bilişsel davranışçı bir psikoterapi tasarlamıştır (Beck 2016: 1-2, 36-37; Türkçapar 2018: 409).

Dinin anlam çerçevesinin terapi süreci için alternatif düşünce geliştirmeye uygun oluşu ve BDT’de kullanılabileceği konusunda bir çok araştırmacı olumlu görüş belirtmişlerdir. Dini inancın, olumsuz düşünce ve davranışlardan koruma, stresli durumlar karşısında olumlu bir bakış açısı ve anlam sunma, zor şartlarla başa çıkma, özgüven sağlama, iyimserliği artırma, kendine değer verme noktalarında bilişi değiştirebileceği görülmüştür (Tarakeshwar ve ark. 2005; Hawkins ve ark. 1999). Din entegre edilmiş bilişsel davranışçı terapide dini inanç ve ritüeller depresyonu azaltmada faydalı bulunmuştur. Depresyonda baskın olan suçluluk ve değersizlik hislerine karşı dindeki tevbeye, bağışlanma ve yaratıcının şefkatini hatırlatmak depresif semptomları azaltmıştır (Propst ve ark. 1992; Azhar ve Varma, 1995; Pargament ve ark. 2005; Hodge, 2006; Good 2010; Rosmarin ve Ark. 2011; Hawkins ve ark. 1999; Haque ve ark. 2016). Bu yönüyle, depresyonda maneviyat entegre edilmiş BDT’nin APC (American Psychiatric Association's) kriterlerini karşıladığı belirtilmiştir (Hodge 2006; Paukert ve ark. 2009: 106 -107). BDT dini manevi uygulamaların entegre edilmesinde en iyi uyum sağlayan psikoterapi yöntemi olarak kabul görmüştür (Tan 2011; Paukert ve ark. 2009; Hodge 2011; Pearce ve Koenig 2013). Bu çalışmalarda ‘dini BDT’ veya Hristiyan BDT (religious cognitive behavioral therapy :RCBT veya Christian cognitive behavioral therapy: CCBT) tanımlaması kullanılmaktadır.

Hristiyanlık gibi İslam’ın BDT’ye entegresinde daha hızlı iyileşme ve terapi sürecine daha fazla uyum sağlanmış, başvuru sebebi olan anksiyete, depresyon gibi durumlarda daha düşük tekrar oranları görülmüştür (Husain ve Hodge 2016: 40). Böylece terapistlerin orijinal İslami düşünceyi paylaşarak danışanlara yardımcı olabileceği, Kuran ayetleri BDT’ de kullanılabileceği birçok çalışmada ortaya konulmuştur.

### **İslam Dininin BDT’ ye Entegre Edilebileceği Yönler**

1. Dinler olumlu düşünce ve davranışı destekler (Pearce ve Koenig, 2013: 735-737). Dinlerde kendine ve çevreye karşı olumlu düşünce ve davranışlar içinde olmak önemlidir, bu yönüyle dinler bilişi olumlu yönde değiştirmekte güçlü etkiye sahiptir.

2. Dinler pozitif psikoloji kaynağıdır (Pearce ve Koenig 2013: 735-737). Pozitif psikoloji, bireyin kendi hayatındaki olumlu kaynakların kullanılarak

güçlendirilmesini önermektedir. Dini inançlar kişinin kendisiyle ilgili olumlu benlik algısı geliştirmesinde ve hayatı kendini iyi hissedeceği şekilde anlamlandırması yönüyle pozitif psikoloji kaynakları arasında yer alır (Shapiro ve ark. 2001; Pargament ve Mahoney 2001; Seligman 2010: 220). Birçok dünya dini inanlarına affetme, diğergam olma, şükran gibi değer ve uygulamaları tavsiye eder (Tan 2011: 325-339). Bu yönüyle İslam'ın pozitif başa çıkma metodu, psikoterapiye uygulanabilir bulunmuştur (Pargament 2007: 10-14; Göcen 2013). Rosmarin ve arkadaşları (2011: 295-196) BDT uygulamalarında nimetlere şükretmenin olaylara bakış açısını değiştirdiğini danışanların kendi pozitif kaynaklarıyla güçlendiklerini tespit etmişlerdir. Kur'an'ın birçok ayetinde, iyi ve saygılı davranmak, değer vermek, küçümsememek gibi davranışlar tavsiye ve emredilir (Hucurat: 49; Asr: 103). Bunun yanı sıra başkası için yapılan dua çok değerlidir (Hökelekli 1993: 231-233). Görüldüğü gibi, diğer dinlerin BDT te uygulanmasını sağlayan pozitif psikoloji açısından anlamlı bulunan değerler İslam inancında yer almaktadır. Kur'an'ın içerdiği dua, tövbe, dürüstlük, sadakat, samimiyet, tutumluluk, sağduyulu, ılımlılık, kendini kısıtlama, azim, sabır, umut, haysiyet, cesaret, adalet, hoşgörü, bilgelik, iyi konuşma, saygı, saflık, nezaket, şükran, cömertlik ve memnuniyet gibi etik değerleri terapist kullanabilir (Peteet 2013: 5; Hamdan 2008; Vasegh 2009; Ciarrocchi 2014).

3. İnanç sistemleri amaç ve anlam oluşturma gücü verir. Tüm dinler hayatın anlamı ve değeri ile ilgili inananlarına olumlu bakış açıları sunmaktadır. Bu yönüyle dini inanç BDT içinde kullanılabilir (Pearce ve Koenig 2013: 735-737; Rosila ve Yaacob 2013: 186; Vasegh 2009: 309). Olumsuz yaşam deneyimleri karşısında, 'neden ben, bu acılar boş yere mi yaşandı, kötü şeyleri hak ediyorum olmalıyım' gibi, üzüntü, öfke, değersizlik, endişe içeren duygu ve düşüncelere karşı; yaşananların anlamı ile ilgili imtihan edilme, onlarla sabırla ve yapıcı bir şekilde mücadele edilmesi, ahirette mükafatlandırılma gibi dini açıklamalar başa çıkmayı desteklemektedir. Bu kavramların her biri terapi sürecine etkili bir biçimde katılabilecek kavramlardır.

4. Suçluluk depresif hastaların olumsuz benlik algısının bir parçasıdır ve bu duygu ümitsizliğe kendine zarar vermeye sebep olabilir. BDT ile çalışan bir çok terapist depresyon tedavisinde suçluluk ve başarısızlığa karşı inancın açıklamalarını verimli bulmuştur (Pearce ve Koenig 2013: 735-737; Vasegh 2009: 308-309; Azhar ve ark. 1994: 2-3). Dini inançlar pişmanlık duygusuna önem verir ve bu duyguyu suçtan arınma isteğinde değerli kabul ederek, bağışlanma sunar. Bu yönüyle din, depresif danışanlardaki suçluluğun üste-



sinden gelmeye yardımcı olmaktadır ve BDT'ye entegre edilmiştir. İslam dininde insanın olumlu yönleri olduğu kadar; tecrübesizliği, acizliği, zaafına yenik düşmesi gibi olumsuz yönleri de doğasının onu değerli kılan bir özelliği olarak görülmektedir. Çünkü bu sayede düşünecek, araştırarak iyiliği ve kötülüğü ayırt edebilecek, kendi seçimlerini yapabilecektir. İyiyi seçtiğinde de kişisel gelişimini olumlu yönde ilerletmiş olacaktır. Birey eğer davranışının kötü olduğunu fark eder ve vazgeçmek isterse, bu farkındalık ona tevbe ile yenilenme fırsatı sunar. BDT'nin istediği bilişsel değişim, suçluluk hislerinden arınma ve olumlu benlik algısı geliştirmeye uygun kaynaklar bu yönüyle İslam inancında bulunmaktadır.

5. Psikoterapi uygulamalarına bakıldığında dini değerler ve ibadet ritüelleri ile yürütülen çalışmaların tedavide etkili olduğu görülmektedir. Ahirete inanç, dua etme, Allah'a güvenin terapi sürecinde olumsuz düşüncüyü değiştirmede yardımcı olduğu görülmüştür (Vasegh 2009: 302,307-309) İbadetlerin, duanın terapötik gücü (Frank 1991: 9) tedavi süreçlerinde dikkat çekmiştir. Dua, umut vererek terapi sürecine katkı sağlamaktadır (Henry 2013). Dua İslam'da da önemli bir manevi destek kaynağıdır, Kur'an'da dua ile ilgili pek çok ayet yer almaktadır; örneğin Allah'ın duaları duyduğu (Al-i İmran: 38) kuluna çok yakın olduğu, duaları kabul edeceği buyrulur (Bakara: 186). Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde dua, yaratana bir iletişim biçimidir. Dua ederken olumsuz duygularla yüzleşme ve sorunu tanımlama sağlanır. Diğer bir yönüyle dua, Allah'ın gücüne, her şeye kadir oluşuna yönelen ve güvenen kişinin isteklerinin gerçekleşeceğine dair umutlu olmasını sağlar. Ümit kişiye isteğine yaklaşmasının mümkün olduğu inancını sağlayabilir ve motivasyon kazandırabilir.

6. Obsesif, takıntılı düşüncelere karşı dini bakış açısı yardımcı olabilir. Takıntılı düşünce bireyin kendisine ya da başkalarına zarar verebileceği, şiddet unsurları taşıyan agresif ve korkunç biçimlerde, cinsellik ile ilgili ya da dini içerikli Allah'ın varlığına yönelik şüpheli düşünceler şeklinde olabilen, istenmeyen ve kabul görmeyen düşüncelerdir. Obsesif düşünceler hiçbir zaman gerçekleştirilmese de kişi yapabileceğinden korkar. İslam'da bireyin aklından olumsuz, yıkıcı saçma düşüncelerin geçebileceği, bundan endişe etmemesi gerektiğini vurgulayan anlayışlar mevcuttur (Müslim, İman, 204-207).

7. Değersiz olduğunu ve sevilmediğini düşünen, olumsuz benlik algısına sahip dini inancı olan danışan için kullanılabilir, kişinin kendini sevmesine ve değer vermesine yönelik birçok dini kanıt vardır. Kur'an'da bireyin kendisine haksızlık etmemesi gerektiği, inananların iyi şeylere layık olduğu

vurgulanmaktadır. Müslümanlara iyi şeylerin yaraşacağı, yiyip içip nimetlerden faydalanacağı, güzel giyinmeye layık olduğu (Araf: 31-32; İsrâ: 70) örnek verilebilir. Müslümanların kendini güzel şeylere layık görmesi, pozitif düşünmesi, Allah'ın lütuflarının farkında olması, mutlu olması, ve şükretmesi beklenmektedir. Buna ilaveten Allah'ın iyilik yapanları ve iyi olmaya gayret edenleri sevdiği (Ali İmran: 76, 134, 146; Bakara: 195; Maide: 13,42) iyi olmaya çalışmanın önemli ve değerli olduğu, bu yönde çaba göstermek gerektiği hatırlatılarak motivasyon sağlanabilir.

Müslüman kendini değerli hissedecek dini argümanlara sahiptir. Kur'an'da kişinin kendine haksızlık etmemesi, zarar vermemesi gerektiğine de dikkat çekilmektedir (Zümer: 39,53). İslam'a göre can, insana yaratıcısından emanettir. Dolayısıyla kişi kendini sevmeli, değer vermeli, iyi özelliklerle donatmalı ve fiziksel anlamda kendine iyi bakmalıdır. Bireyin kendini üzme yerine, olumlu yönlerini gerçekleştirmek için çabalayarak Allah'ın verdiği değeri açığa çıkarması İslam anlayışına uygun görünmektedir. Güçsüzlük acizlik ve sevilme gibi temel olumsuz inançlara yönelik ilgili otomatik düşünce üzerinde çalışılırken, kişinin kendisine haksızlık etmemesi, değer vermesi gerektiği ile ilgili bu ve benzeri birçok ayetten yararlanıla bilinir. Dini anlamlandırmalara ihtiyaç duyan danışanların sorunlarına göre uygun açıklama dini kaynaklar içinden temin edilebilir.

8. BDT'nin temeli düşüncenin değiştirilmesidir. Dindar danışanlar düşünce ve davranış değişimini kabul edebilirler; çünkü geleneksel dinlerde kişisel değişim vardır (Summermatter 2017: 95). İslam'da iyi yönde değişim, kişinin olgunlaşma yolunda ilerlemesi olarak görülmekte ve tavsiye edilmektedir. Buna ilaveten kişinin kendi şartlarını ve durumunu değiştirmesinin önemi vurgulanmıştır. Örneğin Ra'd suresi 11. ayette, bir toplumun kendilerindeki özellikleri değiştirinceye kadar Allah'ın onlarda bulunanı değiştirmeyeceği ifadesi yer almaktadır. Bu ayet kişinin kendini iyi yönde değiştirmesi için kullanılabilir, terapi sürecinin öngördüğü biliş değişimine katkı verilebilir.

### **Bilişsel İşleme Tipleri ve Dini Açıklama Önerileri**

Bilişsel işleme hataları, bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili olumsuz deneyimlerden oluşmuş olumsuz temel inançların günlük yaşamdaki olaylarla tetiklenip yüzeye çıkmaları sürecidir ve otomatik düşünce olarak adlandırılır (Türkçapar 2018).

İşlevsel olmayan düşünceler için dini metinleri kullanarak olumsuz düşünceyi değiştirme pek çok dini BDT uygulamasında kullanılmıştır (Ciarrocc-

hi 2014; Hamdan 2008; Peetet 2013; Barnett ve Johnson2011). İslam inancından gelen bilişler, çeşitli koşullar veya bozukluklarla ilişkili işlevsiz düşüncelere alternatif açıklamalar olarak sunulabilir. Seçilen dini kanıtlar, sunuma ve her bir danışanın ihtiyacına bağlı olmalıdır (Paukert ve ark. 2009: 106-107). İslam’da çok fazla uyum sağlayıcı inanç olmasına rağmen Müslüman danışanlar bunu fark etmemektedirler (Vasegh 2009: 302).

Aşağıdaki bilişsel işleme hataları dini bir içerikle gerçekleşmiyor olabilir. Ancak bu hatalara kaynaklık eden temeldeki çaresizlik değersizlik ve sevilmemeye olumsuz çekirdek inançlarına, kendini gösterdiği otomatik düşüncelere yönelik uygun dini açıklamalar yapılabilir. Böyle bir durumda dindar danışana, kendisiyle ilgili olumsuz düşünceleri için geliştirdiği kanıtları sorulabilir. Terapi sürecinde dini kaynakların hangilerinin kullanılacağı esasında bu kanıtlara bağlıdır. Bu nedenle aşağıda sadece İslam dini esaslı BDT’nin teorik çatıya uygunluğunu ortaya koymak hedeflenmektedir.

**1. Keyfi Çıkarsama/ Sonuca Atlama:** Bireyin yaptığı bir davranışı insanların olumsuz değerlendirdiğine inanmasıdır. Elinde delil olmaksızın böyle düşünmesinden dolayı, bu durum keyfi çıkarsama hatası olarak adlandırılmıştır. Bu bilişsel hatanın iki türü vardır. Bunlar “zihin okumak” ve “falcılık yapmak”tır. İkisi de kişinin gelecekte ne olacağını, başkalarının aklından ne geçtiğini biliyormuş ve bunlar olumsuzmuş gibi davranmasıdır.

Zihin okuma, depresyondaki bireylerde görülen sonuca atlama hatasının bir yönüdür. Örneğin birinin selam verdiği bir arkadaşı cevap vermezse ‘beni adam yerine koymadı’ şeklinde düşünmesi, sonuca atlama hatasıdır; çünkü arkadaşı onu görmemiş olabilir. Sonuçtan yola çıkarak hüküm verildiği için bu şekilde adlandırılmıştır (Türkçapar 2018: 120).

Zihin okuma şeklinde adlandırılan bu düşünce hatalıdır; çünkü aşağılandığını varsayan kişi bundan emin olmadan çıkarımlarda bulunmuştur. Bundan dolayı olumsuz davranmak ilişkileri zaten bozar. Bu durumda karşısındakinin kendisi ile ilgili olumsuz düşündüğünü varsayan dindar danışana bu varsayımıyla ilgili kanıtları sorulabilir. Bu varsayımının doğru olması halinde bile yapıcı olabilmesinin mümkün olduğuna dair kendi inancı içinden açıklamalar getirilebilir. İlgili kurulabilecek ayetlere bakıldığında danışana şu örnek sunulabilir “İyilikle kötülük bir olmaz. Kötülüğü en güzel bir şekilde sav. Bir de bakarsın ki, seninle arasında düşmanlık bulunan kimse sanki sıcak bir dost oluvermiştir” (Fussilet: 34). Benzer anlamdaki hadiste de el sıkışma hediyeleşme gibi davranışlar, sevgi saygı kültürünü artırdığı ve düşmanca davranış-

ların önüne geçtiği için tavsiye edilmektedir (Hüsni'l-Hulk, Muvatta: 16, 2, 908).

Kişiler arası ilişkilerde uyum sağlama açısından olumlu yönlendirmelerde bulunan ayet ve hadisler dindar danışan ile işlenebilir. Bu açıklamalar terapistin 'peki öyle olsa ne olur, olumsuz olsaydı bile' benzeri cümlelerle alternatif kanıt getirme sürecinde kullanılabilir. Böylece danışan karşısındaki kendisine karşı olumsuz düşünceleri olduğunu görmesi durumunda bile ilişkileri düzeltme şansının olabileceğini, duruma olumlu yaklaşmanın güzel sonuçlar getirebileceğini gösterebilir.

Keyfi çıkarsamanın bir türü de falcılıktır. Bu şekilde isimlendirilme nedeni, danışanın yine gerçeğe dayalı bir bilgi olmaksızın kendi olumsuz varsayımlarının doğruluğundan emin olmasıdır. Bu düşünce hatalıdır, tahminlerimizi yalnızca olumsuz olaylar için geçerli kabul etmek gerçekçi değildir. Hayatta kötü olaylar kadar, olumlular da aynı olasılığa sahiptir. Bu durumda dindar danışanın olumsuz gelecek beklenti senaryolarına yönelik olarak Allah'tan ümit kesilmeyeceğine, güzel şeylerin olasılığına dair dini açıklamalar faydalı olabilmektedir (Ciarrocchi 2014: 28).

Kur'an'da Allah'tan ümit kesilmemesi gerektiği vurgulanmaktadır (Ali İmran: 173) . Bu anlamdaki ayetlere ilaveten Peygamberlerin sıkıntılı zamanlar yaşadığına dair pek çok örnek bulunmaktadır. Hz. Eyüp'ün hastalıktan iyileştiği ve Eyüp Peygamberin bu zor süreçteki mücadelesi, sabrı, duygu ve davranışı Allah'ın övdüğü örnekler olarak verilebilir (Sad: 44). Kuran'da birçok peygamberin yaşadığı zorluklar ve bunları aşmalarıyla ilgili örnekler vardır. Danışana mücadele edebileceği yönünde alternatif düşünce kazandırmakta bu ayetler yardımcı olabilir.

**2. Seçici Soyutlama/ Mental Filtre:** Kişinin kendisiyle ilgili sadece olumsuz durumları kabul etmesi, bir işleme hatasıdır. Danışanın yaptığı konuşmayı beğenmeyen tek bir kişi bile olsa konuşmasının kötü olduğunu düşünmesi ya da çok güzeldi denilse de, "aslında kötüydü beni üzmemek için öyle söylüyor" şeklinde düşünmesi (Türkçapar 2018: 117) bu duruma örnek verilebilir. Bu düşünce hatalıdır, çünkü zihni sürekli olumsuz şeyler düşünmeye zorlamak, olumluları görmezden gelmek ve aslında onların da olumsuz olduğunu düşünmeye çalışmak kişiyi yorar ve yıpratır; ayrıca bu düşünce gerçekçi değildir. Bir kimsenin çevresini net olarak görmesi ve olumsuz olaylara ek olarak olumlu şeylerin de farkında olması daha mantıklıdır. Olumlu bir şeyi filtrelemek yaşamla uyumu engeller. 'Olumsuz fikirlerle kendimi meşgul etmeliyim' gibi bir düşünce mantık dışıdır (Ciarrocchi 2014: 29).

Kendisinin herşeyin en iyisini yapması gerektiğini düşünen dindar bir danışana bu düşüncesine alternatif olarak, insanın hatalar yapabileceğini, kursesiz olmanın imkansızlığını ve yaratıcının böyle bir beklentisinin olmadığını (Fatır: 15) ayetlere dayanarak açıklamak faydalı olabilir. Allah tarafından seçilmiş peygamberlerin de ufak tefek hataları olduğunu ifade eden (Saffat: 139-145; Kasas 15-16; Abese 1-7; Tevbe 43) ayetlerden terapi sürecinde yararlanılabilir. Öyleyse insanın görevi hatasız mükemmel olmak değil, iyi bir insan olmak, kendi kişiliğini ve yeteneklerini kendine ve çevresine verimli kullanmaktır.

Kişilerin farklı fikirlerinin olabileceğini kabul etme üzerinde çalışılabilir. Bu kişiliğe yönelik olumsuz bir tutum değildir; aksine farklı özelliklerinin olması yaratılış gereğidir. Böylece insanlar birbirinin farklı özellik ve kültürlerini tanıyabilir, yeryüzündeki zenginliği görebilir (Hûd: 11-118; Hucurat: 13). Kur'an insanlar arasındaki ayrılıklara iyi niyetle bakılmasını tavsiye eder (<https://kuran.diyaret.gov.tr/tefsir>).

**3. Aşırı Genelleme:** Tek bir olayı alıp sonucunu bütün geleceğe yayma 'her zaman' ya da 'asla' gibi aşırı genelleme kelimeleri ifade etme davranışıdır. Tek bir olaydan yola çıkarak sonucu başka durumlar için de genellemektir. Örneğin "aksilikler hep beni bulur" şeklindeki düşüncedir. Bu hatada 'herkes, her zaman, daima, asla' sıklıkla kullanılan kelimelerdir (Türkçapar 2018: 118). Bu düşünce hatalıdır; çünkü tüm durumların ya da tüm bireylerin benzer olduğunu varsaymak gerçeğe uygun değildir.

Dindar danışana aşırı genelleme konusunda şu şekilde alternatif düşünce getirilebilir: Yaşamın içinde olumlu olaylar kadar olumsuzların olması da kaçınılmazdır. Ancak zor durumlar kadar kolaylıklar da vardır (İnşirâh: 5-8). Ancak sadece aksilikler, yolunda gitmeyen durumlara odaklanmak yerine güzel şeyler olabileceğine dair bilgileri düşünmek, hayattan bu yöndeki yaşanmış örnekleri toplayıp bu yönde motive olmak daha sağlıklı olacaktır. İyi şeylere yönelmek ve aramak, ona ulaşmayı sağlar. Bu düşüncede "rızasını arayanı Allah onunla kurtuluş yollarına götürür ve onları iradesiyle karanlıklardan aydınlığa çıkarır, dosdoğru bir yola iletir" (Mâide: 16) ayeti kullanılabilir.

**4. İkili (ya hep ya hiç biçiminde) Düşünme:** Bir durumu ya siyah ya da beyaz olarak değerlendirme, iki uç arasındaki olasılıkları görmezden gelme söz konusudur. Örneğin 'eğer mükemmel değilsem başarısızımdır' şeklindeki düşünce, sadece aşırı uçtaki olumsuz durumu dikkate almaktır. Bu düşünce hayatı değerlendirmede gerçekçi değildir; çünkü iki aşırı uç arasında başarıya yakın, yeterli kabul edilen noktalar vardır (Türkçapar 2018: 118). Bu tür

düşünce hata yapmaktan, en ufak bir kusurdan korkmaya sebep olur, değersiz olmanın göstergesi olarak algılanır.

Müslüman danışanlarda bu düşünceyi değiştirmek için alternatif düşünce olarak iyi veya kötü günlerin insanlar arasında dönüyor oluşundan (Al-i İmran: 140) bahsedilebilir. Bunun yanı sıra Hz. Muhammedin (s.a.v) hayatından kesitler sunarak onun da kötü zamanlarının olduğu, örneğin Taif'ten kovulması, alay edilmesi hatırlatılabilir. Bu ayetler ve kıssalar göstermektedir ki genelleme yapmak doğru değildir; hayatta hep iyi ya da hep kötü olmaz. Olumlu yaşantıları huzur duyarak, şükrederek; olumsuz durumları düzeltmek için gayret ederek karşılamak hayata daha uyumlu olmayı sağlayabilir.

**5. Kişiselleştirme:** Bu düşünce hatasında kişi, olumsuz olayların sebebi olarak kendini görmektedir (Türkçapar 119). Diğer bilişsel hatalarda olduğu gibi burada da kişinin hangi noktada olumsuz düşünceleri olduğunu tespit etmek önemlidir. Kişiselleştirme hatasında kişi 'benim yüzümden kaza geçirdiler, keşke davet etmeseydim' ve benzeri şekilde kendi sorumluluğu ve güç alanı ile ilgili hatalı düşünebilir. Bu durumda Allah'ın kadiri mutlak olduğu (Al-i İmran: 189), insanın gücünün sınırlı olduğu (Nisa: 28) yönünde açıklamalar getirilebilir.

Hatalı düşünce, 'benim yüzümden.....oldu/olmadı" şeklinde bir kişiselleştirme hatası ise, değersizlik, seilmeme söz konusu olabilir. Bu durumda Allah'ın insana verdiği kıymet ve önemden bahseden ve yeryüzündeki güzel her şeyin insan için olduğu yönündeki ayetlerle (Tin: 4; İsrâ: 70; İbrahim: 32-33; Casiye: 13) dini açıklamalar getirilebilir.

**6. Felaketleştirme:** Bu düşüncede olan kişi geleceği olumsuz olarak öngörmektedir. Her zaman olabilecek en kötü şeyi düşünüp, 'çok kötüyüm hiç düzelmeyeceğim' gibi bir düşünce geliştirebilir. Bu düşünce biçimine ard arda olumsuz deneyimler yaşamış kişilerde rastlanabilir. Bu düşünce çaresizliğin öğrenilmesidir. Buradaki hata, olumlu şeylerin gerçekleşmeyeceğine dair kesin bir kanıt olmamasına rağmen olumsuz beklenti geliştirmektir (Türkçapar 119).

Her şeyin kötü gideceğini düşünen danışana bu düşüncesinin kanıtı, bu şekilde inanmasına sebep olan bilgi sorulabilir. Daha sonra aksi kanıtlar yani alternatif düşünce kendi inancı içinden temin edilebilir. Örneğin Kur'an'da 'Rabbin seni bırakmadı ve sana darılmadı' (Duha: 3) ifadeleri yer almaktadır. Allah rahmet ve yardımını kulu üzerinde devam ettirmektedir. Bu sure zor zamanlarda mücadele cesareti kazandırmak, üzüntüyü dağıtmak, insana ferahlık ve gönül rahatlığı vermek içindir (Elmalılı tefsiri). Bu düşünceyi yansıtan benzer ayetler de (Hicr: 55; Yusuf: 12,87; Ahkaf: 13,14) kullanılabilir.

**7. Büyütme veya Küçültme/ Olumluyu Eleme:** Bu hata felaketleştirme ile birlikte değerlendirilmektedir. Kişiler sürekli bir biçimde kendi yaptıklarını küçük ve önemsiz; yapamadıkları şeyleri ise büyük ve önemli görmektedirler. Örneğin övüldüklerinde otomatik olarak ‘onlar sadece nazik davranıyor’ diyebilirler (Türkçapar 118). Bu konuda yardımcı olabilecek dini açıklamalar bulunmaktadır. Yapılan iyi şeylerin küçük, önemsiz görülmesi noktasında Allah katında küçük şeylerin de değerli olduğu (Bakara: 245) hatırlatılabilir.

İslam’da bir şey yapılmadan da iyi niyetin sevap (Buhari, Rikak: 31; Müslim, İman 257) kabul edilmesinden; kolay ama değerli olan bazı davranışlardan, örneğin selamlaşmanın ibadet oluşundan (Sahih-i Buharî, VIII, 45), bir canlıya zarar gelmemesi için yoldan taş, diken, kemik gibi şeyleri kaldırıp atmanın sadaka (Tirmizî, Birr, 36) oluşundan bahsedilebilir.

**8. Olmalı İfadeleri, (-meli –malı düşünce tarzı):** Bireyin kendinden, hayattan ve insanlardan olması gerekenlerle ilgili mutlak beklentileri olabilir; bunların gerçekleşmediği durumlarda kaygılanabilir, kötü sonuçlar olacağını düşünebilir. Örneğin ‘herkesi memnun etmeliyim’ gibi ifadeler günlük yaşamda duygusal kargaşa yaratır ve genellikle davranışı değiştirmek için bireyi motive etmek yerine kendini baskı altında ve kırgın hissetmesine neden olur (Türkçapar, 2018: 120; Ciarrocchi: 2014).

Bu şekilde düşünen dindar bir danışanın içgörü kazanmasını sağlamak için Allah’ın kimseden gücünün yettiğinden fazlasını beklemediği ve sorumlu tutmadığına (Enam: 23, 152; Müminun: 62; Araf: 42) yönelik ayetler göz önüne serilebilir.

İslam inancında sorumluluklar doğru değerlendirilmelidir. Örneğin başkasının çok daha başarılı olmasına odaklanıp kendini güçsüz hissetmek dini açıdan doğru değildir. Her insan kendi potansiyelindeki güzellikleri açığa çıkarmak ya da olumsuz yanlarını terbiye etmekle yükümlüdür; insana gücünün yettiği teklif edilmektedir (Bakara: 286). Sorumluluk, her insanın gücü ve kapasitesi oranındadır. İslam bireyin kendisine kolay geleni yapmasını ister (Bakara: 185). Kur’an anlayışı, bu düşünce hatasındaki kişiye önemli olanın kendi potansiyelini gerçekleştirmek olduğu içgörüsü kazandırılabilir.

**9. Duygudan Sonuca Ulaşma:** Kişinin duygularını gerçeğin delili olarak görmesidir (Türkçapar,2018: 120). Örneğin “içime kötü bir his doğuyor” denilip olmuş gibi kabul edilmesidir. Olumsuz beklenti ve duygular geçmişte yaşanan hayal kırıklıklarından kaynaklanır, bunu olmamış olaylar için genellemek yanlıştır.

Olumsuz duyguları nedeniyle korku ve endişe yaşayan danışanlara, kendi inançlarından onları destekleyebilecek, ümitsizliğe düşmemekle ilgili birçok ayet sunulabilir. Örneğin, Kur'an'da insanların başlarına sıkıntı geldiğinde geçeceği dair umut taşımaları ve Allah'a güvenmeleri istenmektedir (Rûm: 33-36; Nahl: 42; Yusuf: 87). Yine duygusal olarak zayıf olunan, üzüntülü, stresli sıkıntılı zamanlarda akla daha fazla olumsuz düşüncenin (vesvese, evham) gelebileceğine ve bunu bilerek bu düşünceden sakınmak gerektiğine (Nas 1-6; Kaf 16) dikkat çekilmektedir.

**10. Etiketleme ve Kötü Etiketleme:** Bireyin kendini yargılaması ve süreklilik arz edecek olumsuz kaniya varmasıdır. Örneğin başarısız olan kişinin kendini “başarısız” olarak tanımlamasıdır. Kişinin kendisini olumsuz etiketlemesi başka durumlarda başarabileceğine dair olasılığı baştan reddetmesidir ve bu durum irrasyoneldir. Hayat sadece olumsuz değil, iyi ve kötü birçok olay, düşünce, eylem ve duygudan oluşmaktadır (Türkçapar121; Ciarrocchi 28).

Kendini olumsuz etiketleyen danışana, peygamberlerin durumları hatırlatılabilir. Peygamberler, en iyi kabul ettiğimiz insanlar da bazen yanılmış, hata yapmıştır (Enbiyâ: 87-88; Abese: 1-12). Hata yapmak hayatı tecrübelerle öğrenen insan için kaçınılmazdır. ‘Artık böyleyim’ diyerek hatayı bir etiket olarak kabullenmek yerine; onu düzeltmeyi istemek, telafi için çaba sarf etmek önemlidir. Kur'an'da “kişiler kendilerini değiştirmedikçe Allah onları değiştirmez” (Rad: 11) ayeti, iyiyi istemenin ve gayret etmenin önemine ve bu sayede değişimin imkanına işaret etmektedir.

### Vaka Örneği

Araştırmacının karşılaştığı bir vakada<sup>2</sup>, engelli çocuğa sahip bir annenin bazı olumsuz dini tutumlarına yönelik bilişsel terapi yöntemleri kullanılmıştır. Bu vaka, bilişsel terapi yöntemleri içeren manevi danışmanlık uygulamasına örnek sayılabilir.

Anneyle yapılan görüşmelerde, annenin çocuğunun zihinsel engelli olmasını daha önce yapmış olduğu bir hatanın, günahın sonucu olarak düşündüğü, bu durumu günah işlemiş olmasıyla açıkladığı tespit edilmiştir. Annenin “çok günahım vardır”, “nefsimize uyduk” vb. cümlelerinden suçluluk, değersizlik düşünce ve duyguları geliştirdiği anlaşılmıştır.

Annenin kişiselleştirme olarak nitelenebilecek bu düşünce hatasının olumlu alternatif dini düşünce ile değiştirilmesi için, günah ve sorumluluk kavramlarıyla ilgili anne tarafından dile getirilen kanıtların İslam inancı için-



de yer almadığı, konuyla ilgili bazı ayetlerden yararlanılarak açıklanmıştır. Bu aşamada kullanılan ayetlerden bazıları şu şekildedir: Kur'an'da her insanın yaptığı davranışın sorumlusu kendisidir (Fussilet: 41/46; Fatır: 18; Zümer: 7). Yeni doğmuş bir bebek annenin hatalarını üstlenemez. Dolayısıyla anne yanlış bir davranış yapmış olsa bile bu günah çocuğunun durumu ile ilişkilendirilemez. İkinci olarak anne bir hata yapmış olsa bile, İslam dini hatalı davranışlardan dolayı suçlu, değersiz hissetmek yerine, yanlışını anlayıp vazgeçme imkanı tanımaktadır (Bakara: 37, 54, 128, 160). İnsan hatalarıyla damgalanıp, suçluluk değersizlik hisleriyle yaşamak yerine, istediği olumlu değerlere sahip kişi olmak için çabalamalıdır. Bu bağlamda verilen bilgiler, annenin zararlı ve işlevsiz düşünceler yerine kendine umutla bakmasını sağlayacak düşünceler geliştirmesine katkı sunduğu gözlemlenmiştir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Olumsuz bilişi değiştirme BDT'nin esasıdır. İslam dini düşünmeye, hayati anlamaya, kendine verilen nimetleri görüp umut ve sevgi dolu olmaya, kendine değer vermeye, hataların insani olduğuna ve vazgeçilip daha olumlu bir yaşam sürülebileceğine dair inananlarını motive etmektedir. Bu yönüyle olumlu biliş sağlamaya katkıları psikoterapi süreçleri için önem kazanmıştır.

Terapistler dini bilgiyi kendisi inançlı olmasa da dindar danışanları için kullanabilirler (Rosila, Yaacob 2013: 186). BDT'lerde terapist, öğrendiği dini bilgiyi eğer danışanı için anlamlı bir ilerleme kaydedecekse kullanılabilir (Türkçapar, BDT Teorik Eğitimi, Ağustos 2018). Yani terapist kullanacağı dini bilgiyi içselleştirmek ya da buna inanmak durumunda değildir. Ülkemizde yapılan çalışmalarda (Yapıcı 2011) ise sosyokültürel psikiyatryi önemseyen uzmanlarla işbirliği önemli bulunmuştur. Psikolojik danışmanlar manevi değerlerin psikolojik danışma süreçlerine katkısının olabileceğini belirtmişlerdir (Ekşi ve ark. 2016).

Bir diğer manevi yönelimli terapi görüşü ise, danışmanların manevi/ dini eğitim almış olmalarına ilaveten terapi eğitimlerinin olması gerektiğini ileri sürmektedir. ABD'de neredeyse 50 yıldır, isteyen manevi danışmanlar psikoterapi eğitimi almaktadırlar (<https://www.gtfeducation.org/academics/clinical-pastoral-psychotherapy.cfm>). Buna göre dindar danışanlar için dini inancı olan danışmanlar önerilmektedir. Dini inançların ve uygulamaların güçlü sağlık etkilerinden yarar sağlamak için, dini/manevi müdahalelerin dikkatli bir şekilde bütünleştirilmesi, danışan ve terapistin dünya görüşüne uygun olmasını gerektirir (Utsch 2007: 93).

Ülkemizdeki maneviyat başlığı altındaki bazı uygulamalar<sup>3</sup> daha çok fıkhi hükmü aktarma yönündedir. Örneğin, travmatik bir olay yaşayan, yakınına kaybeden bir kişi “neden onu benden aldın Allah’ım” diye bir düşünce geliştirebilir. Böyle bir düşünce biçimi geliştirmiş danışana, danışmanın “İsyan ediyorsun, günaha giriyorsun” şeklindeki yaklaşımı,<sup>4</sup> manevi danışmanlık açısından uygun görünmemektedir. Manevi danışmanlık için danışmanların dini bilgiye ilaveten, yurt dışındaki gibi psikoloji ve danışmanlık eğitimi almaları, terapi eğitimleri olması gerekir. Böylece yakınına kaybeden kişinin psikolojik süreçleri hakkında eğitimi olan danışman, yakınına kaybeden kişinin yas evrelerinden geçtiğini tespit edebilir ve “neden onu benden aldın Allah’ım” diyen bir kişiyi dinlemenin, dinlediğini hissettirebilmenin ilk etapta en uygun yaklaşım olduğunu bilebilir.

İslam inancı işlevsiz, uyumsuz düşünceyi değiştirmek üzere kullanılabilir; umut, ılımlılık, özgüven, sabır, nezaket, tövbe, adalet, hoşgörü, bilgelik, şükran, nezaket, saygı, incelik ve memnuniyet gibi alternatif kaynaklara sahiptir. Bu değerler BDT’de işlevsel olmayan düşünce ve inançları yeniden yapılandırma sürecinde kullanılmaktadır. Dini anlamlandırmalara ihtiyaç duyan danışanlar için uygun dini açıklamalar, BDT yöntem ve süreçlerine dahil edilebilir, ancak bu sürecin dini bilgi yanında psikoloji ve danışmanlık eğitimi almış kişilerce yürütülmesi gerekir.

### Notlar

- 1 Çalışma içinde bundan sonra, BDT olarak kısaltılacaktır.
- 2 Araştırmacı BDT kuramsal eğitimi almıştır. (12-17 Ağustos 2018, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği; BDT Kuramsal Eğitimi Prof. Dr. Hakan Türkçapar)
- 3 Din psikolojisi çalışmaları dışındaki bazı uygulamalar kastedilmektedir. Din Psikolojisi bağlamındaki uygulama örneklerinden biri için bkz. Özdoğan 2007.
- 4 Bu örnek 3-23 Ocak 2018 Antalya’da Diyanet İşleri Başkanlığı’nın hizmet içi eğitim seminerinde araştırmacı tarafından verilen eğitim esnasındaki görüşmelerden alınmıştır.

### Kaynaklar/References

- American Psychiatric Association (2006). Resource Document: Religious/Spiritual Commitments and Psychiatric Practice.
- Anderson, N., Heywood-Everett, S., Siddiqi, N., Wright, J., Meredith, J., and McMillan, D. (2015). Faith-Adapted Psychological Therapies for Depression and Anxiety: Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 176: 183-196.
- APA <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Aten, J. D. and Worthington, E.L.Jr. (2009). “Next Steps for Clinicians in Religious and Spiritual Therapy: An Endpiece”. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65: 224-229.

- Azhar M.Z., Varma S.L. and Dharap A.S. (1994). "Religious Psychotherapy in Anxiety Disorder Patients". *Acta Psychiatr Scand*: 90: 1-3.
- Azhar, M.Z., and Varma, S.L. (1995). Religious Psychotherapy as Management of Bereavement. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 91: 233–235.
- Barnett, J. E. and Johnson, B. W. (2011). Integrating Spirituality and Religion into Psychotherapy: Persistent Dilemmas, Ethical Issues, and a Proposed Decision-Making Process. *Ethics & Behavior* 21(2):147-164.
- Beck, J. S. (2016). *BDT Temelleri ve Ötesi*. Çev. Muzaffer Şahin. İstanbul: Nobel Yay.
- Bergin, A. E. (1991). "Values and Religious Issues in Psychotherapy and Mental Health". American Psychologist Copyright, by the American Psychological Association Inc. 0003-066X/91/\$2.00 . 46(4): 394-403.
- Bienenfeld, D. and Yager, J. (2007). Issues of Spirituality and Religion in Psychotherapy Supervision" *IsrJ Psychiatry*. 44 (3): 178–186.
- Bonelli, R. M. and Koenig, H. G. (2013). "Mental disorders, religion and spirituality 1990 to 2010: A Systematic Evidence-based Review". *Journal of Religion and Health*, 52, 657673.
- Brian C. Post and Nathaniel, G. W. (2009). "Religion and Spirituality in Psychotherapy: A Practice-Friendly". Review of Research Article in *Journal of Clinical Psychology* · February 65(2):131-46.
- Cengil, M. (2003). "Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 3: 129-152.
- Ciarrocchi, J. W., Schechter, D., J. Pearce, M., Koenig, H. G. and Vasegh, S. (2014). *Religious Cognitive Behavioral Therapy (Muslim Version)*, Ciarrocchi University Press.
- Ekşi, H. (2001). "Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma". (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa
- Ekşi, H., Takmaz, Z. ve Kardaş, S. (2016). "Psikoterapi Sürecinde Maneviyat: Türk Sağlık Çalışanlarının Deneyimleri Üzerine Fenomenolojik Bir Araştırma". *Spiritual Psychology and Counselling*. 1(1): 89 -108.
- Frank J.D. (1991). "Religious and Ethical Issues in Psychotherapy". *Current Opinion in Psychiatry*. 4: 375-378.
- Gartner, J. (1996). "Religious Commitment, Mental Health, And Prosocial Behavior: A Review of The Empirical Literature". *Religion and the Clinical Practice of Psychology*. Ed. E. P. Shafranske. Washington, DC: American Psychological Association: 187–214.
- Good, J. J., (2010). "Integration of Spirituality and Cognitive-behavioral Terapy for the Treatment of Depression " *PCOM Psychology Dissertations*. Paper 55.
- Göcen, G. (2013). "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma". *Toplum Bilimleri Dergisi*: 97-130.
- Hamdan, A. (2008). "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective". *Journal of Muslim Mental Health*. 3: 99–116.
- Haque, A., Khan, F., Keshavarzi, H. and Rothman, A. E., (2016). Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology: Research Trends in Last Ten Years *Journal of Muslim Mental Health*. 10 (1).
- Hawkins, R.S., Tan, S.Y., and Turk, A.A. (1999). Secular Versus Christian Inpatient Cognitivebehavioral Therapy Programs: Impact on Depression and Spiritual Well-being. *Journal of Psychology and Theology*. 27: 309–318.

- Henry, H. M. (2013) "Spiritual Energy of Islamic Prayers as a Catalyst for Psychotherapy". *Journal of Religion and Health*. Springer Science+Business Media New York.
- Hodge, D.R. (2011). "Alcohol Treatment and Cognitive- Behavioral Therapy: Enhancing Effectiveness by Incorporating Spirituality and Religion". *Social Work*. 56(1): 21- 31.
- Hodge, D.R. (2006). "Spiritually Modified Cognitive Therapy: A Review of the Literature". *Social Work*. 51(2) : 157-166.
- Hook, J. N., Worthington, E. L., Jr., Davis, D. E., Jennings, D. J., Gartner, A. L., and Hook, J. P. (2010). "Empirically Supported Religious and Spiritual Therapies". *Journal of Clinical Psychology*. 66: 46- 72.
- Hökelekli, H. (1993). *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yay.
- Husain, A. and Hodge, D.R. (2016). "Islamically Modified Cognitive Behavioral Therapy: Enhancing Outcomes by Increasing the Cultural Congruence of Cognitive Behavioral Therapy Self-Statements". *International Social Work*. 59(3): 393 –405.
- İmamoğlu, F. (2013). "Manevi Yönelimli Pozitif Psikoloji". *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamalar*. Ed. Halil Ekşi. Kaknüs Yay.:209-231.
- Kara, E. (2018). "Engelli Çocuğa Sahip Annelere Yönelik Manevi Destek İle Güçlendirme Uygulaması". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(57): 311-322.
- Kasapoğlu, F. (2017). "Terapötik Süreçte Maneviyatın Değerlendirilmesi". *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamalar*. Ed. Halil Ekşi. Kaknüs Yay.: 253-283
- Kennedy, G. A., Macnab, F. A. and Ross, J. J. (2015), *The Effectiveness of Spiritual/religious Interventions in Psychotherapy and Counselling: a Review of the Recent Literature*. Melbourne: PACFA.
- Kılıç, H. N. (2017). "Hümanist Psikoloji Bağlamında Maneviyat". *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamalar*. Ed. Halil Ekşi. Kaknüs Yay.:115-142
- Kütük Yılmaz, P. (2017). "Kanser Hastaları ve Yakınlarına Yönelik Maneviyat ve Anlam Odaklı Psikoterapi". *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamalar*. Ed. Halil Ekşi. Kaknüs Yay.: 311-330.
- Koç, M. (2005). "Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım". *Ekev Akademi Dergisi*. 9(24).
- Lupfer MB., Brock KF. and DePaola SJ. (1992). "The Use of Secular and Religious Attributions to Explain Everyday Behavior". *Journal for the Scientific Study of Religion*. 31(4): 486 -503.
- Nevevi, M. (1889). *Riyazu's Salihin*. Çev. Hasan Hüsni Erdem, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları 1(155-157-164), 2 (37-55-61).
- Okan N. ve Ekşi H. (2017). "Logoterapi ve Maneviyat İlişkisi". *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamalar*. Ed. Halil Ekşi. Kaknüs Yay.:163-184.
- Özdemir Kemahlı, P. (2017). "Jung Terapisinde Maneviyat". *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamalar*. Ed. Halil Ekşi. Kaknüs Yay.:55-87.
- Özdoğan, Ö. (2005). "Ruhsal Yaklaşım ve İnsan Türkiye'de Bir Uygulama Örneği". *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*: 137-152.
- Özdoğan, Ö. (2007). *İsimsiz Hayatlar Manevi Ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş*. Ankara: Lotus Yay.

- Özgen, G. (2017). “Tanrı Algısı ve Psikodinamik Terapide Kullanılması”. Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramlar ve Uygulamalar, Ed. Halil Ekşi. Kaknüs Yay.:11-34
- Pargament, K.I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York, NY: The Guilford Press.
- Pargament, K.I. and A. Mahoney (2001). *Spirituality. Discovering and Conserving the Sacred. Handbook of Positive Psychology*. Eds. C. R. Snyder & S.J. Lopez. New York: Oxford University Press.
- Pargament, K. I., Murray-Swank, N. A., and Tarakeshwar, N. (2005). “An Empirically Based Rationale for a Spiritually Integrated Psychotherapy”. *Mental Health, Religion and Culture* 8(3): 155–165.
- Pargament, K.I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York, NY: The Guilford Press.
- Paukert, A.L., Phillips, L., Cully, J.A., Loboprabhu, S. M., Lomax, J. W. and Stanley, M. A. (2009). “Integration of Religion into Cognitive-Behavioral Therapy for Geriatric Anxiety and Depression”. *Journal of Psychiatric Practice*. 15( 2): 101-112.
- Pearce, M. and Koenig, H.G. (2013). “Cognitive Behavioural Therapy for the Treatment of Depression in Christian Patients with Medical Illness”. *Journal Mental Health, Religion & Culture*. 16(7).
- Peker, H. (2017). *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*. İstanbul: Ensar Neşriyat Yay.
- Peteet, J.R. (2013). “What is the Place of Clinicians’ Religious or Spiritual Commitments in Psychotherapy? A Virtues-Based Perspective”. *JRelig Health Springer Science+Business Media*, New York.
- Propst, L.R., Watkins, P., Ostrom, R. and Dean, T. (1992). “Comparative Efficacy of Religious and Nonreligious Cognitive-behavior Therapy for the Treatment of Clinical Depression in Religious Individuals”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 60(1):94-103.
- Razali, S. M., Hasanah, C. I., Aminah, K., and Subramaniam, M. (1998). “Religious Sociocultural Psychotherapy in Patients with Anxiety and Depression”. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 32(6): 867–872.
- Richards, P. S., and Bergin, A. E. (Eds.). (2004). *Casebook for a Spiritual Strategy in Counseling and Psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rosila, N. and Yaacob, N. (2013). Cognitive therapy approach from Islamic psycho-spiritual conception. *The 9th International Conference on Cognitive Science Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 97: 182-187.
- Rosmarin, D.H., Auerbach, R.P., Bigda-Peyton J.S. Björgvinsson, T., and Leventusky, P. G., (2011). “Integrating Spirituality Into Cognitive Behavioral Therapy in an Acute Psychiatric Setting: A Pilot Study”. *Journal of Cognitive Psychotherapy: an International Quarterly* .25(4):1-17.
- Seligman M.E.P. (2010). *Flourish: Positive Psychology and Positive Interventions*. Delivered at University of Michigan.
- Sevgi Yalın, H. (2017). “Manevi Öyküsel Terapi”. Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramlar ve Uygulamalar. Ed. Halil Ekşi. Kaknüs Yay.: 189-209.
- Sevim, E. (2017). “Bireysel Psikolojide Maneviyat”. Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramlar ve Uygulamalar. Ed. Halil Ekşi. Kaknüs Yay.: 35-55
- Shafranske, E. ( 2009). “Spiritually Oriented Psychotherapy”. *Journal of Clinical Psychology*. 65(2):147-57.

- Shapiro, S.L., G.E.R. Schwartz, and C. Santerre (2001). "Meditation and Positive Psychology". Handbook of Positive Psychology. Eds. C. R. Snyder & S.J. Lopez. New York: Oxford University Press.
- Smith, T. B., Bartz, J. D., and Richards, P. S. (2007). "Outcomes of Religious and Spiritual Adaptations to Psychotherapy: A Meta-analytic Review". *Psychotherapy Research*. 17: 643-655.
- Sperry, L., and Shafranske, E. P. (Eds.). (2005). *Spiritually Oriented Psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Summermatter, A. (2017). "BDTler ve Maneviyat ". *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramlar ve Uygulamalar*. Ed. Halil Ekşi. *Kaknüs Yay.*:87-115.
- Sünnet Ansiklopedisi (1992). *El Kutubul Sitte ve Açıklaması*, İstanbul: Çağrı Yay.
- Şirin, T. (2018) . *Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli*. *Kaknüs Yayınları- Ders Kitapları*
- Takmaz, Z. (2017). "Manevi Temelli Gestalt Terapi Süreci". *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramlar ve Uygulamalar*. Ed. Halil Ekşi. *Kaknüs Yay.*:143-163.
- Tan, S.Y. (2011). *Counseling and psychotherapy: A Christian perspective*. Grand Rapids, MI: Baker Academic.
- Tarakeshwar, N., Pearce, M.J., and Sikkema, J. (2005). "Development and Implementation of a Spiritual Coping Group Intervention for Adults Living with HIV/AIDS: A Pilot Study". *Mental Health, Religion & Culture*. 8: 179–190.
- Türkçapar, H. (2018). *BDT Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul: Epsilon Yay.
- Türkçapar, H. (2018). *BDT Derneği Kuramsal Eğitimi*. 12-17 Ağustos 2018. Ankara.
- Utsch, M. (2007). "The Challenge of Psychotherapy for Religion and Spirituality". *Psyche & Geloof* 18 nr. 1-2: 86-95.
- Vasegh, S. (2009). "Psychiatric Treatments Involving Religion Psychotherapy from an Islamic Perspective". *Religion and Spirituality in Psychiatry*, Eds. P.Huguelet and H.G. Koenig. Cambridge University Press: 301-316.
- Wade, N.G., Worthington Jr. E.L. and Vogel, D.L. (2007). "Effectiveness Of Religiously Tailored Interventions in Christian Therapy". *Psychotherapy Research*. 17: 91–105.
- Worthington, E. L., Hook, J. N., Davis, D. E., and McDaniel, M. A. (2011). "Religion and Spirituality". *Journal of Clinical Psychology*. 67: 204- 214.
- Worthington, E. L., Jr., and Sandage, S. J. (2001). "Religion and Spirituality". *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 38: 473- 478.
- Yabanigül, A. (2017). "Kaygı Bozukluğuna Manevi Yönelimli Terapötik Yaklaşımlar". *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramlar ve Uygulamalar*. Ed. Halil Ekşi *Kaknüs Yay.*: 375-388.
- Yaparel, R. (1994). "Depresyon ve Dini İnançlar İle Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler". *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 278-279.
- Yapıcı, A. (2011). "Kuramdan Yönteme "Ruh Sağlığı-Din" Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 11 (2): 25-61.
- Yazır, Elmalılı M. H. *Kuran'ı Kerim Tefsiri*. <http://www.kuranikerim.com/telmalili/duha.htm>
- Yılmaz, S. (2018). "Umre İbadetinin Hayatın Anlamı ve Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*. 22 (1): 543-570.
- Yusupu, R. (2017). "Yaşlılık Sorunlarıyla Baş Etmede Maneviyat ve Manevi Danışmanlık". *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramlar ve Uygulamalar*. Ed. Halil Ekşi *Kaknüs Yay.*: 353-375.