



MEVLÂNA’NIN MESNEVÎ’SİNDE MANEVÎ DANIŞMANLIK İLKELERİ: MESNEVÎ TEMELLİ MANEVÎ ANLATI TERAPİSİ

Rumeysa BİÇER*

ÖZ

Bu çalışma, Mevlânâ Celaleddin-i Rumi’nin *Mesnevi-i Manevi* adlı eserindeki seçili kıssalardan hareketle “Mesnevi Temelli Manevi Anlatı Terapisi (MTMAT)” adını taşıyan özgün bir model geliştirmeyi amaçlamaktadır. Narrative terapisinin temel ilkeleri ile Mevlânâ’nın hikmet merkezli öğretilelerini bir araya getiren bu model, bireyin içsel dönüşümünü yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda ruhsal bir yeniden yazım süreci olarak ele almaktadır. Çalışmada, Mevlânâ’nın “Kibirli Fare ve Sabırlı Deve”, “Papağanın Susması” ve “Bey ile Uyuyan Adam” kıssaları psikolojik ve manevi bağlamda analiz edilmiştir. Bu analizler, Mesnevi’deki hikâyelerin bireyin benliğini, duygusal farkındalığını ve anlam arayışını destekleyen derin birer terapi unsuru taşıdığını göstermektedir. Araştırmada, narrative terapisinin temel kavramları olan dışsallaştırma, yeniden yazım, tanıklık ve bütünleşme süreçlerinin Mesnevi’deki sembolik anlatılarla örtüştüğü görülmüştür. Mevlânâ’nın hikâyelerinde yer alan karakterler ve olaylar, bireyin içsel çatışmalarını dışsallaştırma, geçmiş deneyimlerini yeniden anlamlandırma ve manevî bütünlüğe ulaşma sürecine hizmet eden semboller olarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda önerilen MTMAT modeli, danışanın yaşam öyküsünü ilahi hikmet perspektifinden yeniden kurmasını hedefleyen beş aşamalı bir süreçten oluşmaktadır: dinleme (semâ’), dışsallaştırma (tezkiye), yeniden yazım (tevbe), tanıklık (merhamet) ve bütünleşme (vahdet). Sonuç-

* İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Felefe ve Din Bilimleri, Din Psikolojisi Doktora Öğrencisi. İstanbul / Türkiye.

rumeysabicerr@gmail.com

lar, Mesnevi'nin yalnızca ahlaki öğütler içeren bir eser değil; aynı zamanda ruhsal olgunlaşmayı destekleyen bir psikoterapötik metin olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu yaklaşım, modern psikoterapide eksik kalan manevi boyutu tamamlayarak, bireyin kendi hikâyesini Allah'ın hikmetiyle yeniden birleştirmesine aracılık etmektedir. MTMAT modeli hem danışmanlık hem de terapi alanlarında, insanın anlam arayışı ve ruhsal iyileşme sürecine yön verebilecek özgün bir çerçeve sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mesnevi, Manevi Danışmanlık, Anlatı Terapisi, Mevlânâ, Ruhsal Dönüşüm, Hikmet, Anlam Arayışı.

Spiritual Counseling Principles in Mevlânâ's Mathnawî: The Mathnawî-Based Spiritual Narrative Therapy

Rumeysa BİÇER[†]

Abstract

This study aims to develop an original model entitled “The Mathnawi-Based Spiritual Narrative Therapy (MBSNT)”, grounded in selected parables from Mevlânâ Jalâl al-Dîn Rûmî's Mathnawî-i Ma'nawî. Integrating the fundamental principles of narrative therapy with Mevlânâ's wisdom-centered teachings, this model conceptualizes inner transformation not merely as a cognitive process but as a spiritual act of rewriting the self.

In this research, three parables—“The Arrogant Mouse and the Patient Camel,” “The Silence of the Parrot,” and “The Master and the Sleeping Man”—are analyzed within psychological and spiritual contexts. The analyses reveal that the stories in the Mathnawî embody profound therapeutic elements that nurture the individual's sense of self, emotional awareness, and search for meaning. The study demonstrates a strong correspondence between the core concepts of narrative therapy—externalization, re-authoring, witnessing, and integration—and the symbolic narratives of the Mathnawî. The characters and events within Mevlânâ's stories are interpreted as metaphors facilitating the individual's externalization of inner conflicts, reinterpretation of past experiences, and movement toward spiritual wholeness.

[†] Ph.D. Student in Psychology of Religion, Department of Philosophy and Religious Studies, Graduate School, Istanbul Sabahattin Zaim University, Istanbul / Türkiye.

rumeysabicerr@gmail.com

Accordingly, the proposed MBSNT model consists of a five-stage process that enables the client to reconstruct their life narrative from the perspective of divine wisdom: Listening (Samâ'), Externalization (Tazkiya), Rewriting (Tawba), Witnessing (Rahma), and Integration (Wahda).

The findings suggest that the Mathnawî should not be regarded merely as a collection of moral teachings but as a psychotherapeutic text that supports spiritual maturation. This approach bridges the spiritual dimension often missing in modern psychotherapy and serves as a medium through which individuals may reunite their personal narratives with divine wisdom. The MBSNT model offers a unique framework that can guide both counseling and therapeutic practices toward meaning-making and spiritual healing.

Keywords: Mathnawî, Spiritual Counseling, Narrative Therapy, Mevlânâ, Spiritual Transformation, Wisdom, Search for Meaning.

Giriş

Psikoterapi, çeşitli ruh sağlığı sorunları ve duygusal problemler yaşayan insanlara yardımcı olabilen bir tedavi türüdür. Psikoterapi ile hem sorunların neden olduğu semptomlarda hafifleme hem de yaşanan sorunun temel nedenlerini tespit ile daha köklü bir iyileşme ve duygusal refah hali sağlanabilmektedir.¹ Tarihsel olarak psikoterapi, ruhsal sıkıntıların yalnızca biyolojik ya da patolojik nedenlerle açıklanamayacağı fikrinden hareketle gelişmiştir.² Freud'un psikanalitik kuramı patoloji merkezli olup "insanda ne yanlış?" sorusuna odaklanmıştır ve modern psikoterapinin ilk dalgasını oluşturmuştur. Sonraki süreçte davranışçı ve bilişsel-davranışçı kuramlarla ikinci dalga doğmuştur. Bu dönemde insan zihninin işleyişi, gözlemlenebilir veriler üzerinden açıklanmaya çalışılmıştır. Üçüncü dalga olarak tanımlanan postmodern yaklaşımlar ise insanı tek bir mutlak gerçekliğe indirgemeyen, çoklu anlam alanlarıyla ele alan bir perspektif getirmiştir.³ Bu dönemde sosyal yapılandırmacı-

¹ "What is Psychotherapy?" (Erişim 25 Ekim 2025).

² Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Boston, MA: Cengage Learning, 2017).

³ James O. Prochaska, *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis* (Oxford: Oxford University Press USA - OSO, 2018).

lık, postyapısalcılık ve postmodern felsefenin etkisiyle Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi ve özellikle **Anlatı Terapisi (Narrative Therapy)** gibi modeller ortaya çıkmıştır. Psikoterapinin tarihsel gelişimi yalnızca yöntemsel değil, aynı zamanda paradigmatiktir. Modernizmin rasyonel, deneysel ve nesnel temelleri üzerine inşa edilen yaklaşımlar yerini giderek bireyin anlam dünyasını, kültürel bağlamını ve yaşantısal hikayesini merkeze alan post modern anlayışlara bırakmıştır. Bu yeni bakış açısında, insanın hikâyesi bir “iyileşme alanı” olarak görülmektedir. Psikoterapi yalnızca rahatsızlıkları tedavi eden bir süreç değil, kişinin kendi yaşamını yeniden anlamlandırmasını sağlayan bir farkındalık yolculuğudur. Özetle, modern psikoterapinin tarihsel sürecinde insanı yalnızca biyolojik ve bilişsel bir varlık olarak kabul eden yaklaşımlardan, post modern yönelimlere doğru bir değişim gerçekleşmiştir. Post modern yaklaşımda modern yaklaşımın zıddına insanın yaşantılarını, anlam arayışını ve hikayesini merkeze alan yaklaşımlar söz konusudur. Bu değişimin dönüm noktalarından biri, 1980’lerde Michael White ve David Epston tarafından geliştirilen Anlatı Terapisi (Narrative Therapy) modelidir. White ve Epston, bireyin yaşamını hikayeler aracılığıyla anlamlandırdığını ve bu hikayelerin dönüştürülmesinin ruhsal iyilik haline doğrudan katkı sunduğunu kabul ederek öne çıkmışlardır. Bu yaklaşımda birey “problemin kendisi” değil, “problemin izleyicisi” olarak kabul edilir ve danışma süreci de kişinin kendi anlatısını yeniden yazabilmesini destekleyen bir yolculuk haline gelmektedir. Post modern psikolojinin öne çıkardığı bu anlatı merkezli yaklaşım da yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda manevi bir derinliği de beraberinde taşımaktadır. Charles Gerkin, pastoral danışmanlık alanında anlatı yaklaşımını teolojik bir zemine taşıyarak “**narrative pastoral counseling**” modelini geliştirmiştir.⁴ Gerkin, insan ruhunu Tanrı’nın huzurunda bir anlatı şeklinde değerlendirir. Ona göre, danışan ve danışman arasındaki diyalog, çeşitli anlam perspektiflerinin bulunduğu bir ortamdır ve burada gerçeklik soyut bir kavram değildir. Danışman, bireyin hikâyesini dinleyen ve onu ilahî bağlam içinde yeniden okumaya yardım eden bir rehberdir. Bu anlayış, danışmanlık süre-

⁴ Charles V. Gerkin, *The Living Human Document: Re-Visioning Pastoral Counseling in a Hermeneutical Mode* (Nashville, Tenn: Abingdon Press, 1984).

cini yalnızca duygusal destekten çıkarıp **anlam inşası ve manevi farkındalık** sürecine dönüştürür.⁵ Bu yaklaşıma uygun olarak, **Mevlâna Celaleddin-i Rumi'nin Mesnevi'si** gerek sembolik dili gerekse hikâye kurgusuyla, insanın içsel dünyasını dönüştürme potansiyeline sahip manevi bir anlatı dizisi sunmaktadır. Amer Latif'in (2009) "*Qur'anic Narrative and Sufi Hermeneutics*" başlıklı çalışmasında da vurgulandığı gibi, Mevlana'nın anlam kuramı, Kur'an'daki kıssaları psikolojik temsiller olarak yorumlamaktadır. Firavun, Musa veya İblis gibi figürleri nefsin içsel halleriyle özdeşleştirilmektedir. Dolayısıyla Mevlana'nın anlatı yöntemi, yalnızca tefsiri değil, aynı zamanda **psikolojik ve terapötik** bir yöntemdir. Günümüz manevi danışmanlık literatüründe⁶ insanın yaşadığı krizin, inanç ve anlam arayışıyla doğrudan ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Bu noktada Mesnevi'deki hikayeler, bireyin nefis, kalp ve ruh düzlemlerinde yaşadığı çatışmaları sembolik olarak temsil eder ve kişinin kendi hikayesini "ilahi hikayeye yeniden buluşturma" sürecini başlatır. Bu yönüyle Mevlâna, modern anlatı terapinin öncüllerinden biri olarak düşünülebilir çünkü o da bireyi hikayesinin içinde dönüştürmektedir. Bu kitap bölümü, yukarıda belirtilen tarihsel ve kavramsal çerçeveye dayanarak, **Mevlana'nın Mesnevi'sinden hareketle geliştirilen özgün bir model olan "Mesnevi Temelli Manevi Anlatı Terapisi (MTMAT)"** yaklaşımını tanıtmayı amaçlamaktadır. Model, hem White ve Epston'un psikoterapötik anlatı ilkelerini hem de Gerkin'in teolojik yönelimini İslamî-tasavvufi bir bağlamda meczederek, Mesnevi'deki hikayeleri manevi danışmanlık sürecinin etkin araçları olarak konumlandırmaktadır. Bu doğrultuda MTMAT, bireyin hikayesini dinleyen, ayırıştıran, dönüştüren ve nihayetinde onu **ilahi hikayeye yeniden bütünleştirerek ruhsal iyi oluşuna katkı veren** beş aşamalı bir manevî dönüşüm modeli önerir.

⁵ Thomas St James O'Connor, *Clinical Pastoral Supervision and the Theology of Charles Gerkin* (Waterloo (Ont.): Wilfrid Laurier university press, 1998).

⁶ Zeynep Vural İncir, *Manevi Danışmanlıkta Naratif Terapi ve Anlam Arayışı* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans, 2019); Dodie Lynn Huff-Fletcher, *Supervision of the Spiritual Mentor: A Narrative Model* (ABD: Southern Baptist Theological Seminar, Doktora, 2007).

1. Anlatı Terapisinin Kuramsal Temelleri

1.1 Postmodern Psikoloji ve Anlam İnşası

Modern psikolojinin epistemolojik temelleri, uzun bir süre boyunca insanı evrensel yasalarla açıklanabilir bir varlık olarak değerlendiren pozitivist yaklaşıma dayanmıştır.⁷ Bu bakış açısında insan, ölçülebilir davranış kalıplarının ve bilişsel süreçlerin toplamı olarak değerlendirilmiştir.⁸ Ancak yirminci yüzyılın son çeyreğinde, bu yaklaşımın insan deneyiminin karmaşıklığını yeterince ifade edemediği anlaşılmıştır.⁹ Bu farkındalık, bireyin iç dünyasına, kimliğine, dili ve yaşantısına dair yeni bir perspektifin, yani **postmodern psikolojinin** doğuşuna zemin hazırlamıştır. Postmodernizm, Foucault (1972) ve Lyotard'ın (1984) da vurguladığı gibi, "büyük anlatılara" olan güvenin yitirildiği bir dönemi temsil etmektedir. Artık tek bir gerçeklik mevcut değildir. Gerçek, bireysel deneyimlerin ve bağlantıların içinde çok yönlü olarak inşa edilmektedir. Psikolojide bu eğilim, bireyin hikayesini ön plana çıkararak, onun yaşadığı dünyayı kişisel anlam çerçeveleri içinde anlama çabasını ortaya çıkarmıştır. Jerome Bruner (1990), insan zihninin fitraten "öykü kurucu" olduğunu ve insanların yaşamlarını anlamlandırmak için olayları anlamsal bağlarla ördüğünü belirtir.¹⁰ Bu paradigma kaymasının teorik temeli 'sosyal inşacılık'tır. Sosyal inşacı teorilere göre, gerçeklik bireylerin birbirleriyle iletişim kurarken kullandıkları dil ile şekillendirilmektedir.¹¹ Dil, yalnızca bir iletişim aracı değil, aynı zamanda gerçekliği kuran bir güçtür. Bu bakış açısı, psikoterapiyi sadece bir "bilgi ileten" alan olmaktan çıkararak, onu "anlam oluşturan bir diyalog ortamı" haline getirmektedir. Bu düşünsel dönüşüm, psikoterapi uygulamalarına **Michael White** ve **David Epston**'un (1990) geliştirdiği **Narrative Therapy (Anlatı Terapisi)** modeliyle

⁷ Thomas S. Kuhn, *The Structure of Scientific Revolutions* (Chicago: Univ. of Chicago Press, 1994).

⁸ B. F. Skinner, *Science and Human Behavior* (Riverside: Free Press, 1965).

⁹ Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Erscheinungsort nicht ermittelbar: HarperCollins Publishers, 1995).

¹⁰ Jerome S. Bruner, *Acts of Meaning* (Cambridge, Mass.: Harvard Univ. Press, 2002).

¹¹ Polat S. Alpman, "Sosyal Teorinin Konusu Olarak Kimlik: Sosyal İnşacı Yaklaşım", *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi* 21/2 (29 Ekim 2018), 1-28.

taşınmıştır.¹² White ve Epston, bireyin yaşamını bir dizi olay olarak değil, **hikayeler** aracılığıyla anlamlandırıldığını ileri sürmektedir. Birey, geçmiş, bugünü ve geleceği bir bütün olarak şekillendirir ve bu hikayeler onun kimliğinin ana unsurlarını oluşturur. Ancak bazen bu hikayeler “baskın anlatı” haline gelir ve kişinin öz-yeterliliğini zayıflatır. Terapinin amacı, danışanın bu baskın hikayeleri fark ettirip kişiye kendi hikayesini yeniden yazabilmesinde yardımcı olabilmektir. Bu yeniden yazım sürecinde temel ilke **dışsal-laştırma**dır (externalization). White’a (2011) göre birey “problem değildir”. Problem, kişinin dışında olan ve mevcut ruh haline neden olan bir olgudur. Bu farkındalık, danışanın kendi kimliğiyle sorunu arasında mesafe kurmasına imkân tanımaktadır. Böylelikle danışan, sorununa yeni bir dil kazandırmakta, onu gözlemlerken üzerinde düşünebilen ve dönüştürebilen bir özneye dönüşmektedir. Problem artık nesnedir. Bu yönüyle anlatı terapisi, özneyi yeniden etkin kılmaktadır. Terapi, bireyin hikayesi üzerinde yeniden söz sahibi olmasını sağlamaktadır. Anlatı terapisinin dilsel yapısı, postmodern düşüncenin “dil gerçekliği belirler” önermesiyle de uyumludur. Hilal Çelik’in belirttiği gibi, dil dünyayı temsil etmez, **dünyayı kurar**.¹³ Bu yönüyle terapötik süreçte kullanılan her kelime, farklı bir varoluş şeklinin fark edilmesine de zemin hazırlamaktadır. Danışanın kendi yaşam öyküsünü anlatması, aslında kimliğini yeniden belirleme sürecidir. Bu bağlamda anlatı terapisi, danışanı bir nesne değil, anlamın öznesi olarak görmektedir. Bu etik yön, **manevi danışmanlık** alanına geçişte belirleyici olmuştur. 1980’lerin başlarından itibaren pastoral psikoloji ile ilgilenen Charles Gerkin, White ve Epston’un hikâye kavramını teolojik bir yaklaşımla değerlendirmiştir. Gerkin’in “narrative pastoral counseling” modeli (1984, 1997), bireyin kendi hayat hikayesini Tanrı’nın derin anlatımıyla bağdaştırarak anlamı yeniden şekillendirdiği bir değişim dönemini ifade etmektedir. Manevi danışman, danışanın yaşantısını ilahi bağlama sahip hikâye ile yeniden yorumlamasına rehberlik etmektedir. Bu yönüyle Gerkin, anlatı terapisini “anlamın ilahi bağlamda yeniden

¹² Bahtım Kütük vd., “Öyküsel Terapi: Felsefi ve Kuramsal Temelleri, Terapi Teknikleri ve Etkinliği”, *Mediterranean Journal of Humanities* 10 (29 Haziran 2020), 27-37.

¹³ Hilal Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi A New Lens in Psychotherapy: Narrative Therapy”, (2017).

doğuşu” olarak ifade etmektedir.¹⁴ Bu anlayış, İslami tasavvuf geleneğinde **Mevlâna Celaleddin-i Rumi’nin Mesnevi’sinde** somut bir karşılık bulmaktadır. Mevlana’nın öğretisi, bireyin hikayesini “nefsin perdelerinden sıyrılarak” yeniden yazma sürecidir. Hokmabadi (2011), Mevlana’nın öğretim stratejilerini “hikâye içinde hikâye” yöntemiyle açıklamıştır. Onun, insanın iç dünyasındaki soyut kavramları somut semboller aracılığıyla öğrettiğini belirtmiştir.¹⁵ Mesnevi’deki her öykü, insanın içsel çatışmalarını, arayışlarını ve dönüşüm sürecini sembolik bir dille anlatmaktadır. Bu yönüyle Mesnevi, modern anlatı terapinin öncülerinden biri sayılabilir. Çünkü bireyi, kendi içsel hikayesinin anlamını yeniden keşfetmeye davet eder. Mevlana’nın hikayelerinde **dinleme** eylemi, dönüşümün başlangıç noktasıdır. Mesnevi de “Dinle, neyden duy hikayeyi” şeklinde başlar. Bu çağrı, hem danışanın hikayesini anlatmaya cesaret etmesini, hem de danışmanın kalpten dinlemesine bir temsil kabul edilebilir. Narrative terapidaki “tanıklık” kavramı ile Mesnevi’deki “kalple dinleme” metaforu, aynı insani gerçeği ifade etmektedir. Bu gerçek ise insanın ruhsal iyileşmesinin anlatabildiğinde ve duyulduğunda olabildiğidir. Bu post modern yönelim, çağdaş araştırmalarla da desteklenmektedir. **Hu vd. (2024)**¹⁶, narrative terapinin depresif belirtileri azalttığını ve özsaygıyı artırdığını gösteren geniş kapsamlı bir meta-analiz yayımlamıştır.¹⁷ **Chun vd. (2025)**¹⁸ ise manevi farkındalığın yaşam doyumunu artırdığını ve anlam duygusunu güçlendirdiğini saptamıştır. Bu çalışmalar, anlatı temelli yaklaşımların yalnızca psikolojik değil, **manevi iyileşme** potansiyeline de sahip olduğunu kanıtlamakta önemlidir. Benzer biçimde **Zoellner vd.**

¹⁴ Huff-Fletcher, *Supervision of the Spiritual Mentor: A Narrative Model*.

¹⁵ Mahmood Hokmabadi, “The Strategies Of Mowlana Jalaluddin Rumi (Mowlavi) In Teaching Cognitive Concepts As An Effective Strategy In Modern Educational Systems (The Story of the Prince and the Handmaid in Mathnawi)”, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 (2011), 2180-2185.

¹⁶ Guannan Hu vd., “Effectiveness of Narrative Therapy for Depressive Symptoms in Adults with Somatic Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis”, *International Journal of Clinical and Health Psychology* 24/4 (2024), 100520.

¹⁸ Dong Wook Chun vd., “Spiritual Status and Quality of Life in Hospice Family Caregivers: A Cross-Sectional Study”, *Journal of Pain and Symptom Management*, (2025), S0885392425008991.

(2024)¹⁹, *Islamic Trauma Healing (ITH)* modeliyle anlatı terapisini cami temelli topluluk çalışmaları içinde uygulayarak, bireylerin travma sonrası hikayelerini yeniden anlamlandırmalarına imkân tanımıştır. **Varela (2023)**²⁰ ise inanç temelli anlatıların duygusal iyileşmeyi desteklediğini ve “çok-duyulu bir manevi deneyim” yaratıldığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, Mesnevi'nin kıssalarının neden bu kadar derin bir psikolojik etki oluşturabileceğini açıklamaktadır. Hikâye, yalnızca aklı değil, kalbi de dönüştürür. **Nöropsikolojik** araştırmalar da bu bütüncül dönüşümü destekler niteliktedir. Bu bulgular, manevi deneyimlerin sadece sembolik ya da inançsal bir düzeyde değil, aynı zamanda biyopsikolojik süreçlerde de somut karşılıkları olduğunu göstermektedir. Bu konuda Gürsu (2021), manevi farkındalığın sinirsel plastisite ve duygusal denge üzerinde kalıcı etkiler oluşturabileceğini belirtmiştir.²¹ Bir diğer araştırmada **Kannan vd. (2022)**²², Kur'an tilavetinin beyinde duygusal düzenleme, dikkat ve gevşeme ağlarını aktive ettiğini göstermiştir. Tüm bu sonuçlar da Mevlana'nın kelamın iyileştirici gücüne dair vurgusuyla örtüşmektedir. Rumi'ye göre kelimeler, kalpte yankı uyandıran manevi titreşimlerdir. Bu titreşim insanın iç dünyasında yeni anlam alanları açmaktadır. Tasavvufi etik açısından bakıldığında, Atif Khalil'in (2020) “Humility in Islamic Contemplative Ethics” çalışması, **tevazu** kavramını psikolojik dönüşümün merkezine yerleştirir.²³ Ona göre tevazu, insanın nefsi benlikten kurtularak hakikate yönelmesidir. Bu süreç, modern psikolojinin “ego çözülmesi” kavramıyla benzer bir yapıya sahiptir. Mesnevi'deki kıssalar, tevazunun bu içsel doğuşunu sembolik biçimde işler. “Kibrin tedavisi te vazudur” diyen Mevlâna, insanın kendi hikâyesini yeniden yaza-

¹⁹ Lori A. Zoellner vd., “Islamic Trauma Healing (ITH): A Scalable, Community-Based Program for Trauma: Cluster Randomized Control Trial Design and Method”, *Contemporary Clinical Trials Communications* 37 (2024), 101237.

²⁰ Reynold P. Varela, “Faith Healing Based on Narratives of Healing Experiences: A Psycho-Spiritual Interpretation”, *EXPLORE* 19/6 (2023), 792-796.

²¹ Orhan Gürsu, *Bağımlılık ve Din: Nöropsikolojik Bir Yaklaşım* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2018).

²² Mohammed Abdalla Kannan vd., “A Review of the Holy Quran Listening and Its Neural Correlation for Its Potential as a Psycho-Spiritual Therapy”, *Heliyon* 8/12 (2022), e12308.

²³ Atif Khalil, “Humility in Islamic Contemplative Ethics”, *Journal of Islamic Ethics* 4/1-2 (2020), 223-252.

bilmesi için benliğini toprağa benzetir. Bu yönüyle de insan, alçal-
dıkça yükselir. Böylece post modern psikolojinin “anlam inşası”
fikriyle tasavvufun “manevi dönüşüm” öğretisi birleşir. White’ın
“yeniden yazım”ı ile Mevlana’nın “yeniden doğuş”u aynı insani
hakikati dile getirir. Bu hakikat insanın kendi hikâyesini dönüştür-
dükçe değiştiğidir. Biri bireyin dilini dönüştürür, diğeri kalbini.
Sonuç olarak, anlatı terapisi sadece bir psikoterapi tekniği değil,
aynı zamanda insan varlığını anlamaya yönelik derin bir yorumla-
ma biçimidir. Post modern psikolojinin sağladığı anlam çeşitliliği,
Mevlâna’nın Mesnevi eserinde ilahi bir anlam bütünlüğü ile birleşir.
Bu iki yaklaşımın kesişiminde yer alan **Mesnevi Temelli Manevi
Anlatı Terapisi (MTMAT)** modeli, bireyin kendi hikayesini dinle-
mesi, anlaması ve yeniden yazması sürecinde hem psikolojik hem
manevi bir denge önermektedir.

1.2. White & Epston’un Anlatı Terapisi Modeli

Anlatı terapisi, insanın yaşam öyküsünü anlamlandırma biçimi-
nin, onun psikolojik sağlığını doğrudan etkilediği varsayımına da-
yanır. Michael White ve David Epston’un 1980’lerin sonlarında ge-
liştirdiği bu model, klasik psikoterapilerin “patoloji merkezli” yak-
laşımını reddeder ve bireyi, kendi yaşamının aktif “hikâye anlatıcı-
sı” olarak ele alır. Bu açıdan bakıldığında, anlatı terapisi postmo-
dern psikolojinin “çoğul gerçeklikler” kavramını somut bir uygula-
ma modeline dönüştürmüştür. White ve Epston’a göre, insanlar
yaşamlarını hikayelerle yorumlar ve bu hikayeler onların kimlikle-
rinin temelini oluşturur. Ancak zamanla insan, toplumun, kültürün
veya travmatik deneyimlerin etkisiyle **tek yönlü, daraltıcı bir
hikâyeye hapsolabilir**. Terapinin temel amacı, bu sınırlayan, baskıcı
anlatıyı fark etmek, onu dışsallaştırmak (externalization) ve alterna-
tif, güçlendirici bir hikâyeyi yeniden kurmaktır (re-authoring). Hi-
kayeleştirme, insan beyninin anlatılana daha fazla odaklanmasını
ve hatırlamasını sağlamaktadır.²⁴ İnsan ruhuna iyi gelebilecek iyileş-
tirici işleve sahip hikayeler de yine zihin tarafından daha fazla hatır-
lanabilecektir. Anlatı terapideki en ayırt edici adım, dışsallaştırma
sürecidir. White ve Epston (1990), bunun danışan için bir özgürleş-

²⁴ Gordon H. Bower - Michal C. Clark, “Narrative Stories as Mediators for Serial Learning”, *Psychonomic Science* 14/4 (1969), 181-182.

me eylemi olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin “Ben kaygılıyım” ifadesi, insanı problemin öznesi haline getirir, oysa “Kaygı bana sık sık uğruyor” ifadesi, kişiyi özne konumunda tutarak soruna mesafe kazandırır. Böylece birey, kendi hikâyesinin yazarı olma gücünü yeniden hatırlar. Bu yöntem, Mesnevi’de sıkça rastlanan mecazi anlatımlarla benzerlik taşımaktadır. Mevlâna, nefsin zaaflarını kişileştirerek dışsallaştırır. “Nefis bir ejderhadır, sen ona ne kadar yem verirsen o kadar büyür.”²⁵ Bu, terapötik anlamda dışsallaştırmanın tasavvufi bir karşılığıdır. İkinci temel aşama yeniden yazım (*re-authoring*) sürecidir. White’a göre yaşam tek bir hikâyeden ibaret değildir. Her insanın geçmişinde “görünmeyen hikâyeler” (*absent but implicit stories*) vardır.²⁶ Terapistin görevi, danışanın bu alternatif hikâyeleri fark etmesine yardımcı olmaktır. Bu adımda terapist, danışanın geçmiş deneyimlerinde gizli kalan anlam alternatiflerini belirler ve danışana bu anlamlandırmayı yapabilmesinde yön gösterir. Bu süreç, Mevlânâ’nın ‘her zerrede güneşi görebilmek için gönül gözünün gerektiği’ anlayışıyla örtüşür. *Re-authoring*, işte bu gönül gözünün açılmasıdır. Bireyin kendi hikâyesinde yeni bir anlam katmanını fark edebilmesidir. Narrative terapide üçüncü önemli kavram ise yeniden üyelik (*re-membering*)’tir. Bu kavram, danışanın kendi “hayat kulübünü” yeniden düzenlemesi anlamına gelir. White, bireyin kimliğinin sosyal ilişkiler ağı içinde kurulduğunu vurgular. *Re-membering* sürecinde kişi, geçmişinde anlamlı bağ kurduğu kişilerle ilişkilerini yeniden düşünür ve bu süreçte bazılarını iyileştirirken bazılarını ise bilinçli biçimde bırakır. Bu, manevi bir perspektiften bakıldığında “kalbi temizleme” süreciyle benzer bir nitelik taşımaktadır. Mevlânâ, “Dünya, Allah’ın kahr yurdudur, kahrı seçtiysen kahr göredür” derken insanın içsel üyeliklerini gözden geçirmesi gerektiğini anlatır. Bir diğer yapı taşı ise tanıklık (*witnessing*) kavramıdır. White, bir hikâyenin birey tarafından yeniden yazılmasının sosyal anlam kazanabilmesi için bir “şahitlik” sürecinin gerektiğini öne sürer. Bu, danışanın yalnız olmadığını hissetmesini ve hikâyesinin değer kazandığını görmesini sağlanması içindir.

²⁵ Mevlana Celaleddin-i Rumi, *Mesnevî-i ma'nevî*, çev. Derya Örs - Hicabi Kırılancık (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2015).

²⁶ Michael White - David Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends* (New York: Norton, 1990).

Mevlânâ'nın hikâyelerinde "dinleyen" figürün bu denli merkezi olması tesadüf değildir. Dinlemek, hikâyenin dönüşümünü başlatan ilk eylemdir. Manevî danışmanlıkta da danışman, bir "şahit"tir — yalnızca dinleyen değil, kalpten duyan kişidir. White ve Epston'un modelinde danışman, geleneksel psikoterapistten farklı bir konumdadır. O, uzman değil, **eşlik eden kişidir**. Bu yaklaşım, danışman-danışan hiyerarşisini ortadan kaldırır ve eşitlikçi bir diyalog alanı oluşturur. White (2007), bu durumu "iş birliğiyle anlam üretimi" olarak tanımlar. Danışman, danışanın hikâyesine dışarıdan müdahale etmez ve onunla birlikte hikâyeyi çözümlemeye çalışır. Bu anlamda terapötik süreç, bir "anlam diyalogu"na dönüşür. Stephen Madigan (2011) anlatı terapinin bu yönünü "karşılıklı yeniden yazım" olarak adlandırmaktadır. Danışman, kendi varlığıyla da bir anlatı oluşturur. Danışan, terapistin yaklaşımından etkilenir ve kendi hikâyesini yeniden yazarken, terapist de onun hikâyesinden öğrenir. Bu, insanî bir karşılaşmadır. Rudi Dallos (2006) ise bağlanma kuramıyla anlatı terapisini birleştirerek, hikâyelerin yalnızca bilişsel değil, **duygusal bağ kurma biçimleri** olduğunu vurgular.²⁷ Dallos'a göre terapötik değişim, duygusal güvenin yeniden tesis edilmesiyle mümkündür. Bu anlayış, Mevlânâ'nın "Dinle!" diye başlayan Mesnevî'sinin ilk kelimesiyle aynı özü taşımaktadır. Bu öz güven ve teslimiyet ilişkisine dayanmaktadır. White ve Epston modelinin terapötik başarısı, bireyin yaşam öyküsünü kendi değerleriyle uyumlu biçimde yeniden kurabilmesine dayanır. Her insan, yaşadığı olayların ötesinde bir anlam taşır ve o anlam, doğru anlatıldığında iyileştirici bir güce dönüşür. Mesnevî, bu terapötik anlayışla güçlü biçimde örtüşür. Mevlânâ da Kuran-ı Kerim'in Rahman Suresinin 29. Ayeti kerimesine atıf ile insanın hikâyesini yeniden yazması gerektiğini öğütler: "Her nefeste dünya yenilenir. Fakat biz, dünyayı öylece durur gördüğümüzden bu yenilenmeden haberdar değiliz." Bu ifade, White'ın "alternative storylines" kavramına paralel bir şekilde, bireyin kendi geçmişini dönüştürme potansiyelini gösterir. Anlatı terapideki "yeniden yazar" figürü, Mesnevî'deki "kendini bulan insan"ın tasavvufi karşılığıdır. Her iki yaklaşımda da hikâye, yalnızca geçmişi anlatmak için değil, **yeniden doğmak için** kullanı-

²⁷ Rudi Dallos, *Attachment Narrative Therapy: Applications and Developments* (Cham: Palgrave Macmillan, 2022).

lır. White ve Epston'un anlatı modelinin günümüz psikoterapilerinde geniş yankı bulmasının nedeni, insanı "kendi dilinin ve anlamının sahibi" kılmasıdır. Bu yaklaşım, seküler terapilerde bile manevi bir derinlik taşır. Çünkü hikâye anlatmak, insanın varoluşsal bir eylemdir. Jung'un "insan, kendi mitini bilmeden yaşayamaz"²⁸ sözü bu bağlamda anlam kazanır. Sonuç olarak White & Epston'un anlatı terapisi modeli, Mesnevi temelli manevi danışmanlık anlayışıyla hem yöntem hem amaç açısından büyük bir uyum taşır. Her iki yaklaşımda da insan, 'hikâyeleştiren bir zihin' olarak kabul edilir. Problemler de bu hikâyenin yanlış kurgularından ibarettir. Terapinin görevi, o hikâyeyi yeniden yazmak değil, **hakikatle uyumlu hale getirmektir**. Böylece anlatı terapi, modern psikolojinin rasyonel zeminini tasavvufun manevi diline yaklaştıran bir köprü işlevi görür.

1.3. Manevi Anlatı ve Danışmanlık Perspektifleri

Manevi danışmanlık, bireylerin yaşamlarında anlam kaybı, yalnızlık, suçluluk veya ruhsal boşluk gibi problemlerle karşılaştıklarında bu sorunları inançlar, değerleri ve aşkınlık bilinci çerçevesinde yeniden değerlendirmelerine yardımcı olan modern danışma teknikleri ve dini kaynakları bir arada kullanan bütüncül bir rehberlik sürecidir.²⁹ Modern psikoterapi modelleri insanın salt zihinsel ve duygusal yönlerini onarmayı amaçlarken, manevi danışmanlık insanı ruhuyla, vicdanıyla ve ilahi yönelişiyle bir bütün olarak görmektedir. Bu bakımdan, manevi danışmanlık hem psikolojik hem de teolojik derinliği olan bir disiplindir. Koç (2012) bu alanı "ruhsal yardımın ilmîleşmiş biçimi" olarak tanımlamaktadır.³⁰ Manevi danışman insana hem dünyevi hem uhrevi yönüyle yaklaşır. Manevi danışmanlığın modern psikolojiden ayrıldığı temel nokta, insanı yalnızca davranış odaklı ve işlevsel bir varlık değil, **anlam arayan bir varlık** olarak kabul etmesidir. Frankl'ın logoterapisinde öne çıkan "anlam iradesi" kavramı, manevi danışmanlıkta "ilahi anlam

²⁸ Carl G. Jung, *The Symbolic Life: Miscellaneous Writings*, ed. Gerhard Adler - Richard F. C. Hull (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2014).

²⁹ Orhan Gürsu, *Manevi Danışmanlar için Kılavuz* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2022).

³⁰ Mustafa Koç, "Manevi-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12/2 (2012).

bilinci"ne dönüşür. İnsan acı çektiğinde yalnızca duygusal destek değil, o acının ardındaki hikmeti arar. Bu arayış, Mevlânâ'nın "her yaranın içinde bir ışık vardır" anlayışına paralel biçimde, manevi danışmanın rehberliğinde bir içsel yolculuğa dönüşür. Ceylan ve Özeydın'ın (2020) belirttiği gibi, manevî danışmanlık, modern seküler psikoterapilerin boş bıraktığı "değer alanını" yeniden merkeze alır. İnsanın kendi değerleriyle barışması, iyileşmenin ilk adımıdır.³¹

1.3.1. Anlamanın Anlatı Yoluyla İnşası

Manevi danışmanlıkta anlatı boyutu, kişinin kendini tanıma biçimiyle doğrudan ilişkilidir. Gerkin'in "Narrative Pastoral Counseling" yaklaşımında danışman, danışanın hikâyesini sadece dinlemez ve o hikâyeye tanıklık eder. Onu manevi bir bağlam içinde yeniden anlamlandırmasına yardımcı olur. Bu süreçte danışman, bireyin yaşamında Allah'ın izini fark etmesine rehberlik eder. Gerkin'e göre insanın hayatı, "Tanrı'nın büyük hikâyesine dahil olma çabasıdır (God's larger narrative)".³² Anlatı hem psikolojik hem de manevi dönüşümün aracıdır. Anlatı terapide hikâyeye bireyi özgürleştirirken, manevî danışmanlıkta hikâyeye bireyi **hakikatle yeniden buluşturur**. Bu birleşim, Mesnevi'nin anlatı yapısında da açıkça görülür. Mevlânâ'nın hikâyeleri, insanın kendini yeniden duyması için yazılmıştır. Her kıssa, danışma sürecinde kullanılabilecek bir "ruhsal ayna" işlevi görür. Çünkü anlatı, insanın içsel dağınıklığını birleştirirken yaşadığı olaylara bütüncül bir anlam kazandırır. Manevi danışmanlık, bu bütünlüğü yeniden kurmanın ilmi ve etik bir yoludur.

1.3.2. Manevi Danışmanlığın Temel İlkeleri

Manevi danışmanlığın dayandığı ilkeler, insanı sadece davranışsal düzlemde değil, ruhsal olgunluk boyutunda da dönüştürmeyi hedeflemektedir. Kızılgeçit'in (2020) sistemleştirdiği "İHSAN Modeli", bu açıdan önemli bir referanstır. Bu modelde beş ana ilke bulunur: **İman, Hidayet, Sabır, Ahlâk ve Niyet**.

- *İman*, danışanın varoluşsal güven kaynağıdır. Hayatın zor-

³¹ Yılmaz Ceylan - Muharrem Özeydın, "Manevi/Dini Danışmanlıkta Değer Algısı", *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16 (2020), 284-301.

³² Gerkin, *The Living Human Document*.

luklarına karşı bir dayanak sağlar.

- *Hidayet*, danışmanın rehberliğinde kişinin doğru yöne yönelmesidir.
- *Sabır*, değişim sürecinin zamana yayıldığını kabul etmek demektir.
- *Ahlâk*, danışmanlık ilişkisinde karşılıklı güvenin temeli olarak görülür.
- *Niyet* ise her eylemin manevi değerini belirleyen ölçüdür.³³

Koç (2015), manevî danışmanlığın en önemli ilkesinin “şefkatli eşlik” olduğunu belirtir.³⁴ Bu ilişki, modern psikoterapideki aktarım ilişkilerinden farklı olarak, kalbi tanıklık esasına dayanır. Manevi danışman, dinleyerek, dua ederek ve susarak da danışana rehberlik edebilmektedir. Esmâ Sayın (2022) bu süreci “tasavvuf terapisi” kavramıyla açıklamaktadır.³⁵ Ona göre tasavvufi süreçteki **murâkabe (farkındalık)**, **takvâ (benlik kontrolü)**, **istikâmet (duygusal denge)**, **tevbe (yenilenme)**, **tevekkül (güven)** kavramları, manevi danışmanlığın temelini oluşturur. Murâkabe, danışanın kendi iç dünyasını fark etmesidir. Takva, benlik zaaflarını tanınması, tevbe, geçmişteki hatalarla barışması, tevekkül, kontrolü Allah’a bırakması ve istikâmet, bu süreci dengede sürdürebilmesidir. Mevlânâ, bu kavramları Mesnevi’de hikâyelerle öğretir. “Kaderden çekinmekte perişanlık ve kötülük vardır, yürü, tevekkül et ki tevekkül, hepsinden iyidir.” ifadesi, danışan için güçlü bir terapötik metafordur. Bu ilkelere, danışman-danışan ilişkisinde etik bir zemin de oluşturur. Kızılgeçit (2020), manevi danışmanın niteliklerini “hoşgörü, iletişim,

³³ Muhammed Kızılgeçit, “Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Temel Nitelikler, İlkeler ve Yöntemler”, *Din Eğitimi ve Din Hizmetlerinde Rehberlik*, ed. Mustafa Köylü - Eyüp Şimşek (Erzurum: Atatürk Üniversitesi açıköğretim Fakültesi Yayını, 2020), 261-280.

³⁴ Mustafa Koç, “Edinburgh Üniversitesi Teoloji Fakültesi Kütüphanesi’nde Kayıtlı Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık İle İlgili Eserler (1934-2013) Üzerine Bir Literatür İncelemesi”, *Balıkesir İlahiyat Dergisi* 1/1 (30 Haziran 2015), 109-135.

³⁵ Esmâ Sayın, “Manevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi = Sufistic Therapy in Spiritual Consultancy”, *Türk-İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* XVII/33 (2022), 65-75.

olgunluk ve gizlilik” olarak sıralamaktadır.³⁶ Danışman, hiçbir dini yorumu zorla kabul ettirmeye çalışmaz. Farklılıkları Allah’ın fitrat farklılığı olarak görür. Bu da manevi danışmanlığı çokkültürlü bağlamlarda uygulanabilir kılmaktadır. Topuz (2016) ise ADRB deneyimlerine dayanarak, manevi danışmanlığın toplumsal barışa katkı sağlayan bir işlev üstlendiğini belirtir. Çünkü bireyin iç huzuru, toplumsal huzurun temelidir.³⁷

1.3.3. Manevî Danışmanlıkta Anlatı Boyutu ve Dönüşüm

Manevi danışmanlıkta hikâye anlatımı danışanın kendine bakışında bir dönüşüm sağlamaktadır. Satın vd. (2016), danışmanlık sürecinde bireyin kendi yaşam hikayesini paylaşmasının bir tür “duygusal arınma” sağladığını ifade etmektedir.³⁸ Bu süreçte danışman anlatıyı çözümüemez, **anlamaya gayret eder**. Çünkü manevi danışmanlıkta asıl değişim, yorumda değil, dinlemede gerçekleşir. Gerkin’in modelinde anlatı, bireyin ilahi hikâyeyle yeniden bağ kurması kişinin kendini “kurtuluş hikâyesinin bir parçası” olarak görmesini mümkün kılar. Manevi danışman, danışanın yaşam hikâyesine “şahit” olurken, onu kendi değerleriyle barıştırmak istemektedir. Bu yönüyle manevî anlatı terapisi hem psikoterapötik hem de tasavvufi bir yeniden doğuş süreci sunar. Anlatı, manevi dönüşümün aynasıdır. Kızılgeçit’in ifadesiyle, manevi danışmanlık “ahlâkın psikolojileşmiş biçimidir”; White ve Epston’un anlatı terapisiyle birleştğinde ise “hikâyenin manevi derinliğini yeniden keşfetme” alanına dönüşür. Bu noktada Mesnevî Temelli Manevî Anlatı Terapisi (MTMAT), hem White’ın yeniden yazım metodunu hem Mevlânâ’nın hikmetli anlatımını bir araya getirir.

1.3.4. Manevî Danışmanın Rolü

Manevî danışman, klasik terapistten farklı olarak şifa veren- iyi-

³⁶ Kızılgeçit, “Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Temel Nitelikler, İlkeler ve Yöntemler”.

³⁷ İlhan Topuz, “Manevî Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerinde Temel Nitelik ve Yeterlilikler”, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2016), 237-257.

³⁸ Aysin Satın vd., “Ebeveyn Kaybı Yaşamış Ergenlerde Bibliyoterapi Yönelimli Manevi Danışmanlık Uygulaması”, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2016), 397-413.

leştiren değil, şahitlik ederek eşlik eden kişidir. O, danışanın içsel anlatısına eşlik ederken yargılamaz, yönlendirmez, sessiz bir alan açar. Bu yaklaşım, Mevlânâ'nın rehberlik anlayışıyla örtüşür. O da müridine bir cevap vermez, sorusunu kalbine iade eder. Bu, Gerkin'in "sacred witnessing" dediği kutsal tanıklığın psikospiritüel biçimidir. Koç (2015), manevi danışmanlığın özünü "onarma değil, anlamlandırma" olarak tanımlar. Manevi danışman, danışanı geçmişinden kurtarmaya değil, o geçmişin anlamını dönüştürmeye davet eder. Bu yaklaşım, White & Epston'un "re-authoring" süreciyle tamamen uyumludur. Fark yalnızca yönelimdedir: White yeniden yazmayı dil üzerinden yaparken, manevi danışmanlıkta yeniden yazma süreci **kalp üzerinden** gerçekleşir.

1.3.5. Manevî Anlatı Terapisine Geçiş

Manevî danışmanlık ile anlatı terapinin kesişim noktası, insanın kendi hikâyesini yeniden inşa etme ihtiyacıdır. Ancak manevi danışmanlık, bu süreci "ilahi hikmetle bağlantılı bir anlam keşfi" açısından daha da derinleştirir. Bu bakımdan, Mevlânâ'nın Mesnevi'si yalnızca bir edebi eser değil, manevi anlatı terapisi için zengin bir kaynak olarak değerlendirilebilir. Mesnevi'deki her hikâye, bir danışan örneği gibidir. Hata yapan, pişman olan, dönüşmek isteyen insan figürleri, günümüz manevi danışmanlık seanslarında da karşılık bulur. Bu bağlamda, *Mesnevî Temelli Manevî Anlatı Terapisi (MTMAT)* modeli, insanın yaşam öyküsünü hem psikolojik hem manevi düzlemde dönüştürmeyi hedefler. Bu modelde danışan, kendi hikâyesini yeniden yazarken aslında Mesnevi'nin anlatısı ile "kendine dönmeyi" öğrenir.

2. MEVLÂNÂ'NIN MESNEVÎ'SİNDE MANEVÎ DÖNÜŞÜM ANLATISI

Mevlânâ Celaleddin-i Rumi'nin *Mesnevî-i Manevî* 'si, yalnızca bir tasavvuf klasiği değil, insan ruhunun çözülme ve yeniden doğma sürecini anlatan terapötik bir metindir. Mevlânâ, insanın nefis, kalp, akıl ve ruh arasında yaşadığı çatışmaları hikâyeler aracılığıyla görürür kılmaktadır. Her hikâye, insanın kendi içindeki kırılmaları fark etmesi, o kırılmalardan ışık bulabilmesi için bir fırsattır. Bu yönüyle Mesnevî, modern anlatı terapinin hedeflediği "yeniden anlamlandırma" sürecini, 13. yüzyılda manevi bir dille gerçekle-

tirmiştir. Mesnevî'nin yapısı, bireyin içsel dönüşümüne rehberlik eden bir hikâye zinciri gibidir. Mevlânâ, hikâyeler içinde hikâyeler anlatır ve her biri bir diğerine ayna tutar. Bu yapı, insanın katmanlı doğasına benzemektedir. Dış hikâyeler davranışsal düzeyde, iç hikâyeler ruhsal düzeyde işler. Bu çok katmanlı anlatım, post modern anlatı anlayışının “çoklu gerçeklikler” fikriyle örtüşür. White & Epston'un anlatı terapisinde olduğu gibi, Mevlânâ'nın mesnevisinde de anlattığı hikâyeler ile insanın özünü fark ederek değişebileceğini vurgular. Mevlânâ'ya göre değişim, yalnızca dilde olmaz, kalpte ve iradede gerçekleşmelidir.

2.1. Mesnevî'nin Anlatı Yapısı ve Eğitimsel İşlevi

Mesnevi, klasik anlamda bir şiir kitabı değil, didaktik ve terapötik işlevi olan bir manevi rehber kabul edilebilir. Mevlânâ, hikâyeleri aracılığıyla dinleyen veya okuyan kişiyi kendi iç dünyasına yönlendirir. Bu yönüyle Mesnevî, hem bir “manevi danışman” hem de bir “anlatı terapisti” gibi işlev görür. Hikâyeler öğretici değil, düşündürücüdür; okuyucuyu hüküm vermeye değil, içe bakmaya çağırır. Eserin yapısında kullanılan hikâye içinde hikâye yöntemi, insanın iç dünyasındaki katmanları temsil eder. Her hikâye bir “benlik katmanını” açığa çıkarır. Bu yöntem, psikoterapideki “katmanlı bilinç” kavramıyla paraleldir. Mevlânâ, dış hikâyelerle dikkat çeker, iç hikâyelerle kalbi dönüştürür. Böylece okur, farkında olmadan kendi içsel hikâyesinin kahramanına dönüşür. Eğitimsel açıdan Mesnevî, *hâl ilmine* dayanır. Bilgiyi nakletmez ve hikâyeleri ile yaşatır. Bu yönüyle, modern danışmanlıkta “yaşantısal öğrenme” ve “içsel farkındalık” ilkelerine denk düşer. Mevlânâ'nın amacı öğretmek değil, uyanışı başlatmaktır. “*Ben size bilgi getirmem; sizde var olan bilgiyi hatırlatırım.*” Bu ifade doğrudan *Fîhi Mâ Fîh*'teki düşünceye dayanır; Mevlânâ, bilginin dışarıdan verilmediğini, insanın özünde zaten mevcut olan hakikatin rehberlik yoluyla hatırlatıldığını vurgular.³⁹ Bu anlayış, manevi danışmanlıkta danışmanın rolünü mükemmel şekilde özetlemektedir. Danışman, bilgi veren değil, öze nasıl doğru bakılacağını hatırlamayı kolaylaştıran kişidir.

³⁹ William C. Chittick, *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi* (Albany: State University of New York Press, 1983).

2.2. Mesnevî Kıssalarının Psikolojik Okuması

Mevlânâ'nın Mesnevi'sinde yer alan kıssalar, sadece ahlaki öğütlerin değil, aynı zamanda insanın iç dünyasındaki çelişkilerin ve dönüşüm potansiyelinin sembolik anlatımlarıdır. Her bir hikâye, bireyin kendi benliğiyle kurduğu ilişkiye dair bir "manevi danışma oturumu" gibidir. Bu bölümde üç Mesnevi hikâyesi "Kibirli Fare ve Sabırlı Deve", "Papağanın Susması" ve "Çürük Elma" manevi anlatı terapisi çerçevesinde ele alınmış ve her biri insanın içsel dönüşüm yolculuğunun farklı bir aşamasını temsil eden sembolik metinler olarak değerlendirilmiştir.

2.2.1. Kibirli Fare ve Sabırlı Deve: Tevazu ve Sabır Üzerine Bir Anlatı

Bu hikâyede Mevlânâ, fare ile devenin yol arkadaşlığı üzerinden insanın nefsine güvenmesinin doğurduğu körlüğü ele alır. Hikâyenin başında küçük bir fare, güçlü bir deveye ip takar ve onu karşıya geçirmek ister. Devenin sessizliği, farenin kibrini daha da artırır, kendini rehber sanan fare, suya girince boğulma tehlikesiyle karşılaşır. Deve onu kurtarır ama fare hâlâ üstünlüğünü ispatlamaya çalışır. Nihayetinde devenin sabrı, farenin ise haddini bilmeyen benliği öne çıkar. Bu anlatı, psikolojik olarak "egonun dışsallaştırılması" süreciyle benzeşir. White'a (1990) göre birey, sorunlarını kendisinden ayırmadıkça dönüşüm başlayamaz. Fare, kendi küçüklüğünü fark etmeyen bir benliği-egoyu temsil eder; deve ise sabır ve bilgelik sembolüdür. Danışan, tıpkı fare gibi hayatında kontrolü elinde tuttuğunu sanarken aslında derin bir korku ve yetersizlikle hareket edebilir. Terapötik süreçte bu farkındalık dışsallaştırıldığında kişi, "benim içimdeki kibir bana hükmediyor" diyebilir hâle gelir. Manevi anlamda hikâye, tevazunun insanı Hakk'a yaklaştırdığını, sabrın ise egonun zıddı olduğunu öğretir. Mevlânâ bu tür anlatılarda nefsin terbiyesini bir "yolculuk eğitimi" gibi işlemektedir. İnsan ancak haddini bilirse rehber bulabilir. Bu kıssa, danışanın sembolik olarak "fare tarafını" fark etmesini; devedeki hikmeti, yani sabrı ve teslimiyeti örnek almasını öğütler. Sonuçta tevazu, anlatı terapideki "yeniden yazar" konumuna geçişin ruhsal koşuludur ve insan kendini yüceltmekten vazgeçtiğinde hikâyesini değiştirmeye başlar.

2.2.2. Papağanın Susması: Duygusal Denge ve Empati Süreci

Bu hikâye, bir dükkân sahibinin konuşkan papağanı üzerine kuruludur. Papağan, efendisinin dükkanında sürekli konuşur. Bir gün boya şişesini devirir ve tüyleri dökülür. Efendisi ona bağırınca papağan susar ve uzun süre konuşmaz. Günler sonra dükkânın önünden başı traşlı bir derviş geçer. Papağan dervişini görünce yeniden konuşur ve “Sen de boya döktün galiba?” der. Mevlânâ bu sahneyle insanın başkalarının hâline anlamasını, empatiyi ve yargılamadan öğrenmeyi anlatır. Psikolojik açıdan bu kıssa, bireyin duygusal regülasyon (duygu düzenleme) kapasitesini ve empatik farkındalığını geliştirmenin önemine işaret eder. Papağan, konuşarak kendini koruyan ama duygusal olarak savunmasız bir benliği temsil eder. Susturulma deneyimiyle içe döner; bu suskunluk, White’ın “yeniden yazım” sürecindeki sessizlikle benzer. Çünkü yeniden yazım, çoğu kez içe dönmekle ve duygunun yerini anlamla doldurmakla başlar. Manevî anlamda hikâye, susmanın dilini öğretir. Mevlânâ’ya göre insan, susarak kalp gözünü açar; sözün bittiği yerde hakikat konuşur. Bu açıdan danışmanın dinleme eylemi, Mevlânâ’nın “dinle” çağrısıyla birleşir. Papağanın yeniden konuşması, içsel dengenin kurulmasıyla birlikte gelen “yeniden doğuş”tur. Manevi anlatı terapide bu kıssa, duygusal sessizlik dönemlerinin birer arınma fırsatı olduğunu hatırlatır: kişi, kendi sesini bulmak için önce susmayı öğrenmelidir.

2.2.3. “Bey ve Uyuyan Adam” Kıssası: Görünen Acının Ardındaki Şifa

Mevlânâ’nın Mesnevi’sinde anlatılan “Bey ile Uyuyan Adam” kıssasında, insanın yaşadığı olumsuz deneyimlerin ardındaki gizli hikmeti fark edebilmesi için bir sembolik sahne sunulur. Hikâyede bir bey, yolda uyuyan bir adamın ağzından içeri giren bir yılan görür. Adam her şeyden habersiz uyumaya devam eder. Bey, onu korkutmamak için uykusundan uyandırır ve ona hiçbir açıklama yapmadan, “Yerdeki şu çürük elmayı ye ve hemen koş!” diye emreder. Adam şaşkınlık ve öfke içinde emri yerine getirir. Bey onu koşturur, adam midesi bulanır ve sonunda kustuğunda içinden yılanın çıktığını görür. O anda bey, “Eğer sana doğrudan ‘içinde yılan var’ deseydim, korkudan öldürdün. Bu yüzden seni kurtaracak yolu senin

anlayacağın biçimde gösterdim” der. Bu hikâye, bireyin başına gelen olayların çoğu zaman ilk bakışta acı verici veya anlamsız görünmesine rağmen, derin bir iyileştirici hikmet taşıyabileceğini anlatır. Psikolojik açıdan bu durum, bilişsel yeniden çerçeveleme ve anlam inşası süreçleriyle ilişkilendirilebilir. Danışan, yaşamında karşılaştığı “çürük elmalar” yani nahoş deneyimler, zorluklar veya travmalar aracılığıyla, içinde gizli olan “yılanları”, farkında olmadan taşıdığı olumsuz duygu ve düşünce kalıplarını dışarı atma fırsatı bulur. Anlatı terapide bu süreç, White ve Epston’un (1990) tanımladığı “hikâyeyi yeniden yazma” aşamasına denk gelir. Danışman, danışanın yaşadığı olumsuz olayı yeniden anlamlandırmasına rehberlik eder ve görünürdeki acının altında yatan kurtuluş hikâyesini fark etmesine yardımcı olur. Bey’in, adamın korkmadan iyileşebilmesi için kullandığı dolaylı yöntem, danışmanın terapötik duruşuna benzer: danışan doğrudan “içinde yılan var” denildiğinde savunmaya geçer, ama yeniden kurgulanan bir anlatı aracılığıyla gerçeği kabullenebilir. Manevî danışmanlık açısından bu kıssa, Allah’ın kuluna gönderdiği bazı imtihanların görünen yüzüyle değerlendirilmemesi gerektiğini öğretir. Mevlânâ burada, zahiren acı veren olayların bâtinen rahmet yüklü olabileceğini vurgular. Birçok beyitte olduğu gibi, burada da sıkıntıların insanı arındıran yönü öne çıkar. Bey’in sessiz müdahalesi, ilahi rehberliğin sembolüdür. İnsanın başına gelen her şey, farkında olmadığı bir manevi tedavinin parçasıdır. Bu kıssanın manevi anlatı terapideki karşılığı, danışanın kendi hikâyesinde “acı” olarak kodladığı olayları şifa vesilesi olarak yeniden yorumlamasıdır. Manevi danışman, tıpkı hikâyedeki bey gibi, danışanı korkutmak yerine ona güvenli bir alan sunar ve bazen sessiz kalır, bazen yönlendirir, ama asıl hedefi kişinin içindeki “yılan”ı yani onu rahatsız eden, ama fark edemediği duygusal yüklerini güvenli biçimde dışarı çıkarmaktır. Bu hikâyeden çıkan sonuç, insanın yaşadığı her olayın kendi içsel dönüşüm hikâyesinin bir parçası olduğudur. Kişi, başına gelenleri sadece zahirî yönüyle değil, bâtını anlamıyla da okumayı öğrendiğinde, çürük elma bile bir öğretmene dönüşür.

2.3. Mesnevi’de Manevi Danışmanlık İlkeleri

Mesnevi’deki kıssalar, bireyin benliğini tanıması, duygularını yönetmesi ve ilahi anlamla yeniden bağ kurması için birer manevi

terapi örneği sunar. Bu yönüyle Mevlânâ, manevi danışmanlığın dayandığı birçok ilkeyi asırlar öncesinden dile getirmiştir. Birinci ilke, **dinleme ve anlama** ilkesidir. Mesnevi'nin ilk kelimesi olan "Dinle" (bişnev), manevi danışmanlığın özünü ifade eder. Mesnevi'ye göre danışmanın görevi öğüt vermek değil, dinleyerek danışanın iç sesini duymasına aracılık etmektir. Bu, modern psikolojik danışmada "aktif dinleme" olarak adlandırılan becerinin manevi karşılığıdır. Dinlemek, danışmanın kalbini boşaltması ve karşısındakine "manevî bir ayna" olması anlamına gelir. İkinci ilke, **empati ve merhamet** ilkesidir. Mevlânâ, insanı yargılamadan kabul eder. Ona göre herkes kendi hikâyesinin içinde bir yolcudur ve her yolculuk, aynı menzile yani Hakk'a yönelmiştir. Bu bakış açısı, manevi danışmanın danışana karşı takındığı merhametli, kapsayıcı tutumun özüdür. Üçüncü ilke, **hikmetle yönlendirme** ilkesidir. Bu ilke, manevi danışmanın bilgi aktaran değil, hikmet uyandıran bir kurumda olmasını gerektirir. "Ben size bilgi getirmem, sizde var olan bilgiyi hatırlatırım" sözü, bu anlayışın özüdür. Danışmanın rehberliği, danışanın içsel bilgelik kaynağını yeniden keşfetmesine aracılık etmektir. Dördüncü ilke, **sabır ve süreç bilincidir**. Mevlânâ, insanın dönüşümünü ani bir olay değil, bir süreç olarak görür. Her ruhsal değişim, tıpkı tohumun toprağı yarararak filizlenmesi gibi zaman ister. Danışman, danışanın bu sürecini hızlandırmak yerine ona eşlik eder. Bu ilke, manevi danışmanlığın "sabırla tanıklık" yönünü temsil eder. Son ilke ise, **tefekkür ve teslimiyet** ilkesidir. Mevlânâ'ya göre akıl, rehberdir ama nihai hakikate ulaşmak için kalbin rehberliğine teslim olmak gerekir. Manevi danışmanlıkta bu, danışanın kendi kontrol arzusunu bırakıp ilahi düzene güvenmeyi öğrenmesi anlamına gelmektedir.

3.1 Modelin Kuramsal Dayanağı

Mesnevî Temelli Manevî Anlatı Terapisi modeli hem **post modern anlatı psikolojisinin** hem de **İslâm tasavvuf geleneğinin** temel varsayımlarını bir araya getiren bütüncül bir yaklaşımdır. Bu modelin teorik çerçevesi üç ana dayanak üzerine kuruludur: (1) **sosyal inşacı anlatı kuramı**, (2) **Mevlânâ'nın insan ve dönüşüm anlayışı** ve (3) **manevî danışmanlık ilkeleri**.

Anlatı kuramına göre insan, yaşamını hikâyeler aracılığıyla an-

lamlandırır (Bruner, 1990; White & Epston, 1990). Bu hikâyeler bireyin kimliğini, duygusal deneyimlerini ve ilişkilerini şekillendirir. Manevi anlatı terapide ise bu süreç, yalnızca bilişsel bir yeniden çerçeveleme değil, aynı zamanda kalbi bir farkındalık biçiminde işler. Çünkü Mevlânâ'nın anlayışında insan, anlamı dış dünyada değil, kendi iç yolculuğunda bulur. Tasavvuf geleneğinde insanın hikâyesi, Hakk'ın hikâyesiyle kesiştiğinde tamamlanır. Bu nedenle model, bireyin kendi yaşam anlatısını "ilahi hikmetle yeniden kurma" sürecini esas alır. Dışsallaştırma, yeniden yazım ve tanıklık gibi anlatı terapinin yapısal unsurları, Mesnevî'deki kıssalar aracılığıyla manevî boyut kazanır. Danışman, bir "rehber" – konumundadır ve görevi, danışanın içsel hikâyesini Allah ile olan bağ ekseninde anlamlandırmasına yardımcı olmaktır. Bu kuramsal yapı, çağdaş manevi danışmanlığın "bütüncül insan" anlayışıyla uyumludur. Ruh, akıl ve beden bir arada ele alınması; danışanın hem psikolojik hem manevî ihtiyaçlarının gözetilmesi bu modelin temel felsefesini oluşturur. Böylece Mesnevî Temelli Manevî Anlatı Terapisi, bireyin sadece geçmiş hikâyelerini dönüştürmesini değil, aynı zamanda hayatına yeni bir anlam eksenini kazandırmasını hedefler.

Anlamanın Merkezinde Hatırlama

MTMAT'ın merkezinde, Mevlânâ'nın "hatırlama" (zıkr) öğretisi yer alır. İnsan, hakikati dışarıda değil, kendi içinde hatırlar. Bu hatırlama süreci, White & Epston'un "yeniden üyelik" (re-mempering) kavramıyla örtüşür. Danışan, hayatında anlamlı bağ kurduğu değerleri, insanları ve inançları yeniden hatırlayarak kimliğini onarır. Mesnevinin vurguladığı insanın dışsal arayıştan içsel farkındalığa yönelmesidir. MTMAT modeli, bu içe dönüş sürecini psikolojik kavramlarla sistematize eder.

Modelin Epistemolojik Niteliği: Dil, Kalp ve Hikmet

White & Epston için terapi, "dilsel bir yeniden yazım" sürecidir; Mevlânâ için ise hakikate ulaşmak "kalbin dilini öğrenmek"tir. MTMAT bu iki düzlemi birleştirir: dilin bilinçle, kalbin ise hikmetle buluştuğu bir manevi anlatı alanı oluşturur. Burada hikmet, bilginin akılla değil, kalbin sezgisel idrakiyle anlaşılmasıdır. Bu da modelin epistemolojik temelini oluşturur:

- Bilgi → dışsal aktarım değil, içsel farkındalık.
- Terapi → müdahale değil, tanıklık.
- Dönüşüm → öğretim değil, hatırlama.

Böylece MTMAT, anlatı terapinin seküler dilini aşarak, insanın ilahi anlamla bağ kurduğu bir terapi alanı inşa eder.

3.2. MTMAT' in Teorik Uygulama Aşamaları

Mesnevi Temelli Manevi Anlatı Terapisi (MTMAT), bireyin içsel dönüşümünü yalnızca bilişsel değil, ruhsal bir yeniden yazım süreci olarak ele alır. Bu yaklaşım, Michael White ve David Epston'un anlatı terapisindeki temel yapıyı Mevlânâ'nın manevi öğretileriyle bütünleştirir. Modelin her aşaması hem psikolojik bir işlev hem de tasavvufi bir karşılığa sahiptir. İlk aşama dinleme (semâ') aşamasıdır. Mesnevi'nin "Dinle neyden..." çağrısında olduğu gibi, danışman danışanın hikâyesini yalnızca duymakla kalmaz; kalp kulağıyla anlamaya çalışır. Bu dinleme, tezekkür yani hatırlama eylemidir.

İkinci aşama dışsallaştırma (tezkiye)dir. Bu aşamada danışan, yaşadığı sorunları kimliğinden ayırmayı öğrenir. "Ben kaygılıyım" yerine "Kaygı bana misafirliğe geliyor" diyebilmek hem bilişsel bir farkındalık hem de nefse mesafe koyma pratiğidir. Mevlânâ'nın "Nefsini tanı ki Hakk'ı bulasın" anlayışı, bu sürecin özünü oluşturur. Üçüncü aşama yeniden yazım (tevbe)dir. Danışan, geçmiş deneyimlerini yeniden anlamlandırarak yeni bir yaşam anlatısı kurar. Bu, White'ın "alternatif hikâyeleri fark etme" yaklaşımıyla örtüşür. Manevi düzlemde tevbe, bireyin kendini inkâr etmeden yenilenmesidir. Acı, burada ilahi hikmetin bir vesilesine dönüşür.

Son iki aşama tanıklık (merhamet) ve bütünleşme (vahdet)tir. Danışman, danışanın hikâyesine yargısız bir kalple tanıklık eder. Bu şefkatli kabul, hikâyeye kutsal bir anlam kazandırır. Sürecin sonunda danışan, kendi hikâyesini ilahi hikmetle bütünleştirir ve ruhsal olgunluğa yönelir. Bu beş aşama dinleme, dışsallaştırma, yeniden yazım, tanıklık ve bütünleşme doğrusal değil, döngüsel bir süreçtir. Her hikâye anlatımı, insanın biraz daha arınmasına ve kendini hatırlamasına vesile olur. MTMAT, bu yönüyle yalnızca bir terapi yöntemi değil, insanın Hakk'a doğru içsel yolculuğudur.

Sonuç

Bu çalışma, Mevlânâ'nın *Mesnevi-i Manevi* adlı eserinin, insanın içsel dönüşümüne dair sunduğu zengin sembolik yapının modern psikoterapi yaklaşımlarıyla nasıl buluşabileceğini ortaya koymuştur. Anlatı terapinin yapı taşları olan dinleme, dışsallaştırma, yeniden yazım, tanıklık ve bütünleşme aşamaları, Mesnevi'nin hikmet merkezli anlatılarında karşılık bulan manevi süreçlerle bir araya getirilmiş ve Mesnevî Temelli Manevî Anlatı Terapisi (MTMAT) modeli geliştirilmiştir. Bu model, bireyin yaşadığı deneyimleri yalnızca psikolojik birer olay olarak değil, ilahi bir hikâyenin parçaları olarak anlamlandırmasını sağlar. Böylece danışan, acılarını dönüştürür, hatıralarını yeniden yorumlar ve kendi varoluşuna daha geniş bir anlam kazandırır. MTMAT bu yönüyle, bireyin kendi hikâyesini şefkat, hikmet ve teslimiyetle yeniden yazabilmesini mümkün kılar. Araştırmanın bulguları, Mesnevi'nin sadece ahlaki öğretiler taşıyan bir metin değil; modern manevi danışmanlığın temellerine ilham verebilecek derin bir psikolojik rehber olduğunu göstermektedir. Bu model, modern psikolojinin anlam boşluğunu manevi derinlikle doldurur ve insanın hikâyesini ilahi olan büyük hikâye ile buluşturarak onu bütünleştirir. Sonuç olarak, Mesnevi Temelli Manevi Anlatı Terapisi, insanın ruhsal iyileşmesini yalnızca bir onarım değil, bir hatırlayış olarak görür: insanın kendine, hikâyesine ve Rabbine yeniden dönme sürecidir. Bu model, modern dünyada anlam yitimi yaşayan bireyler için Mevlânâ'nın dilinden uzanan bir manevi köprü niteliği taşımaktadır.

Kaynakça

- Alpman, Polat S. "Sosyal Teorinin Konusu Olarak Kimlik: Sosyal İnşacı Yaklaşım". *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi* 21/2 (29 Ekim 2018), 1-28. <https://doi.org/10.18490/sosars.475804>
- Bower, Gordon H. - Clark, Michal C. "Narrative Stories as Mediators for Serial Learning". *Psychonomic Science* 14/4 (1969), 181-182. <https://doi.org/10.3758/BF03332778>
- Bruner, Jerome S. *Acts of Meaning*. Cambridge, Mass.: Harvard Univ. Press, 10. print., 2002.
- Celaledin-i Rumi, Mevlana. *Mesnevî-i ma'nevî*. çev. Derya Örs - Hicabi Kırılancı. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2015.
- Ceylan, Yılmaz - Özaydin, Muharrem. "Manevi/Dini Danışmanlıkta Değer Algısı". *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16 (2020), 284-301. <https://doi.org/10.34085/buifd.807825>
- Chittick, William C. *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. Albany: State University of New York Press, 1983.
- Chun, Dong Wook vd. "Spiritual Status and Quality of Life in Hospice Family Caregivers: A Cross-Sectional Study". *Journal of Pain and Symptom Management*, S0885392425008991. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2025.10.012>
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston, MA: Cengage Learning, Tenth edition., 2017.
- Çelik, Hilal. "Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi A New Lens in Psychotherapy: Narrative Therapy".
- Dallos, Rudi. *Attachment Narrative Therapy: Applications and Developments*. Cham: Palgrave Macmillan, 2022.
- Gerkin, Charles V. *The Living Human Document: Re-Visioning Pastoral Counseling in a Hermeneutical Mode*. Nashville, Tenn: Abingdon Press, 1984.
- Gürsu, Orhan. *Bağımlılık ve Din: Nöropsikolojik Bir Yaklaşım*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 1. Basım, 2018.
- Gürsu, Orhan. *Manevi Danışmanlar için Kılavuz*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. Basım, 2022.
- Hokmabadi, Mahmood. "The Strategies Of Mowlana Jalaluddin Rumi (Mowlavi) In Teaching Cognitive Concepts As An Effective Strategy In Modern Educational Systems (The Story of the Prince and the Handmaid in Mathnawi)". *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 (2011), 2180-2185. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.423>
- Hu, Guannan vd. "Effectiveness of Narrative Therapy for Depressive Symptoms in Adults with Somatic Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis". *International Journal of Clinical and Health Psychology* 24/4 (2024), 100520. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100520>

- Huff-Fletcher, Dodie Lynn. *Supervision of the Spiritual Mentor: A Narrative Model*. ABD: Southern Baptist Theological Seminar, Doktora, 2007.
- Jung, Carl G. *The Symbolic Life: Miscellaneous Writings*. ed. Gerhard Adler - Richard F. C. Hull. Princeton, NJ: Princeton University Press, Course Book., 2014. <https://doi.org/10.1515/9781400851010>
- Kannan, Mohammed Abdalla vd. "A Review of the Holy Quran Listening and Its Neural Correlation for Its Potential as a Psycho-Spiritual Therapy". *Heliyon* 8/12 (2022), e12308. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12308>
- Khalil, Atif. "Humility in Islamic Contemplative Ethics". *Journal of Islamic Ethics* 4/1-2 (2020), 223-252. <https://doi.org/10.1163/24685542-12340048>
- Kızılgeçit, Muhammed. "Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Temel Nitelikler, İlkeler ve Yöntemler". *Din Eğitimi ve Din Hizmetlerinde Rehberlik*. ed. Mustafa Köylü - Eyüp Şimşek. 261-280. Erzurum: Atatürk Üniversitesi açıköğretim Fakültesi Yayını, 2020.
- Koç, Mustafa. "Edinburgh Üniversitesi Teoloji Fakültesi Kütüphanesi'nde Kayıtlı Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık İle İlgili Eserler (1934-2013) Üzerine Bir Literatür İncelemesi". *Balıkesir İlahiyat Dergisi* 1/1 (30 Haziran 2015), 109-135. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/baid/issue/53793/722425>
- Koç, Mustafa. "Manevi-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12/2 (2012).
- Kuhn, Thomas S. *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: Univ. of Chicago Press, 2. ed., Enlarged, 21. print., 1994.
- Kütük, Bahtım vd. "Öyküsel Terapi: Felsefi ve Kuramsal Temelleri, Terapi Teknikleri ve Etkinliği". *Mediterranean Journal of Humanities* 10 (29 Haziran 2020), 27-37. <https://doi.org/10.13114/MJH.2020.515>
- O'Connor, Thomas St James. *Clinical Pastoral Supervision and the Theology of Charles Gerkin*. Waterloo (Ont.): Wilfrid Laurier university press, 1998.
- Prochaska, James O. *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*. Oxford: Oxford University Press USA - OSO, 9th ed., 2018.
- Rogers, Carl R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Erscheinungsort nicht ermittelbar: HarperCollins Publishers, 1st ed., 1995.
- Satan, Ayşin vd. "Ebeveyn Kaybı Yaşamış Ergenlerde Bibliyoterapi Yönelimli Manevi Danışmanlık Uygulaması". *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. 1/397-413. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2016.
- Sayın, Esma. "Manevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi = Sufistic Therapy in Spiritual Consultancy". *Türk-İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* XVII/33 (2022), 65-75.

- <http://ktpmakale.isam.org.tr/detayilhmkltz.php?navdil=.....eng&midno=169254375&Dergivalkod=0617>
- Skinner, B. F. *Science and Human Behavior*. Riverside: Free Press, 1965.
- Topuz, İlhan. "Manevî Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerinde Temel Nitelik ve Yeterlilikler". *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. 1/237-257. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2016.
- Varela, Reynold P. "Faith Healing Based on Narratives of Healing Experiences: A Psycho-Spiritual Interpretation". *EXPLORE* 19/6 (2023), 792-796. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2023.03.011>
- Vural İncir, Zeynep. *Manevi Danışmanlıkta Naratif Terapi ve Anlam Arayışı*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans, 2019.
- White, Michael - Epston, David. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: Norton, 1990.
- Zoellner, Lori A. vd. "Islamic Trauma Healing (ITH): A Scalable, Community-Based Program for Trauma: Cluster Randomized Control Trial Design and Method". *Contemporary Clinical Trials Communications* 37 (2024), 101237. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2023.101237>
- "What is Psychotherapy?" Erişim 25 Ekim 2025. <https://www.psychiatry.org:443/patients-families/psychotherapy>