

MANEVİ DANIŐMANLIK

**Ankara Üniversitesi
Eđitim Bilimleri Fakóltesi**

Psikolojik Danışmada Maneviyat ile İlgili Teknikler

- Dini/manevi teknikleri uygulamadan önce danışandan **bilgilendirilmiş onam** alınır.
- Belirli bozuklukların veya klinik problemlerin tedavisinde **gerekli olan etkinlikler ve adımlar** yerine dini/manevi teknikler kullanılmaz.
- Danışanın **dini/manevi yönü ile uyumlu teknikler** belirlenmelidir.
- Uygulanan dini/manevi teknikler sonrasında danışanda **olumsuz sonuçlarla karşılaşırsa** bu tür yaklaşımlar bırakılmalıdır.

Psikolojik Danışmada Maneviyat ile İlgili Teknikler

- Dini/manevi teknikler kullanıldığında, **danışana tekniğin amaçları açıklanmalı**, **danışanın inanç geleneğinde karşılığı varsa** ve **terapötik amaca uygunsa** uygulamaya alınmalıdır.

Psikolojik Danışmada Maneviyat ile İlgili Teknikler

- **OTOBİYOGRAFI:** Danışanların otobiyografi yazmaları, kendilerine ilişkin algılarının terapötik sürece yansımalarını sağlar.
- Yaşam olaylarını danışanın algısıyla yansıtır.
- Danışanın manevi yönelimlerini incelemek, bakış açılarını tespit etmek, geçmiş yaşamlarını analiz etmek ve etkilenme durumlarını belirlemek için kullanılabilir.
- Amaç danışanı bir bütün olarak tanımak ve anlamaktır.

Psikolojik Danışmada Maneviyat ile İlgili Teknikler

- **İMAJİNASYON:** Kişiyi rahatlatan tekniklerden birisidir.
- Maneviyatla ilgili olarak kişinin sahip olduğu inançlardan ve değerlerden yararlanarak sürdürülür.

Psikolojik Danışmada Maneviyat ile İlgili Teknikler

- **KENDİNİ VE BAŞKALARINI AFFETME:** Danışanların kendilerini ve başkalarını affedebilmesi için dini/manevi inançlarından yararlanır.
- Birçok manevi gelenek, kendini ve başkalarını bağışlamayı teşvik eder.
- Din ve maneviyat insanları affetmeye, minnettar, sevecen, kibar ve merhametli olmaya teşvik eder.

Psikolojik Danışmada Maneviyat ile İlgili Teknikler

- **KENDİNİ VE BAŞKALARINI AFFETME:**
- «Affetmek, sizin manevi/dini değerlerinize uyuyor mu?»
- «Birini affetmek için inancınızı kullandınız mı?»
- «Bu sizin manevi/dini değerlerinize uyuyor mu?» (Affetme konusu)

Psikolojik Danışmada Maneviyat ile İlgili Teknikler

- **BİBLİYOTERAPİ:** Okumanın insan psikolojisi üzerindeki etkisi...
- Kişilerin problemlerini çözmelerine yardım etmek için kitaplardan yararlanılması.

Psikolojik Danışmada Maneviyat ile İlgili Teknikler

- **DUA:** İnsanın duygularının, tepkilerinin, istek ve ihtiyaçlarının açığa vurulmasıdır.
- Kutsal ile bağlantı kurma ve ona yakın olma isteğidir.
- Danışma sürecinde duanın kullanımı bazı yazarlar tarafından şüphe ile karşılanmıştır.

Psikolojik Danışmada Maneviyat ile İlgili Teknikler

- **MEDİTASYON:** Meditasyon uygulamaları, konsantrasyon, netlik, duygusal pozitiflik ve eşyanın gerçek doğasını sakin bir şekilde görmeyi teşvik eden ve geliştiren tekniklerdir.
- Belirli bir meditasyon pratiği ile uğraşırken, zihninizin örüntülerini ve alışkanlarını öğrenirsiniz.
- Dikkatinizi dağıtan düşüncelerden uzaklaşarak, mevcut ana odaklanmanızı sağlar.

Psikolojik Danışmada Maneviyat ile İlgili Teknikler

- **FARKINDALIK (MINDFULNESS):** İsteyerek dikkati odaklama, yargısızlık, şimdi ve burada olma ve dikkati sürdürme çabası.
- Gün içinde birey, pek çok eylemde bulunur, ancak dönüp baktığında zamanın nasıl geçtiğini anlamadığını, bir işi yaptığını ama ne ara yaptığını fark etmediğini görür. Böyle bireyler yaşadığı anın farkında olmayan, otomatik pilotun etkisiyle hareket eden kişilerdir.

Psikolojik Danışmada Maneviyat ile İlgili Teknikler

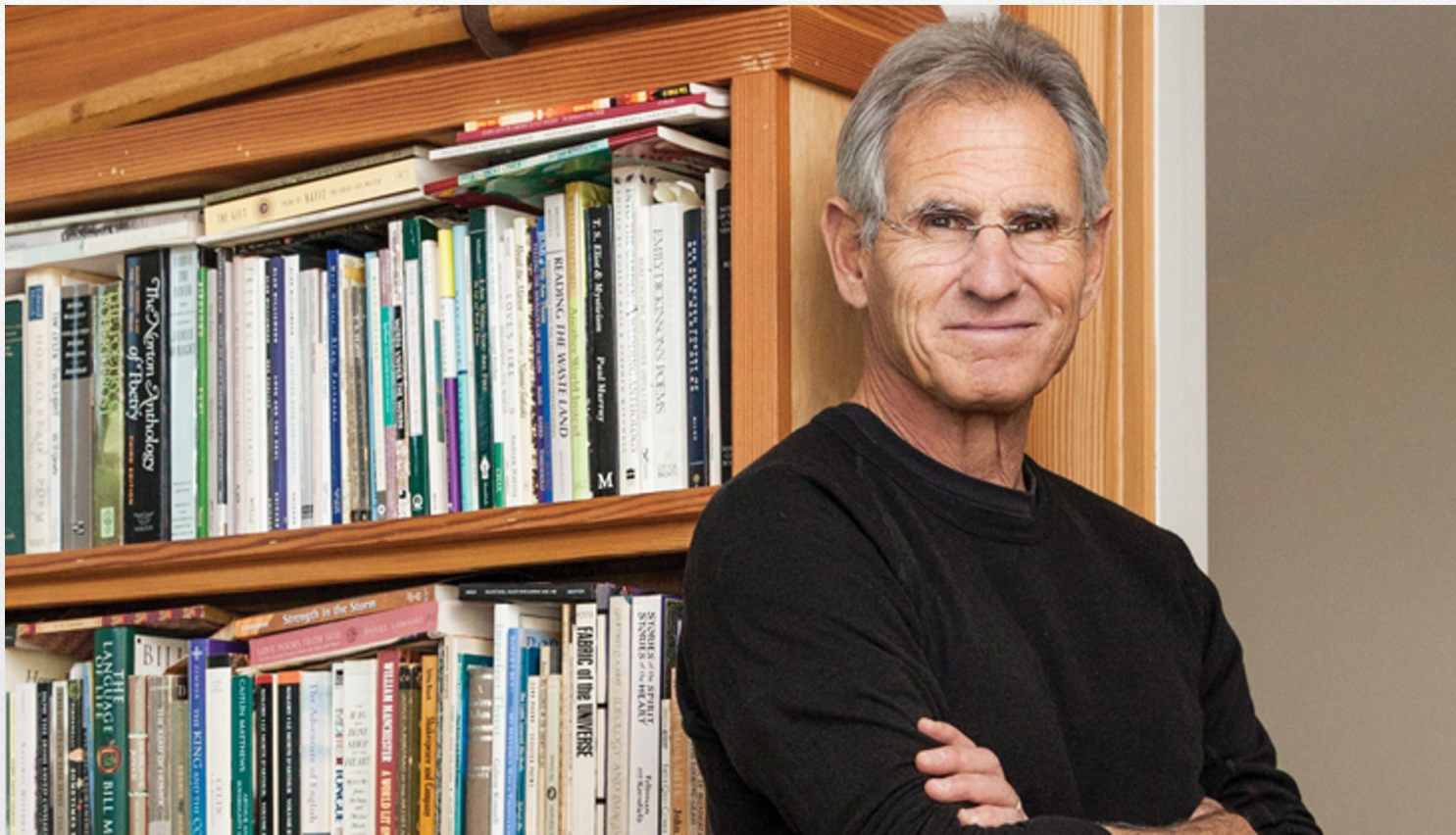
- **FARKINDALIK (MINDFULNESS):**
- **Oturma Meditasyonu:** Danışan nefesine odaklanır, bedeninde olan biteni, bedeninin sesini, aldığı kokuları, düşüncelerini takip eder.
- Meditasyon süreci, düşünceyi durdurmayı ve dikkati endişe verici düşünceden uzaklaştırmayı içerir.

Psikolojik Danışmada Maneviyat ile İlgili Teknikler

- **FARKINDALIK (MINDFULNESS):**
- **Beden Tarama Çalışması:** Danışan bedeninde olanlara odaklanarak anı yaşar.
- **GENEL AMAÇ:** Akıp giden oluşu yargısız bir şekilde fark edip, değiştiremeyeceği şeyleri kabul etmesini sağlamaktır.

MINDFULNESS (FARKINDALIK)

- Prof. Dr. John Kabat-Zin (Massachusetts Üniv.)



-
- Deneyimlediğimiz şeyin ne olduğunu, onu deneyimlemekte olduğumuz sırada fark etmek..
 - Duyguların farkındalığı
 - Düşüncelerin farkındalığı
 - Duyumların farkındalığı



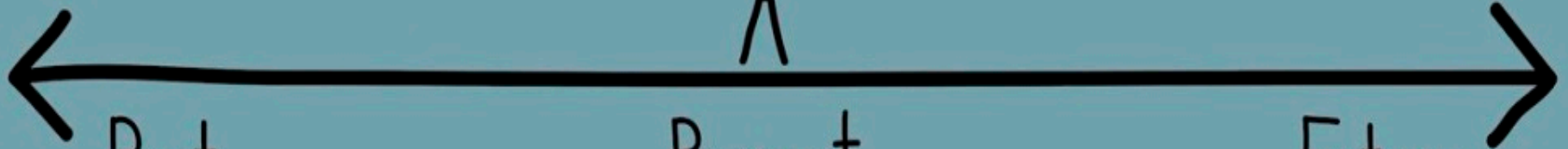
Mind Full, or Mindful?

-
- Mindfulness (Farkındalık), zihni eğitme, zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlığa ulaşmaktır.
 - Andan ana
 - Yargısız
 - Kabul edici

Your body is present.



Is your mind?



Past

Present

Future

Farkındalık olmaz ise..

- Otomatik Pilot: Kişinin şimdiki anın bilincinde olmadan hareket ettiği bir zihin durumu..
- Geçmiş
- Gelecek
- Birey şimdiki zamandan kaçır.

Farkındalık Uygulamalarının etkisi..

- Psikolojik iyilik hali
- Kaygının azaltılması
- Kronik ağrı, panik atak, depresyonun azaltılması

**«Yapma»
modu**

**«Olma»
modu**

- Nefes farkındalığı
- Beden farkındalığı

