

Editör
Prof. Dr. Halil EKŞİ

PSİKOTERAPİ VE PSİKOLOJİK DANIŞMADA MANEVİ YÖNELİMLİ 101 TEKNİK VAKA ÖRNEKLERİYLE

Yazarlar

BETÜL GÜLCAN ÇAKMAK

BÜŞRA ÜNVERDİ

CEM BOYALI

HALİL EKŞİ

HATİCE HİLAL SAÇAR

M. ŞERİF KESKİNOĞLU

MERVE EMRE

MERVE NUR ÇINAR

OĞUZHAN YAVUZ

YAKUP ÖZKAPU



PSİKOTERAPİ VE PSİKOLOJİK DANIŞMADA MANEVİ YÖNELİMLİ 101 TEKNİK VAKA ÖRNEKLERİYLE

Editör: Prof. Dr. Halil EKŞİ

Yayın No.: 4171
Psikoloji / Psikolojik Danışma Rehberlik: 342
ISBN: 978-625-417-915-0
E-ISBN: 978-625-417-916-7
Basım Sayısı: 1. Basım, Haziran 2022

© Copyright 2022, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340
Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir.
Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Nobel Yayın Grubu, 1984 yılından itibaren ulusal ve 2011 yılından itibaren ise uluslararası düzeyde düzenli olarak faaliyet yürütmekte ve yayınladığı kitaplar, ulusal ve uluslararası düzeydeki yükseköğretim kurumları kataloglarında yer almaktadır.

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Genel Yayın Koordinatörü: Gülfem Dursun -gulfem@nobelyayin.com-
Alan Editörü: Onur Uysal -onur@nobelyayin.com

Sayfa Tasarım: Emel Yıldız -emel@nobelyayin.com-
Redaksiyon: Selma Günaydın -selma@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım: Mehtap Yürümez -mehtap@nobelyayin.com-
Görsel Tasarım Uzmanı: Mehtap Yürümez -mehtap@nobelyayin.com-
Baskı Sorumlusu: Yavuz Şahin -yavuz@nobelyayin.com-

Kütüphane Bilgi Kartı

Ekşi, Halil.

Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Manevi Yönelimli 101 Teknik / Editör: Prof. Dr. Halil EKŞİ

1. Basım, xxviii + 582 s., 16,5x24 cm. Kaynakça var, dizin yok.

ISBN: 978-625-417-915-0

E-ISBN: 978-625-417-916-7

1. Psikoterapi 2. Psikolojik Danışma 3. Manevi 4. Maneviyat

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.

Adres: Bahçekapı Mh. 2465 Sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat, Şaşmaz/ANKARA

Telefon: +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 65 - **Sipariş:** siparis@nobelyayin.com-

E-Satış: www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com / www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa Basım Dağıtım, Arasta, Arkadaş Kitabevi, D&R Mağazaları, Dost Dağıtım, Ekip Dağıtım, Kida Dağıtım, Kitapsan, Nezih Kitabevleri, Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri

Baskı ve Cilt

Meteksan Matbaacılık ve Teknik Sanayi Tic. Anonim Şirketi Sertifika No.: 46519
Beytepe Köy Yolu No.: 3 06800 Bilkent-Çankaya/ANKARA



A. Anahtar Kelimeler	ix
B. Kullanım Kılavuzu	xv
C. Giriş	xix
D. Manevi Yönelimli 101 Teknik	1
1 Affetmenin Hafifliği.....	3
2 Ağaç Halkası.....	11
3 Aile Ritüelleri.....	17
4 Altı M.....	23
5 Bağ Kurma.....	33
6 Belirsizlikle Barışma.....	37
7 Benlik Kutusu.....	45
8 Beş Soruda Yaşamın Amacı.....	49
9 Değerlere Yolculuk.....	53
10 Dinî Bibliyoterapi.....	61
11 Diyalog Oyunu.....	67
12. Doğa Temelli Teknikler.....	71
13 Dua Bağım.....	77
14 Dua Çemberi.....	85

15 Duygu Günlüğü	95
16 Boş Sandalye	97
17 Duygu Düzenleme	101
18 Duygusal Duruşlar	105
19 Düşüncelerimden Fazlasıyım	109
20 Düşünceler mi Eylemler mi?	117
21 Evlilik Öncesi Manevi Danışmanlık	123
22 Evlilik Öncesi Manevi Değerlendirme	129
23 Her Şeyin İçindeki Kutsalı Görmek / Müşahede	137
24 Hilm/Yumuşak Davranma	141
25 Hizmet Etmek	149
26 Hoşgörü (Müsamaha)-Farklılıklara Saygı Duymak	153
27 İçimdeki Manevi Rehber	161
28 İhlas	165
29 İmajinasyon Tekniği	169
30 İradenin Büyüyen Çiçeği	175
31 İş Yaşamında Maneviyat	183
32 Kalpte Merkezlenmek	187
33 Karakter Çizimi	193
34 Karakter Güçleri	197
35 Kendi Ölüm Biyografisini Yazmak	203
36 Kutsal ve Dinî Mekânlarla Temas	209
37 Manevi Aktivite Çizelgesi	215
38 Manevi Baş Etme Kartı	221
39 Manevi Benlik Şeması	225
40 Manevi Bibliyoterapi	233
41 Manevi Cümle Tamamlama	241
42 Manevi Dostluk	245
43 Manevi Drama	249
44 Manevi Düğmeye Basma	259
45 Manevi Ekogramlar	263
46 Manevi Eko Haritalar	267
47 Manevi Fototerapi	277
48 Manevi Genogram	281

49	Manevi Günlük Tutma	289
50	Manevi İçerikli Bilişsel İşleme Tipleri	293
51	Manevi Kendini Açma	303
52	Manevi Model Gösterme	309
53	Manevi Otobiyografi.....	313
54	Manevi Öz Düzenleme	319
55-56	Manevi Gestalt ve Varoluşçu Rüya Çalışması.....	327
57	Manevi SineTerapi	331
58	Manevi Sosyal Destek Ağım	337
59	Manevi Umut Haritası	343
60	Manevi Yaşam Haritalar	349
61	Manevi Yaşamı Gözden Geçirme.....	357
62	Manevi Yeniden Çerçeveleme.....	361
63	Manevi Yeniden Üye Yapma.....	367
64	Manevi Yeniden Yazma	371
65	Manevi Yönelimli Motivasyonel Görüşme	377
66	Manevi Zaman Çizelgesi.....	383
67	Maneviyat/İnanç Işığında Temel İhtiyaçlar	389
68	Maneviyatın Dört Yönü	395
69	Maneviyatla Temas.....	401
70	Meditasyon	405
71	Temel Meditasyon	411
72	Rehber Eşliğinde Meditasyon	413
73	Zen Meditasyonu	417
74	Manevi Metaforlar	425
75	Mindfulness Egzersizi 1: Bu İrade Senin.....	435
76	Mindfulness Egzersizi 2: Sıradanlık Paradoksu	437
77	Mindfulness Egzersizi 3: Cüzdanımdaki Harfler	441
78	Mucize Soru	445
79	Müzik	451
80	Odaklanma	457
81	Bir Arkadaşıma Nasıl Davranırım?.....	465
82	Öz Şefkat Zamanı.....	467
83	Peygamberlerin Hayatının Örneği 1	471

84	Peygamberlerin Hayatının Örneklığı 2	477
85	Rastgele Nezaket Eylemleri	481
86	Ritüelle	485
87	Sabır	493
88	Sıla-i Rahim-Akrabalarla İletişim.....	497
89	Şefkatli Mektup Yazma.....	501
90	Şükür	509
91	Tefekkür	515
92	Tevekkül	523
93	Tövbe	531
94	Yas: Manevi Yazılar ve Günlük Tutma.....	537
95	Yas Ritüeli 1: Sembolik Mezarlık	541
96	Yas Ritüeli 2: Tohum	545
97	Yas Ritüeli-3: Kültürümüzde Yas Uygulamaları	547
98	Yaşam Olayları Diyagramı.....	551
99	Yeme Bozukluğu ve Maneviyat	557
100	Yeme Farkındalığı	563
101	Zikir	569
Yazarlar.....		575

dergi olan *Spiritual Psychology and Counseling*'in (SPC) [<http://spiritualpc.net>] editörlüğü görevini sürdürmektedir. Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışmanlığın ülkemizde öncü ismi olan yazarın çok sayıda ulusal, uluslararası makalesi, bildirisi, kitabı ve kitap bölümü bulunmaktadır. e-posta: halileksi70@gmail.com

BETÜL GÜLCAN ÇAKMAK

Lisans eğitimini 2015 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nde, yüksek lisans eğitimini ise yine aynı üniversitede ve aynı bölümde 2019 yılında tamamlamıştır. 2020 yılından bu yana Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nde doktora eğitimine devam etmektedir. Lisans ve yüksek lisans eğitimi sırasında gönüllü olarak farklı projelerde ve bu projeler vasıtasıyla Rehberlik Araştırma Merkezlerinde, çeşitli vakıf ve dernekler ile psikolojik danışma merkezlerinde stajlarda yer almıştır. Lisans eğitimi sonrası çalışma hayatında, altı yıl boyunca bir eğitim kurumunda lise psikolojik danışmanı olarak görev yapmış, 2021 yılından itibaren ise İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesinde araştırma görevlisi olarak çalışmalarına devam etmektedir. Psikolojik danışma seanslarında temel olarak yüksek lisans eğitimi sırasında Prof. Dr. A. Kadir Özer'den aldığı Bilişsel Varoluş Terapisi eğitiminden ve diğer farklı ekollerden aldığı eğitimlerden beslenmektedir. Yazarın ilgi alanları; ergen ve yetişkin danışmanlığı, postmodern terapi yaklaşımları ve psikometrik çalışmalar üzerinedir. Bu alanlarla ilgili yayın ve bildirileri literatürde mevcuttur. e-posta: betulgulcan92@gmail.com

BÜŞRA ÜNVERDİ

Lisans ve yüksek lisans eğitimini Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda tamamlamıştır. Lisans eğitimi sırasında bir dönem Kopenhag Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde eğitim görmüştür. Lisans mezuniyeti sonrası bir süre, okul öncesi eğitim kurumlarında, okul psikolojik danışmanı olarak çalışmış, 2020 yılında ise İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda araştırma görevlisi olarak çalışmaya başlamıştır. Hâlen araştırma görevlisi olarak görev yapmakta olup Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda doktora eğitimine devam etmektedir. Yüksek lisans ve doktora eğitimi