

MANEVİ İYİ OLUŞ

Teori Temellendirme ve Bir Uygulama Modeli

*İnsan Olma Sorumluluęu ile Deneyimlenen
Onurlu Bir İyi Oluş Biçimi...*

Dr. Hümeyra Nazlı TAN

Eskiyeni Yayınları: 242

MANEVİ İYİ OLUŞ
Teori Temellendirme ve Bir Uygulama Modeli

Dr. Hümeyra Nazlı TAN

© FCR YAYIN REKLAM BİLGİSAYAR SAN. ve TİC. LTD. ŞTİ.
(Sertifika no: 13178)

Mizanpaj ve Kapak
FCR

Baskı ve Cilt
NY MATBAACILIK YAYINCILIK
KAĞITÇILIK TİC. VE SAN. LTD. ŞTİ.
Ostim OSB Mh. 1250 Cd. No: 24 Yenimahalle/ANKARA
Tel: (0533) 591 86 17 (Sertifika no: 50732)

1. Baskı: Haziran 2024

ISBN: 978-625-6781-54-2

FCR YAYIN REKLAM BİLGİSAYAR SAN. ve TİC. LTD. ŞTİ.
Hacı Bayram Mah. Boyacılar Sk. No: 14/1
Ulus-Altındağ/ANKARA • Tel: (0312) 310 08 60
Web: www.fcr.com.tr • e-mail: fcr@fcr.com.tr

MANEVİ İYİ OLUŞ

Teori Temellendirme ve Bir Uygulama Modeli

*İnsan Olma Sorumluluđu ile Deneyimlenen
Onurlu Bir İyi Oluş Biçimi...*

Dr. Hümevra Nazlı TAN

Ankara 2024

Dr. Hümeýra Nazlı TAN

2000 yılında Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinden mezun oldu. Yüksek lisansını aynı üniversitenin Sosyal Bilimler Enstitüsünde hazırladığı “*İslam Hukukunda İctihâd, Taklîd ve Telfik’in Mâhiyeti ve Sınırları*” başlıklı tezi ile tamamladı. Sonraki yıllarda temel ilahiyat alanları yanında Psikoloji, Edebiyat ve Sanata olan ilgisini daha da yoğunlaştırdı ve bu ilgisini, 2023 yılında hazırladığı “*Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Yaşam Doyumu, Manevi Yönelim ve Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesi (Eğitimciler Örneği)*” isimli doktora tezi ile akademik bir ürüne dönüştürdü.

Hümeýra Nazlı Tan, Ankara Büyükşehir Belediyesi tarafından çıkarılan “Çocukça” dergisini yayına hazırlayarak başladığı çalışmaya hayatını, 2004-2015 yıllarında Arapça öğretmenliği yaparak sürdürdü. Sonraki yıllarda Millî Eğitim Bakanlığı Din Öğretimi Genel Müdürlüğü Öğretim Programları ve Materyalleri Daire Başkanlığında görev aldı. Bu süre zarfında program geliştirme, ders kitabı yazma, uzaktan eğitim ve dijital içerik üretimi gibi alanlarda çalıştı. Bu çerçevede Arapça ilkokul, ortaokul ve lise ders kitaplarında yazarlık yaptı.

2008 yılında Suriye'nin başkenti Şam'da *Dâru'l-Hadis Enstitüsü*nde Arapça, Hadis ve Tefsir programlarını, 2016 -2017 yılları arasında, Amerika'nın Indiana eyaletinde bulunan *Robinson Community Centre*'de “ESL” programını başarıyla tamamlayarak dil ve alan becerilerini geliştirmeye devam etti.

Halen Din Öğretimi Genel Müdürlüğü Araştırma Geliştirme ve Projeler Daire Başkanlığında araştırmacı ve proje koordinatörü olarak çalışan Hümeýra Nazlı Tan'ın Din Psikolojisi alanında yayımlanmış akademik makaleleri bulunmaktadır. Bunun yanı sıra koordinatör ve yürütücü olarak muhtelif araştırma-geliştirme projelerinde de görev almıştır.

Evli ve bir çocuk annesi olan Hümeýra Nazlı Tan, aynı zamanda tezhip sanatı ile uğraşmaktadır. 2021 yılında ortak katılımlı “Esmanın Peşi Sıra” isimli bir sergide eserlerini sanatseverlerin beğenisine sunan Hümeýra Nazlı Tan, 2022 yılında Fas'ta düzenlenen *Traditional Decorative Art* isimli bir Avrupa Birliği Projesinde icracı sanatçı olarak görev almıştır.

Hiç söylemeden anlatmayı, hiç bakmadan görebilmeyi ya da nasıl olduğunu dahi anlamadan sezgilemeyi başarabildiğimizde veya Rahmani bir hibe gibi, o yetiyi hissedebildiğimizde, sözden daha güçlü ve bedenimizden daha naif ama daha etkili olan yönümüzü, yani ruhumuzu hissederiz... O ruh ki ilahî bir nefesin tecessümüyle, kimi zaman ben, kimi zaman da sen gibi insan olagelmış ve hep kendini gizlemiştir... Bu gize bir kere değince veya gerçekten hissedebilince o ruhu bir an, Yaradan'ını bulduğunu bile düşünebilir insan... Çünkü kendisine üflenen ilahî nefesin dokusunu hissetmektedir o an... İşte, insana ruhunu bu denli derinden hissettiren “o an”, “o zaman”, “o mekân” ya da “o insan”dır aslında manevi olan... Ve O hakikattir; o yerleri, o zamanları ve o insanları değerli kılan...

Manevi iyi oluş, değerli bir hakikattir aranılan...

Dr. Hümeýra Nazlı TAN

ÖN SÖZ

“Hissedişlerin sesiydi lisan... Ruhun kendini ifade ediş biçimi... Kelimelerin hâlini, hâlin de ifadesini iyi bilmek gerekiyordu... Seçimlerimizin kalbimizi niye ağrıttığını artık daha iyi anlayabiliyordum... Belki de seçim yapmaya değil, vazgeçmemeye ihtiyacımız vardı... Hissedişlerin ifadesini, sözlerin ruhunu anlatacaktı bu yollar... Artık sözlerin derinliklerine doğru bir yolculuğa çıkmanın zamanı gelmişti...”

Doktora çalışmasına karar verdiğim bir zamanda aslında bir tercih sapağında yazdığım notlardı bunlar... Hâlen çalışmakta olduğum Arapça dil eğitimi alanını çok sevmekle birlikte, çok farklı ama bana çok daha yakın olan başka bir alanın da beni çağırmakta olduğunu hissediyordum. O sesin ne olduğunu ve ne anlama geldiğini; bu doktora çalışması sayesinde, bugün bu satırları yazarken daha iyi anlıyorum.

İnsan cevherini keşfetmeye çalışmanın heyecan veren yollarında, insanın Yaratıcısı ile olan yakınlığına şahit olabilmeyi, insan ruhuna ve onun hissedişlerine dokunabilmeyi, bu dokunuşlarla iyileşebilmeyi dilemenin ve bu gayret içinde olmanın ne kadar değerli olduğunu bu çalışma sayesinde deneyimleyebildiğimi söyleyebilirim.

Bu istek ve arzunun, aslında Yaradan’ın içimize koyduğu zarif bir çağrı olması, benim olduğu kadar diğer bütün insanların da manevi iyi oluşlarına katkı sağlıyordu. Bu çalışmayı benim duygu dünyamda bu kadar değerli kılan ve uğrunda yaşadığım zorlukları da ulvi anlamlar içeren öğretilere dönüştüren biraz da bu farkındalıktı.

Bu uygulama modeli ile dokunabildiğimiz içsel derinliklerimizde, eğitimci arkadaşlarımızla çok özel anlar deneyimleyip, kendimizle kaliteli ve şefkat dolu bir iletişime geçebileceğimizi gördük. Kendi özümüzle neden çoğu zaman iletişim kuramadığımızı ya da iletişim kurduğumuz zamanlarda bu iletişimin ge-

rektiği gibi kaliteli veya şefkat dolu olup olmadığını konuştuk. Sonra özümüzle kurduğumuz iletişimin iyileşmesi ile açılan diğer bütün kapılardan birlikte geçtik. Olumlu bir benlik algısı geliştirmeye çalışarak Tanrı algımızı düzenleyebilmeye, bu çaba ile insancıl vicdan anlayışımızı geliştirmeye ve doğru değer algıları oluşturabilmeye çalıştık. Tek tek çıktık o basamaklardan; tercihlerimizi yaparken, niyetlerimizi alırken, öğrenirken, kendimizi gerçekleştirmeye çalışırken, yaşarken, birbirimizle iletişim kurarken, severken ve tüm aşkın deneyimlerimizi yaşarken Yaratıcımız'ın yakınlığından, O'nun öğretilerinden ve bu öğretilerin bilimsel temellerinden istifade etmeye çalıştık. Ve bütün iyi oluşlarımızı, yaşam doyumlarımızı, manevi yönelimlerimizi ve mutluluklarımızı bu temeller üzerine inşa ettik.

Bu çalışmanın bilimsel yönü kadar anlamlıydı manevi yönü de. İyiliğin en güzel hâlini yani manevi iyiliği deneyimlemeye ve manevi iyi oluşumuzu desteklemeye çalıştık. Bu gayretin bilimsel sonuçlarını araştırmak ve bu sonuçları tespit etmek de akademik anlamda bizi çok mutlu etti. Manevi iyilik hâlinin öğrenilebilir ya da desteklenebilir olması çok umut vericiydi. Yaşadığımız dünyada ihtiyacımız olan en büyük desteği birbirimize verebilecek olduğumuzu bilimsel açıdan görebilmek, bu çalışmanın sonucunu bizim için daha anlamlı kılıyordu.

Üstelik insanın zorlu hayat yolculuğunda kalbine iyi gelen her dokunuşun kıymetini bilecek bir yaşa geldiğimi düşündüğüm şu son yıllarda, bu çalışmanın siz değerli okuyucularla buluşması, manevi dünyamda tesirini çok güçlü hissettiğim ayrı bir mutluluğa da sebep oluyordu. Çünkü bir insanın bile manevi anlamda kendini iyi hissetmesine yardımcı olabilmek, ona yeniden hayat vermek kadar değerliydi...

Elinizdeki bu kitap, "manevi iyi oluş"un tüm yönlerini incelemeye çalışan akademik bir kitap olmakla birlikte aynı zamanda doktora çalışmamda bilimsel yöntemlerle uyguladığım ancak doktora tez metnimde yer almayan manevi iyi oluş programını

da içermektedir. Bu program, bir doktora çalışması ile etkisi tecrübe edilmiş aynı zamanda hem bir uzman tarafından gruplara uygulanabilecek hem de bir kişinin bu kitabı eline aldığı anda kitabın yönergeleri doğrultusunda kendine uygulayabileceği bir formda hazırlanmıştır. Bu anlamda kitabı elinize aldığınızda sizlere; tüm yönleri ile manevi iyi oluşun ne demek olduğu, bu kavramın bilim dünyasına ne zaman ve nasıl girdiği, diğer kavramlarla olan ilişkisi, bu kavram üzerine geliştirilen bir programın tüm aşamaları, bu programın kendinize uygulayabileceğiniz formu ve bu programın daha önce uygulanması neticesinde elde edilen sonuçları görebilme imkânı sunulmaktadır. Umarım sizler de bu uygulama modeli ile daha önce doktora çalışmasında bizlerin de deneyimlediği gibi içsel derinliklerimize doğru bir yolculuğun tadını çıkarabilir ve bilinçaltınızdaki büyük manevi güçlerin farkına varabilirsiniz. Bu satırları okuyan tüm değerli okuyucularıma manevi iyi oluşlarına değer verip bu kitabı okumaya ilgi duydukları için şimdiden teşekkür ediyorum.

Ama öncelikle tüm bu uzun, zahmetli, bir o kadar da değerli olan bu yolculuğun ardından beni bu çalışmaya yönlendiren, bu çalışma sürecinde ve çalışmanın tamamlanmasında bana yardım ve desteklerini esirgemeyen o çok özel insanlara buradan tek tek teşekkür etmek istiyorum.

Ankara Üniversitesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı öğretim üyeleri başta olmak üzere bu çalışmanın gelişmesinde ve tamamlanmasında emeği geçen tüm hocalarıma en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Özellikle bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bütün değerli meslektaşlarıma, özellikle araştırma grubu katılımcıları olan çok değerli eğitimci arkadaşlarıma; büyük bir özveri ile tek tek uygulamalara katıldıkları, düşünce ve duygularını paylaştıkları, bilimsel bir çalışmaya bu denli yüreктen destek verdikleri için gönül dolusu şükranlarımı sunuyorum.

Ayrıca bu araştırma boyunca hep yanımda olan ve manevi desteklerini her zaman ruhumda hissettiğim canım oğlum Mu-

hammed Ertuğrul'a ve değerli eşim Oğuzhan Tan'a; ne zaman ihtiyacım olsa bu yaşında bile beni her şekilde destekleyen, değerine kıymet biçemediğim canım anneciğime, manevi desteğini sürekli üzerimde hissettiğim, her zaman gönlümde baharlar açtıran, sanatımı elinden öğrendiğim çok kıymetli tezhîp sanatçısı hocam Fatma Korkmaz'a ve daha buraya isimlerini yazamadığım bütün dostlarıma ve yakınlarıma en kalbî duygularıyla teşekkür ediyorum. Ve tabi ki Rabbime, bu çalışmayı vesile kılıp O'na çok daha farklı yollardan yaklaşabilme imkânı sunduğu için şükrediyorum.

Dr. Hümeýra Nazlı TAN

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	7
GİRİŞ	19

BİRİNCİ BÖLÜM

MANEVİ İYİ OLUŞUN KURAMSAL TEMELLERİ VE BİR UYGULAMA MODELİNİN GEREKLİLİĞİ	25
1.1. Manevi İyi Oluşun Kaynağına Giden Yollar (Manevi İyi Oluşun Kuramsal Temelleri).....	27
1.2. Bilgece Bir Mutluluğun İnşası İçin Manevi İyi Oluş Uygulama Programının Önemi ve Gerekliliği	31

İKİNCİ BÖLÜM

MANEVİ İYİ OLUŞ VE MANEVİ İYİ OLUŞLA İLGİLİ DİĞER KAVRAMLAR.....	37
2.1. Maneviyat Nedir?	39
2.1.1. Maneviyat Kavramının Bilim Dünyasındaki Yolculuğu---	40
2.1.2. Maneviyat Kavramının En Temel Yoldaşı: “Manevi İyi Oluş”	44
2.2. Manevi İyi Oluş Nedir?.....	46
2.2.1. Manevi İyi Oluş Kavramının Ortaya Çıkışı.....	46
2.2.2. Manevi İyi Oluşa Sahip Kişilerin Özellikleri.....	49
2.2.3. Manevi İyi Oluşu Sağlayan “İlerleyici Sinerjizm” Yaklaşımı	52
2.2.4. Manevi İyi Oluş Kavramının Tanımlanması.....	54
2.2.5. Manevi İyi Oluş ile İlgili Teori, Yaklaşım ve Kuramlar.....	58
2.3. Manevi İyi Oluş Ne Değildir?	59
2.3.1. Manevi İyi Oluş “Psikolojik İyi Oluş” Değildir.	59
2.3.2. Manevi İyi Oluş “Manevi-Dînî Baş Etme” Değildir.	61
2.4. Mutluluk Nedir?	62
2.4.1. Haz Odaklı Mutluluk Yönelimi.....	67
2.4.1.1. Gerçek Zevk	69
2.4.2. Anlama Dayalı Mutluluk Yönelimi	71
2.4.3. Meşguliyete Dayalı Mutluluk Yönelimi	73
2.5. Yaşam Doyumu Nedir?	73

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MANEVİ İYİ OLUŞ UYGULAMA PROGRAMININ HAZIRLANIŞI VE KAPSAMI -----	79
3.1. Manevi İyi Oluş Uygulama Programının Hazırlanışı ve Geliştirilmesi-----	81
3.2. Manevi İyi Oluş Uygulama Programının Kapsamı ve Özellikleri -----	85
3.2.1. Bilişsel Aktarım ve İçeriklerinin Sunulması-----	85
3.2.2. Farkındalık Oluşumuna Destek Sağlanması-----	86
3.2.3. Beceri Kazandırılması ve Uygulamalarla Yaşam Şekline Dönüştürülmesi-----	86
3.3. Manevi İyi Oluş Uygulama Programının Kazanımları -----	87
3.4. Manevi İyi Oluş Uygulama Programının Temel Öğrenme ve Öğretme Yöntem ve Teknikleri -----	88
3.5. Manevi İyi Oluş Uygulama Programının Temaları -----	88
3.6. Manevi İyi Oluş Programında Temaların İşlenişi -----	89
3.6.1. Bilişsel Aktarım ve İçerik-----	89
3.6.2. Aforizma ve Özlü Sözler-----	90
3.6.3. Yüksek Konsantrasyon ve Farkındalık Etkinlikleri -----	90
3.6.4. Aynadaki Sözler Köşesi -----	91
3.6.5. Görsel ve İşitsel Motivasyon Etkinlikleri-----	92
3.6.6. Temalarla İlgili Film ve Kitap Önerileri-----	93

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

“MANEVİ İYİ OLUŞ UYGULAMA PROGRAMI” -----	95
4.1. Bilgece Farkındalık Çalışmaları ile Manevi İyi Oluşun Desteklenmesi -----	97
4.1.1. Bilgece Farkındalık ve Manevi İyi Oluş Arasındaki İlişki- 97	
4.1.2. Kültürümüzde Bilgece Farkındalık Kavramına Yakın İfadeler -----	100
4.1.3. Bilinçli Farkındalık Etkinliği -----	103
4.1.4. Yol Metaforu -----	106
4.1.5. Aynadaki Sözler Köşesi -----	107
4.1.6. “Bugün Bir Hediyedir” Kısa Video Etkinliği -----	109
4.1.7. Oturumla İlgili Kitap ve Film Önerileri-----	109

4.1.8. Manevi İyi Oluş Uygulama Programı 1. Bölüm Planı ----	110
4.2. Öz Şefkat ve Sevgi Çalışmaları ile Manevi İyi Oluşun Desteklenmesi -----	113
4.2.1. Sevgi ve Manevi İyi Oluş-----	113
4.2.2. Kendini Sevmek -----	114
4.2.3. Koşulsuz Sevgi-----	116
4.2.4. Öz Şefkatli Farkındalık ve Öz Şefkat Yönelimi -----	117
4.2.5. İçimizdeki Şefkatli Sesi Bulma -----	118
4.2.6. Şefkat Odaklı Terapi -----	122
4.2.7. ‘Ney’in Sesi-----	125
4.2.8. Aynadaki Sözler Köşesi -----	126
4.2.9. Öz Şefkat Günlüğü -----	129
4.2.10. “Sevgiye İnan” Kısa Film Etkinliği -----	130
4.2.11. Oturma İlgili Kitap ve Film Önerileri-----	130
4.2.12. Manevi İyi Oluş Uygulama Programı 2. Bölüm Planı--	132
4.3. Kendi Benliğimizi Tanıma ve Olumlu Benlik Algısı Geliştirme Çalışmaları İle Manevi İyi Oluşun Desteklenmesi-----	135
4.3.1. Ben Kimim?-----	135
4.3.2. Bir Farkındalık Etkinliği İle “Kimim Ben?” Sorusuna Cevap Arayışı-----	135
4.3.3. Benlik ve Nefs-----	142
4.3.4. Benlik Sistemi -----	145
4.3.5. Kendilik Psikolojisi-----	146
4.3.6. Benliğin Etkileşim Alanları ve Olumlu Benlik Algısının Geliştirilmesi -----	147
4.3.7. Kişinin Kendi Hakikatini Bilmesi ve Tanınması -----	147
4.3.8. “Zamanda Yolculuk” Farkındalık Uygulaması -----	149
4.3.9. Aynadaki Sözler Köşesi -----	151
4.3.10. “Soul” Kısa Film Etkinliği -----	154
4.3.11. Oturma İlgili Kitap ve Film Önerileri-----	154
4.3.12. Manevi İyi Oluş Uygulama Programı 3. Bölüm Planı--	154
4.4. İnsancıl Vicdan Anlayışı ve Doğru Değer Algıları Oluşturabilme Çalışmaları ile Manevi İyi Oluşun Desteklenmesi	158
4.4.1. Değerler-----	158

4.4.2. Doğru Değer Algıları Oluşturma Süreci ve Vicdan -----	159
4.4.3. Otoriter Vicdan Anlayışı-----	160
4.4.4. İnsancıl Vicdan Anlayışı-----	162
4.4.5. Kur'an-ı Kerim'de Vicdan Anlayışı-----	163
4.4.6. Doğru Değer Algıları Geliştirilememesinin Sebepleri----	163
4.4.7. Doğru Değer Algısı Oluşturma Etkinliği-----	166
4.4.8. Manevi İyi Oluş ve Doğru Değer Algıları Arasındaki İlişki -----	170
4.4.9. Aynadaki Sözler Köşesi -----	171
4.4.10. “Doğru Değer Algıları Geliştirme Çalışmaları” Ödev Etkinliği-----	174
4.4.11. “Doğru Değer Algıları Oluşturma” Video Etkinliği ----	175
4.4.12. Oturumla İlgili Kitap ve Film Önerileri-----	175
4.4.13. Manevi İyi Oluş Uygulama Programı 4. Bölüm Planı--	176
4.5. Anlam Verme ve Logoterapi Çalışmaları ile Manevi İyi Oluşun Desteklenmesi -----	179
4.5.1. Düşünce Deneyi -----	179
4.5.2. Anlam Verme Çalışmalarının Bilimsel Temeli ve Logoterapi Kuramı -----	179
4.5.3. Sevgi Bağlamında İbn Hazm Örneği ve Allah'ın Vedûd İsmi -----	183
4.5.4. Özümüze Dokunan Hikâyeler -----	186
4.5.5. Manevi İyi Oluş ve Anlam Arayışı Arasındaki İlişki-----	187
4.5.6. “Modern İnsanın Anlam Arayışı!” Video Etkinliği-----	189
4.5.7. “Geçiş” Konsantrasyon Etkinliği-----	189
4.5.8. Bölümle İlgili Kitap ve Film Önerileri -----	190
4.5.9. Aynadaki Sözler Köşesi -----	190
4.5.10 Manevi İyi Oluş Uygulama Programı 5. Bölüm Planı----	192
4.6. Pozitif Düşünme Yöntemleri ile Manevi İyi Oluşun Desteklenmesi -----	195
4.6.1. Fark Et ve Seç (1. Bölüm)-----	195
4.6.2. Pozitif Düşünme Yöntemlerinin Bilimsel Temelleri (Geleneksel ve Yeni Nesil Pozitif Psikoloji)-----	197
4.6.3. Manevi İyi Oluş ile Pozitif Psikoloji Arasındaki İlişki ---	200

4.6.4. İslam Kültüründe Mutluluk Algısı-----	201
4.6.5. Pozitif Düşünmenin Faydaları-----	204
4.6.6. “Fark Et ve Seç!” (2. Bölüm)-----	204
4.6.7. “Pozitif Yaşamaya Dair Muhteşem Bir Hikâye” Kısa Video Etkinliği-----	206
4.6.8. Farkındalığı Destekleme-----	206
4.6.9. Bölümle İlgili Kitap ve Film Önerileri -----	207
4.6.10. Aynadaki Sözler Köşesi -----	207
4.6.11. Manevi İyi Oluş Uygulama Programı 6. Bölüm Planı--	211
4.7. Akış Deneyim Örnekleri ve Sürekli Öğrenme Çalışmaları ile Manevi İyi Oluşun Desteklenmesi-----	214
4.7.1. Akış Deneyimi Nedir?-----	214
4.7.2. Akış Deneyim Örnekleri ve Sürekli Öğrenme Çalışmaları (Meşguliyyete Dayalı İyi Oluş Hâli) ile Manevi İyi Oluş Arasındaki İlişki-----	217
4.7.3. Akış Teorisi ve Kur’an-----	217
4.7.4. Optimum Deneyim ve Niyet -----	218
4.7.5. Akış Deneyim Örnekleri Dijital Resim Sergisi Etkinliği- 220	
4.7.6. “Akış” “Yetkinlik” “Kendini Gerçekleştirme” ve “Benlik” Üzerine Küçük Bir Gözlem -----	221
4.7.7. “Akışa Geç” Video Etkinliği-----	222
4.7.8. Akışa Nasıl Geçilir? -----	222
4.7.9. “Bir Niyet İle Yaşamak” Konsantrasyon Etkinliği-----	223
4.7.10. Bölümle İlgili Kitap ve Film Önerileri-----	225
4.7.11. Aynadaki Sözler Köşesi -----	225
4.7.12. Manevi İyi Oluş Programı 7. Bölüm Uygulama Planı ---	228
4.8. Doruk Deneyim Örnekleri ve Kendini Gerçekleştirme Çalışmaları ile Manevi İyi Oluşun Desteklenmesi-----	231
4.8.1. “Doruk Deneyimin Biliş Düzeyleri” Farkındalık Etkinliği 232	
4.8.2. Doruk Deneyimin Biliş Düzeyleri -----	234
4.8.3. Doruk Deneyim ve Kendini Gerçekleştirme-----	236
4.8.4. Doruk Deneyim Yaşayan İnsanların “Kendini Gerçekleştiren İnsan” Niteliklerine Geçici Olarak Sahip Olması -----	236

4.8.5. Doruk Deneyim Örnekleri ve Kendini Gerçekleştirme Çalışmaları ile Manevi İyi Oluş Arasındaki İlişki -----	237
4.8.6. “Alike” Kendini Gerçekleştirme ve Doruk Deneyimler Üzerine Bir Animasyon -----	238
4.8.7. Kendini Gerçekleştirme Çabası Açısından Potansiyellerin Değerlendirilmesi -----	238
4.8.8. Kendini Gerçekleştirme ve Din -----	239
4.8.9. Simurg’un (Otuz Kuş’un) Hikâyesi -----	241
4.8.10. Kendini Gerçekleştirme ve Doruk Deneyimler Üzerine Bir Konsantrasyon Etkinliği -----	242
4.8.11. Bölümle İlgili Kitap ve Film Önerileri -----	243
4.8.12. Aynadaki Sözler Köşesi -----	243
4.8.13. Manevi İyi Oluş Uygulama Programı 8. Bölüm Planı -----	247
4.9. Güvenli İlişkiler Kurabilme ve Olumlu Yönde Allah Algısı Geliştirme Çalışmaları ile Manevi İyi Oluşun Desteklenmesi -----	250
4.9.1. “Bağlanma Stilleri ve Allah Algısı” Farkındalık Etkinliği	250
4.9.2. Kur’an-ı Kerim ve Hadislerde Allah’ın Kendisini Tanımlaması -----	254
4.9.3. Güvenli İlişkiler Kurabilme ve Bağlanma Kuramı -----	256
4.9.4. Benlik Algısı ve Tanrı Algısı Arasındaki İlişki -----	256
4.9.5. Güvenli İlişkiler Kurabilme ile Tanrı Algısı Arasındaki İlişki -----	257
4.9.6. Bağlanma Modelleri ve Tanrı Algısı -----	258
4.9.7. Güvenli İlişkiler Kurabilme ile Manevi İyi Oluş Arasındaki İlişki -----	260
4.9.8. “Dualarımızdan Olumsuz Yönde Geliştirilmiş Allah Algısı Örneklerini Çıkarma” Ödev Etkinliği -----	261
4.9.9. Bölümle İlgili Kitap ve Film Önerileri -----	262
4.9.10. Aynadaki Sözler Köşesi -----	263
4.9.11. Manevi İyi Oluş Uygulama Programı 9. Bölüm Planı--	266
4.10. Aşkın Deneyim Örnekleri ile Manevi İyi Oluşun Desteklenmesi -----	269
4.10.1. “Aşkın Deneyim Örneği” Video Etkinliği -----	269

4.10.2. Aşkın Deneyim Örneklerinin Bilimsel Temelleri: Transpersonel (Ben Ötesi) Psikoloji ve Dînî Tecrübe -----	270
4.10.3. Aşkın Deneyim Örneklerinden İmam Gazâlî-----	271
4.10.4. Aşkın Deneyim Örneklerinden Hallâc-ı Mansûr (1. Bölüm) -----	275
4.10.5. Hallâc-ı Mansûr Video Etkinliği (1. Bölüm)-----	277
4.10.6. Aşkın Deneyim Örneklerinden Hallâc-ı Mansûr (2. Bölüm) -----	277
4.10.7. Hallâc-ı Mansûr Video Etkinliği (2. Bölüm)-----	278
4.10.8. Aşkın Deneyim Örneklerinin Manevi İyi Oluş Üzerindeki Olumlu Etkileri -----	278
4.10.9. “Aşkın Deneyimlerin Farkındalığı” Konsantrasyon Etkinliği-----	280
4.10.10. Bölümle İlgili Kitap ve Film Önerileri-----	281
4.10.11. Aynadaki Sözler Köşesi-----	281
4.10.12. Manevi İyi Oluş Uygulama Programı 10. Bölüm Planı -----	286
SONUÇ -----	289
KAYNAKÇA -----	295