

MADDE BAĞIMLILIĞI VE MANEVİYAT

EMRULLAH AKÇA

Şarkiyat

BİLİM VE HİKMET VAKFI YAYINLARI

MADDE BAĞIMLILIĞI VE MANEVİYAT

EMRULLAH AKÇA

Şarkiyat

BİLİM VE HİKMET VAKFI YAYINLARI

Diyarbakır 2025

Bu kitabın yayın hakkı Şarkiyat Bilim ve Hikmet Vakfı Yayınları'na
aittir. Yayınevi ve yayıncısının izni olmaksızın çoğaltılamaz,
kopyalanamaz ya da yayınlanamaz.

Madde Bağımlılığı ve Maneviyat

Yazar: Emrullah Akça

ISBN: 978-625-92926-1-8

© Şarkiyat Bilim ve Hikmet Vakfı Yayınları

E-Yayın/Aralık 2025, Diyarbakır

Tüm Hakkı Saklıdır

Editör: Muhammed Kızılgeçit

Kapak ve Mizanpaj: Fuat İstemi

Şarkiyat Bilim ve Hikmet Vakfı Yayınları

Sertifika No: 52468

Ali Paşa Mah. Bölüm Sok. No: 3

Kayapınar/DİYARBAKIR

<https://www.sarkiyat.com>

sarkiyatvakfi@gmail.com

Emrullah AKÇA: 1987 yılında Bingöl’de dünyaya gelen Akça, ilkokul ve ortaokul öğrenimini Bingöl’de, lise eğitimini ise Siirt’te tamamlamıştır. 2000–2008 yılları arasında Doğu Medreselerinde klasik İslami ilimler alanındaki eğitimini tamamlamış; ardından 2016 yılında Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesinden mezun olarak akademik kariyerine adım atmıştır. Yüksek lisans eğitimini Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi Anabilim Dalı’nda *“Mutluluğa Ulaşmada Olumlu Bir Kişilik Özelliği Olarak Sekine Kavramı”* (2019) başlıklı teziyle; doktora eğitimini ise Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi Bilim Dalı’nda *“Madde Bağımlılarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Etkisinin Karma Yöntemle İncelenmesi (Denetimli Serbestlik Örneği)”* (2023) başlıklı çalışmasıyla tamamlamıştır. Mesleki kariyerine 2012 yılında Diyanet İşleri Başkanlığının taşra teşkilatında imam hatip olarak başlayan Akça, 2019–2024 yılları arasında din hizmetleri uzmanı olarak görev yapmıştır. Aynı yıl Trabzon Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Maneviyat Psikolojisi Anabilim Dalı’nda öğretim üyesi olarak akademik hayata geçiş yapmış; daha sonra Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı’nda akademik görevine devam etmiştir. Akça’nın uzmanlık alanlarına ilişkin çeşitli kitap bölümleri ile ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yayımlanmış çok sayıda makale ve bildirisi bulunmaktadır. Çalışmaları özellikle dindarlık, dini başa çıkma, psikolojik iyi oluş, manevi zekâ, madde bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı temalarında yoğunlaşmaktadır. Evli ve dört çocuk babası olan Akça, ileri düzeyde Arapça bilmektedir.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	5
GİRİŞ.....	10
1. Din/Maneviyat Temelli Programın Kuramsal Dayanağı	16
2. Din/Maneviyat Temelli Programın Literatür Dayanağı.....	20
2.1.1. Hayatın Anlamı ve Amacı	21
2.2.2. Dinî Anlamlandırma	26
2.3.3. Duyguları Tanıma ve Kendi Benliğini Fark Etme	32
2.4.4. Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci	40
2.5.5. Dine Yönelme	44
2.6.6. Dini Sosyal Destek Araçlarını Tanıtma	48
2.7.7. Dini Pratiklerle Manevi Olgunlaşma	58
2.8.8. Değerlerle Manevi Olgunlaşma	64
3. Madde Bağımlılarına Yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programın İçeriği ve Oturumları.....	69
1. Oturum: Tanışma ve Programın Tanıtılması.....	70
2. Oturum: Dini Anlamlandırma	78
3. Oturum: Duyguları Tanıma ve Kendi Duygularını Fark Etme	87
4. Oturum: Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci	103
5. Oturum: Dine yönelme	112
6. Oturum: Dini Sosyal Destek Sağlama	122
7. Oturum: Dini Pratiklerle Manevi Olgunlaşma.....	132
8. Oturum: Değerlerle Manevi Olgunlaşma I.....	146
9. Oturum: Değerlerle Manevi Olgunlaşma II.....	158
10. Oturum: Sonlandırma	170
SONUÇ	172
KAYNAKÇA	174

ÖN SÖZ

İnsanların uyuşturucu madde kullanımına yönelmesinin birçok farklı nedeni bulunmaktadır. Sağlıksız aile ortamı, olumsuz çevresel koşullar ve sosyo-ekonomik yetersizlikler bağımlılığın başlıca sebepleri arasında yer almaktadır. Bununla birlikte, bireyin dini pratiklerden ve inanç temelli değerlerden uzaklaşmasının beraberinde getirdiği psikolojik sorunlar ile ahlaki çözülme de önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Sağlıklı bir beyin, doğru ve dengeli davranışların temel koşuludur. Uyuşturucu madde etkisiyle tahrip olmuş bir beynin ise sağlıklı kararlar alması mümkün değildir. Bu çerçevede, uyuşturucu madde kullanımı ile suç davranışları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu ileri sürülebilir.

Madde bağımlılığıyla mücadelede teşhis, tedavi sürecinin kritik bir aşamasını oluşturmaktadır. Bağımlılığın bir hastalık mı yoksa ahlaki bir sorun mu olduğu yönündeki tartışmalar, uygulanacak tedavi yöntemlerinin niteliğinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu bağlamda, bağımlılıkla mücadelede kullanılan ilaç tedavileri ve psikolojik müdahaleler kurtuluş ve iyileşme sürecinde önemli unsurlar olmakla birlikte tek başına yeterli değildir. Çünkü bu müdahaleler, bağımlılığı çoğunlukla zihinsel bir hastalık çerçevesinde ele almaktadır. Oysa modern yaşamın tetiklediği arzular, korkular ve hayal kırıklıklarıyla başa çıkamayan; anlam arayışını ve kişisel gelişim ihtiyacını karşılayamayan bireyler, uyuşturucu gibi yanıltıcı araçlara yönelerek geçici hazlarla mutsuzluklarını bastırmaya

çalışabilmektedir. Bu durum, tıbbi tedavinin sınırlarını aşan daha derin bir boyuta işaret etmektedir.

Bu noktada, dini ve manevi unsurların bireyin yaşamına kattığı anlam, içsel denge ve otokontrol kapasitesi öne çıkmaktadır. Din; hayatı anlamlandırma, hazları erteleyebilme ya da kontrol altında tutabilme, iç disiplin geliştirme, sosyal destek mekanizmalarıyla yalnızlığı azaltma gibi işlevleriyle bireyleri bağımlılık riskine karşı koruyabilmektedir. Dolayısıyla bağımlılık sorununu manevi ve dini boyutuyla ele almak, iyileşme sürecine önemli katkılar sağlayabilir. Zira din, bağımlılığı yalnızca zihinsel bir problem (cehalet) değil, aynı zamanda kalbi ve ahlaki bir sorun olarak da değerlendirir ve buna yönelik çözüm önerileri sunar.

Bu noktada, bağımlılık tedavisinde yalnızca tıbbi müdahalelere odaklanmanın yetersiz kalabileceği görülmektedir. Zira bağımlılık, bireyin sadece biyolojik ve psikolojik yönlerini değil, aynı zamanda varoluşsal ve ahlaki boyutlarını da etkilemektedir. Bu bağlamda, Denetimli Serbestlik sürecinde tedavi gören bireylerin dini ve manevi destek almaları; yaşadıkları acılar ve zorluklarla başa çıkmalarına, hayatın anlamı ve amacını yeniden keşfetmelerine, kişilerarası ilişkilerini ve sosyal bağlarını güçlendirmelerine, ahlaki standartlara ilişkin yeni bir bilişsel perspektif geliştirmelerine katkı sağlayabilmektedir.

Din ve maneviyat temelli programlar, uyuşturucusuz bir yaşamı teşvik ederek bireylerin anlam arayışına yanıt sunmakta, öz denetim kazandırmakta, ruh sağlığını desteklemekte ve ahlaki gelişime zemin hazırlamaktadır. Ayrıca sosyal destek ağları ve toplumsal katılımı güçlendirmesiyle bireylerin hem

ayıklık kazanmalarına hem de bunu sürdürebilmelerine yardımcı olmaktadır. Bu yönüyle çalışmamız, Denetimli Serbestlik programlarının etkinliğini artırmaya yönelik tamamlayıcı bir yaklaşım sunmayı hedeflemektedir. Bununla birlikte, madde bağımlılığı gibi tıbbi müdahale gerektiren sorunların tek çözüm kaynağının din ya da maneviyat olduğu görüşü savunulmamaktadır; aksine, bu unsurlar tedavi sürecine katkı sağlayan bütüncü bir destek olarak değerlendirilmektedir.¹

¹ Bu Çalışma, 2023'te Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinasyon Birimi. Proje No: SDK-2022-10718. ve YEŞİLAY 2012/12. Burs programı tarafından desteklenen "Madde Bağımlılarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Etkisinin Karma Yöntemle İncelenmesi (Denetimli Serbestlik Örneği)" adlı doktora tez çalışmasından alınmıştır.

GİRİŞ

Madde bağımlılığı, bireyleri, aileleri ve toplumları derinden etkileyen en önemli sorunlardan biridir. Tek başına bir hastalık olarak değerlendirilmese de madde kullanımı, psikolojik ve fiziksel bağımlılığa yol açmakta; öz denetimi zayıflatarak bireylerin suç işlemeye daha eğilimli hale gelmesine neden olmaktadır. Zira bağımlılığa yol açan maddeler, sinir ve duyu sistemini etkileyerek kişinin öz kontrolünü kaybetmesine sebebiyet vermektedir (Gürsu, 2018: 46). Özellikle toplumun geleceğini şekillendiren genç nüfus arasında bağımlılığın daha yaygın olması, sorunun ciddiyetini artırmaktadır. Sosyal ilişkilerin ve zihinsel gelişimin tam olarak olgunlaşmadığı bu dönemde bağımlılık; sağlık, ekonomi ve güvenlik başta olmak üzere pek çok alanda toplumsal yapıyı olumsuz etkilemekte ve gelişmeyi engellemektedir.

Madde bağımlılığı, doğrudan veya dolaylı biçimde insan gücünü hedef aldığı için toplumların geleceğini tehdit etmektedir. Bu süreçte bağımlılık, toplumun beşerî ve doğal kaynaklarının etkin kullanımını engelleyerek ilerlemenin önünde ciddi bir engel oluşturmaktadır. Nitekim bağımlı bir birey, felçli bir bedenin işlevini yitirmiş uzvu gibi, temel ihtiyaçlarını dahi kendi başına karşılayamayacak bir duruma düşebilmekte; bununla birlikte toplum için de potansiyel bir tehdit haline gelebilmektedir. Madde kullanımının yaygın olduğu toplumlarda üretim azalmakta, ekonomik yapı zayıflamakta ve sosyal düzen suç ve sorunların merkezine dönüşebilmektedir (Merith, 2001).

Yapılan araştırmalar, madde kullanımı ile suç davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Madde kullanımındaki artış, suç oranlarının da yükselmesine yol

açmakta; buna bağlı olarak toplumsal yaşamda güvensizlik ve huzursuzluk duyguları güçlenebilmektedir (Karaca ve Çifci, 2021). Tüm bu olumsuz sonuçlara rağmen, günümüzde bağımlılığın dünya genelinde artış göstermesi dikkat çekmektedir. Bu artış, ülkeleri bağımlılıkla mücadelede yeni yaklaşımlar geliştirmeye ve alternatif tedavi yöntemleri arayışına yöneltmektedir (Doğan, 2001).

Araştırmalar, madde bağımlılığının çok çeşitli nedenlere dayandığını ortaya koymaktadır. Bir problemin kaynağını tespit etmek, çözüm için önemli ipuçları sunabilmektedir. Ancak bağımlılığın çok boyutlu nedenleri ve bağımlı bireylerin farklı kişilik özellikleri ile inanç yapıları, tedavi yöntemlerinde çeşitliliği zorunlu kılmaktadır. Bu nedenle, madde bağımlılığı tedavisinde yalnızca tıbbi müdahaleler, psikolojik rehabilitasyon ve sosyal hizmetlerle yetinilmemekte; aynı zamanda manevi ve dinî destek hizmetlerinin de sürece dâhil edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Altuntaş vd., 2019).

Sağlık Bakanlığı tarafından geliştirilen 2019-2023 Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı'nda madde bağımlılığına da yer verilerek; "Madde bağımlılığı sadece sağlık boyutu olan bir konu değildir; sağlık dışında, kamusal, sosyal, hukuki ve idari birçok yönü vardır..." denilmektedir. Madde bağımlılarının ıslahı ve aktif hayata dönüp sağlıklı bir hayat sürmeleri ve topluma karşı uyumlu olması için devletler de birçok yöntem geliştirmiştir. Bu kapsamda Türkiye'de madde bağımlılığıyla mücadele kapsamında sekiz bakanlıktan oluşan Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu oluşturulmuştur. Bu kurul hedefleri çerçevesinde toplumun dini ihtiyaçlarını karşılamakla görevli olan Diyanet İşleri Başkanlığı da harekete geçerek toplumsal sorunlara duyarlı

bir din hizmeti sunmayı hedeflemiştir. Bu anlamda bireyleri ahlaki olumsuzluklardan ve zararlı alışkanlıklardan korumak için Diyanet İşleri Başkanlığı ile Sağlık Bakanlığı, Adalet Bakanlığı ve Türkiye Yeşilay Cemiyeti arasında protokoller imzalanmıştır (İçişleri Bakanlığı, 2021). Böylece madde bağımlılığıyla mücadelede dinin ve maneviyatın da gerekliliğini ortaya koymaya çalışılmıştır.

Ülkemizde madde bağımlılığına yönelik ceza, eğitim ve iyileştirme programlarının birlikte uygulandığı kurum Denetimli Serbestlik Kurumu'dur. Türk Ceza Kanunu'nun 191. maddesi uyarınca kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran kişi, iki yıldan beş yıla kadar hapis cezasına çarptırılabilir. Fakat yasalar uyuşturucu ya da uyarıcı madde kullanan bir kişiyi cezaya çarptırılması gereken kişi olarak görmenin yanı sıra tedavi edilmesi gereken bir kişi olarak da görmektedir. Bu sebeple TCK, uyuşturucu ya da uyarıcı madde kullanan kişinin hapis cezasına çarptırılmak yerine tedavi görmesi amacıyla denetimli serbestlik tedbirine tabi tutulmasını gerekli bulmuştur (Aydın, 2019: 21). Devlet bu yöntemle bireyleri farklı eğitim ve iyileştirme programlarına tabi tutarak ıslah edip topluma yeniden kazandırmayı hedeflemektedir. Bu ıslah projesinin içinde dini rehberliğin de olması bireyleri motive edebilir, dönüşümüne destek sağlayabilir ve denetimli serbestlik programlarının verimliliğini artırabilir. Zira madde bağımlılarının dinî içeriklerden ve manevi değerlerden tamamen uzak olmadıkları yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Sanchez, Oliveira ve Nappo (2008), yaptıkları araştırmada uyuşturucu kullanıcılarının %81'inin bir dine mensup olduğunu, dolayısıyla dinin uyuşturucu bağımlılığında koruyucu bir faktör olabileceği sonucuna varmıştır. Hodge, Cardenas ve Montoya (2001),

çalışmasında maneviyat ve dinî katılımın madde kullanımının önlenmesinde koruyucu faktörler olduğunu belirtir. Dinî katılımın madde kullanımına karşı mücadeleye yardımcı olan pozitif bir akran grubunun oluşturmaya katkı sağladığını maneviyatın ise olumlu bir benlik imajını geliştirerek madde kullanmasını engelleyebildiğini açıklamaktadır. Işık (2015), çalışmasında İngiltere’de ceza evinden tahliye olan madde bağımlıların tedavilerine yardımcı olmak için birçok bölgede rahiplerin görev yaptıklarını, toplum vaizliği biriminin kurulduğunu, bu uygulamanın diğer ülkeler için de etkili bir model olabileceğini belirtmektedir. Ülkemizde de Diyanet İşleri Başkanlığı ile Adalet Bakanlığı arasında 03.12.2019 tarihinde yapılan protokolle Denetimli Serbestlik Kurumu’nda yükümlülere yönelik manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri vermeye başlanılmıştır (Işık ve Kasım, 2020: 24). Bu anlamda bağımlıların denetimli serbestliğe tabi tutulması maddi yönden bir ıslah çabası olarak görülürken buralarda yapılan dini danışmanlık da manevi yönden bireyin vicdani gücünü harekete geçirip din gücüyle ıslah etmek olarak anlaşılabılır. Bu çalışmada madde bağımlıların denetim sürecinde destek mahiyetinde ıslah ve topluma kazandırmak için dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı kullanılarak bireylerin bağımlılık süreçlerini atlatmada yardımcı olmak hedeflenmektedir.

Daha önce belirtildiği gibi, madde bağımlılığı yalnızca bireysel bir problem olmayıp toplumsal yapıyı ve bireyin psikolojik, fiziksel ve ahlaki yönlerini etkileyen çok boyutlu bir sorundur. Bu nedenle, bağımlılıkla mücadelede yalnızca tıbbi müdahaleler, psikolojik rehabilitasyon ve sosyal hizmetler yeterli olmamakta, alternatif ve bütüncül yaklaşımlara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu kapsamda, kolluk kuvvetleri, ceza ve adalet

sistemi ile sağlık kuruluşlarının yürüttüğü çalışmaların yanı sıra çeşitli terapi ve uygulama modelleri geliştirilmiş olsa da, bağımlılığın dünya genelinde artışı farklı arayışları zorunlu kılmaktadır (evik, 2021: 40). Bu kapsamda inanca dayalı programların geliştirilmesinin madde bağımlılığıyla mücadelede etkili olabileceği ileri sürülmektedir (Ceylan, 2019: 18). Çünkü bağımlılıkla mücadelede yalnızca sağlık, hukuk ve kolluk kuvvetlerinin müdahaleleri tek başına yeterli görülmemekte, bireyin içsel motivasyonunu güçlendirecek manevi desteklerin de sürece dâhil edilmesi, daha bütüncül ve kalıcı sonuçların elde edilmesine katkı sağlayabilmektedir.

Ülkemizde madde bağımlıların tedavisi edildiği başlıca kurumlar arasında yer alan Denetimli Serbestlik programlarında, bağımlı bireylerin maddeye ilişkin yanlış algıları ve geliştirdikleri savunma mekanizmaları, tedavi sürecini önemli ölçüde engelleyen faktörler arasında yer almaktadır. Yapılan gözlemler, bağımlı bireylerin maddenin psikolojik, fizyolojik ve sosyal zararları konusunda yeterli farkındalığa sahip olmadıklarını ve madde kullanımının dinî boyutu hakkında doğru bilgi edinmede çekingen davrandıklarını göstermektedir. Bu nedenle, bireyi bir bütün olarak korumayı, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürmesini amaçlayan dinî ve manevi yaklaşımlara başvurulması ve bu doğrultuda programların geliştirilmesi, çağın önemli sorunlarından biri olan madde bağımlılığıyla mücadelede kurumların yükünü hafifletebilir ve tedavi süreçlerinin etkinliğini artırabilir.

Madde bağımlılığı çok boyutlu bir sorun olduğundan sağlık, adalet, sosyal hizmet, psikoloji, sosyoloji ve din psikolojisi gibi birçok disipline konu olmuştur. Fakat iletişim ve teknolojik

ilerlemeyle birlikte hayat tarzlarının hızlı ve kolay aktarılabilmesi ve yeni ortaya çıkan zararlı maddeler, bu sorunla mücadeleyi farklılaştırmakta ve güncelleştirmektedir. Bu durum söz konusu problemle ilgili boşluğun hala devam ettiği, yeni ve güncel çalışmaların gerektiğini göstermektedir. Literatüre bakıldığında madde bağımlılığının din ve sağlık, din ve suç konuları içerisinde ele alındığı görülmektedir. Hill ve Pargament (2015), son dönemde yapılan deneysel çalışmalarda din, maneviyat ve sağlık arasında önemli ilişkilerin olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmacılar olumlu tanrı algısı, dini yönelim, dini başa çıkma vb. ölçümlerle ifade edilen dindarlığın sağlık ve iyi oluş seviyelerine ayırt edici katkılar sağladıkları bunun etkilerini keşfetme konusunda daha fazla çalışmaların yapılması gerektiğini belirtmişlerdir. Güler (2010), “Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme” isimli çalışmada, kutsal varlığa inanmanın, insan yaşamını biçimlendiren önemli bir unsur olduğu, modern insanının da dinle olan bağının halen sürmekte olduğunu ve bunun insanın sağlığına katkısının olduğunu belirtmiştir.

Uyuşturucu madde bağımlılığının en önde gelen sebeplerinden birinin sevgisiz ortam, amaçsızlık, umutsuzluk gibi psikolojik bunalımlar olduğu belirtilmektedir (Tomanbay, 2018). Ayrıca insanın gerçek bağlantı noktasını kaybetmesi de bağımlılık problemine yol açabilir. Bundan kurtulmak için kontrollü bağlılığa yani içe/öze yönlendirecek kaynaklara ihtiyaç duyulmaktadır (Çapcıoğlu, 2020: 64). Bu anlamda insanı geliştirip hayatına anlam katan dinin çok boyutlu yapısıyla, bireye mücadele desteğini verebileceğine inanılmaktadır. Zira din bireyin hayata bakış açısını etkileyerek travmatik olaylara dahi katlanabilmesini kolaylaştırmaktadır. Hayatı daha anlamlı

kılması, bireye umut vermesi ve zor durumlarda destek alabileceği bir sosyal ağ da oluşturması itibariyle din, önemli bir başa çıkma aracıdır (Çoban, 2014).

Madde bağımlılığıyla mücadelede kurumsal açıdan öne çıkan Denetimli Serbestlik'te 2019 yılından itibaren manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri de verilmektedir. Fakat madde bağımlılarına yönelik din ve manevi desteklerin verileceği sistematik bir programın olmayışı burada verilen hizmetlerin niteliğini tartışmaya açmaktadır (Kulanşı, 2021: 96). Ayrıca Denetimli Serbestlikte verilen iyileştirici eğitimlerin başarı oranlarının da düşük olduğu ileri sürülmektedir (Çevik, 2021:136). Bu anlamda örnek bir geçmişe ve etkili bir yönetime sahip İslam dininden yararlanarak programların geliştirilmesi buradaki hizmetlerin verimliliğini artırabilir.

1. Din/Maneviyat Temelli Programın Kuramsal Dayanağı

Madde bağımlılığı sürecinde bulunan bireylerin, madde kullanımının dinî boyutuna ilişkin yeterli ve doğru bilgiye sahip olmadıkları, aynı zamanda madde kullanım isteğiyle baş edebilecek düzeyde dinî ya da manevî olgunluk sergileyemedikleri görülmektedir. Bu bireylerin, din, aile, emanet, sorumluluk ve sadakat gibi temel değerlere yönelik olumsuz bir anlam çerçevesi geliştirdikleri düşünülmektedir. Bu bağlamda, bağımlı bireylerin düşünce, duygu ve davranış örüntülerinde değişim meydana getirmek amacıyla hazırlanan dinî rehberlik programının kuramsal temelini Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) oluşturmaktadır. Zira BDT'nin temel hedefi, bireylerin düşünce, algı ve inanç sistemlerinde yer alan bilişsel çarpıklıkları düzeltmek veya dönüştürmek suretiyle duygusal gerginliği

azaltmak ve buna bağlı olarak ortaya çıkan katı davranış kalıplarını esnetmektir. Bu yaklaşım, duygu ve davranışlardaki değişimin, danışanın hatalı düşüncelerini fark etmesi, bunları yeniden yapılandırabilmesi ya da daha işlevsel alternatif düşünceler üretebilmesiyle mümkün olabileceğini ileri sürmektedir. Dolayısıyla BDT, çeşitli bilişsel müdahaleler aracılığıyla danışanın olumsuz düşünce ve davranışlarını fark etmesine ve bunların yerine yeni, daha sağlıklı bilişsel şemalar geliştirmesine imkân tanımaktadır.

Dinî danışmanlık uygulamalarında da benzer şekilde, danışanların sorunlarının çözümünde ve olumsuz inanç, duygu ve davranış örüntülerinin giderilmesinde BDT yaklaşımıyla uyumlu yöntemlerin kullanılması etkili sonuçlar doğurabilmektedir. Özellikle “olumsuz dinî inanç ve tutumların tartışılması ile doğru dinî bilginin aktarılması” tekniği, bu noktada işlevsel bir çözüm fırsatı sunmaktadır. Bu çerçevede dinî danışman, danışanlarda görülen olumsuz inanç ve davranışların düzeltilmesi sürecinde dinî metinlerden yararlanarak inanç ve davranış değişim sürecine katkı sağlayabilmektedir (Hackney ve Cormier, 2008: 177; Şirin, 2013: 189).

Bu çalışmada, madde bağımlılarının dinî başa çıkma süreçlerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini geliştirmeyi amaçlayan dinî program, Bilişsel Davranışçı Terapi kuramının temel ilkeleri doğrultusunda uyarlanmıştır. Programın geliştirilmesinde BDT’nin eğitsel boyutu dikkate alınmış ve süreç, düşünce ile davranış odaklı bir çerçevede yürütülmüştür. Zira zararlı madde kullanımıyla ilgili bilişlerin duygu ve davranışları yönlendirdiği, bu bilişlerin dönüştürülebileceği ve böylece istenen davranış değişikliklerinin gerçekleştirilebileceği varsayımı, BDT’nin kuramsal açıklamalarıyla

uyumlu bir şekilde temellendirilebilmektedir (Aktu, 2021: 44). Nitekim madde bağımlısı bireylerin, madde kullanımının dinî ve dünyevî zararlarının çoğunlukla farkında olmadıkları, bağımlılık sürecinde olumsuz bir ruh hali yaşadıkları ve sağlıklı başa çıkma becerileri geliştiremedikleri bilinmektedir. Bu noktada BDT, bireylerin düşünce hatalarının ve işlevsiz başa çıkma mekanizmalarının dönüştürülmesine katkı sağlamaktadır. Madde bağımlısı bireylerin sıklıkla “Bir kereden bir şey olmaz!”, “Ben bağımlı olmam!” veya “İstersem bırakabilirim.” gibi işlevsiz bilişlere sahip oldukları; ayrıca düşük benlik saygısı, özgüven eksikliği ve hayata yönelik sınırlı beklentilerle karakterize kişilik özellikleri sergiledikleri ifade edilmektedir. Bu durum, bireyin kendisine ve çevresine yönelik olumsuz düşünceler geliştirmesine ve sonuç olarak daha yoğun madde kullanımı gibi zararlı başa çıkma yollarına yönelmesine neden olmaktadır (Kalyoncu, 2012: 226; Ögel, 2002: 18). BDT, madde kullanım sürecindeki bireylerin bağımlılık öncesinde geliştirdikleri hatalı bilişlerin düzeltilmesini; bağımlılığın ilerleyen evrelerinde ise bireyin kendisini ya da çevresini suçlamasına ve özgüven kaybına yol açan bilişsel çarpıtmaların ortadan kaldırılmasını amaçlamaktadır. Böylelikle BDT, bireylerin daha kontrollü, işlevsel ve sağlıklı düşünce kalıpları geliştirmelerine, dolayısıyla da olumlu davranış örüntüleri sergilemelerine zemin hazırlamaktadır.

Bu çalışmada geliştirilen dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı, grup temelli bir danışmanlık modeli üzerinden yürütülmektedir. Grup danışmanlığının bireysel danışmanlığa kıyasla daha etkili olduğu düşünülmektedir; zira birçok psikolojik sorunun temelinde bireyler arası iletişim eksiklikleri ve yalnızlık duygusu yer almaktadır. Bu bağlamda grup ortamı, katılımcıların hem sosyalleşmelerine imkân tanımakta hem de diğer bireylerde meydana gelen olumlu değişimlerden etkilenecek motivasyon

kazanmalarını sağlamaktadır. Grup üyeleri, bağımlılık sürecinde yaşadıkları yabancılaşma ile maddeyi bırakma sürecinde karşılaştıkları yas, hayal kırıklığı ve benzeri duygusal zorlukları birbirleriyle paylaşarak anlama, empati kurma ve destek sunma fırsatı elde etmektedir.

Gruplar, bağımlı bireylere madde merkezli yaşam tarzlarını değiştirebilme, yeniden toplumsallaşabilme, nesne ilişkilerinde ve dürtü kontrolünde yeni beceriler geliştirebilme ve iyileşmenin mümkün olduğunu görebilme açısından çok sayıda fırsat sunmaktadır (Yılmaz vd., 2014). Ayrıca grup danışmanlığının önemli katkılarından biri, Sokratik sorgulama yöntemleri aracılığıyla bireylerin bilişsel ve davranışsal yanlışlarını fark etmelerini sağlamak ve bu yanlışların yerine yeni davranış kalıpları geliştirebilmeleri için gerekli desteği sunmaktır.

Grup danışmanlığında katılımcı sayısına ilişkin farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı yaklaşımlar, grubun en az üç en fazla on kişiden oluşması gerektiğini, ideal sayının ise beşi geçmemesi gerektiğini ileri sürerken; diğer bazı görüşler, 6 ile 15 kişi arasında olmasının daha uygun olduğunu belirtmektedir. Geleneksel terapi gruplarında çoğunlukla 8 ila 10 alkol bağımlısının yer aldığı bilinmekle birlikte, burada asıl belirleyici unsur, grup sayısından çok, grubun yönetilebilirliği olarak değerlendirilmektedir (Atiyeh, 2013: 15-20/86; Yılmaz vd., 2014).

BTD'nin teknik ve dini kaynaklara dayalı olan Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programı, Denetimli Serbestlik Müdürlüğüne (DS) tabi tutulan bağımlı veya bağımlılık sürecindeki bireylerin madde kullanma istekleriyle baş edebilmesi ve sosyal uyumlarını geliştirip hayata yeniden başlamaları konusunda farkındalık ve destek sağlamayı

amaçlamaktadır. Dini rehberlik programı, bağımlı ve bağımlılık sürecinde olan bireylere yönelik gerçekleştirilen sistemli ve kısa vadeli bir destek programıdır. Bu programın temel hedefleri; bireylerin madde kullanımına karşı bilinç kazanmalarını sağlamak, yaşamlarını anlamlandırmalarına katkıda bulunmak, kişinin kendi benliğini tanımasına ve bu benliği içsel ve dışsal baskılara karşı güçlendirmesine destek olmak, karşılaştığı problemleri çözme sürecinde dini bir yönelim geliştirerek olumlu bir Allah tasavvuru inşa etmesine yardımcı olmak, doğru ve gerçekçi kararlar alabilmesini teşvik etmek ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmasını temin etmede dinin sosyal ve manevi desteğinden faydalanmaktır.

Bu bağlamda geliştirilen Dinî Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programı, denetimli serbestlik kapsamında bulunan madde bağımlıları ile alan uzmanlarıyla gerçekleştirilen görüşmelerden ve ilgili doküman verilerinden elde edilen bulgulara dayalı olarak yapılandırılmıştır.

2. Din/Maneviyat Temelli Programın Literatür Dayanağı

Araştırmanın nitel bulgularında dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş temaları arasında bir ayrım yapılmamıştır. Çünkü ulaşılan her tema hem dini başa çıkma hem de psikolojik iyi oluşu açıklamaktadır. Nitekim psikolojik iyi oluş ile dini başa çıkma arasında olumlu ilişkinin olduğunu belirten birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Zira hayatta, sıkıntıyla karşılaşan bireyin yaşanan olumsuzluklara rağmen hayatın bir anlamının olduğuna inanması ve umudunu koruyabilmesi psikolojik direncini artırır. Araştırmalar olumlu dini başa çıkma boyutu olan hayra yormanın psikolojik iyi oluş göstergesi sayılan

hayat memnuniyetini olumlu anlamda etkilediğini ortaya koymuştur. Kısaca, dindarlığın ve dindarlıkla ilgili başa çıkma boyutların yerine getirilmesi bireyin psikolojik iyi oluşlarına destek sağlayacağı belirtilebilir (Ayten, 2012; Batan, 2016: 72). Madde bağımlıları hem varoluşsal anlam hem de amaç ve değer bakımından anlamsızlık problemini yoğun yaşadıkları için anlam ve dini anlamlandırma temalarına öncelik verilmiştir. Ayrıca anlamlandırma insanın duygu ve davranışlarını da etkilediğinden bilişsel davranışçı kuramın önemli konuları arasında yer almaktadır (Ercan vd., 2017: 212). Zihinleri tatmin etmesi bakımından anlam, psikolojik iyi oluş boyutunda yer alırken değer anlamıyla başa çıkma boyutunda yer alabilmektedir. Dolayısıyla anlam problemini, bağımlılığın önde gelen risk faktörleri arasında saymak doğru bir yaklaşım olabilir.

2.1. Hayatın Anlamı ve Amacı

Anlam kavramı, sosyal bilimlerde pek çok kavramın yaşadığı ortak kaderi paylaşmakta; üzerinde herkesin uzlaştığı tek bir tanıma sahip olmamaktadır. Nitekim “anlam” gibi kavramlar, içinde kullanıldıkları bağlama göre farklılık göstermektedir. Sözlükte “bir işaret, kelime, hareket veya olaydan anlaşılan şey, mana” şeklinde tanımlanan (Ayverdi, 2010) anlam, insanın hayatta gerçekleştirdiği eylem ve deneyimlerin karşılığı olarak kavranmaktadır. Bu çerçevede anlam; Tanrı’yı, insanı, kozmosu, dünyayı ve dini anlamlandırma gibi çeşitli boyutları kapsayan bütüncül bir üst kavram olarak değerlendirilmektedir (Ayten, 2012: 53; Çakmak, 2018: 18). Tokat (2014: 15), anlam kelimesinin aksiyolojik bağlamda, uğruna yaşanan yüksek gaye, hedef ve değer gibi şahsi his ve duygusal manaları ifade etmek için kullanıldığını belirtir. Bu araştırma çerçevesinde, hayatın anlamı denildiğinde kullanılan anlam kelimesiyle kastedilen

aslında budur. Nitekim insanın sahip olduğu bu tür anlamlar, taşıdıkları önem ve kıymet açısından kişinin yaşamına doğrudan etki eder. Zira literatürde anlam ve amaç, amaç ve değer kavramlarının birlikte kullanılması anlam kavramının değer ve amaç gibi manaları da ihtiva ettiğini göstermektedir (Büyük, 2021: 18; Vural, 2021: 21). Çünkü insan anlam verdiği şeyin peşinden gider onu amaç haline getirir. Dolayısıyla anlam ile amaç birbiriyle ilişkili iki değişken olarak görülebilir. Büyük 'ün (2021: 22) de ifade ettiğı gibi hayat anlamdan tümüyle yoksun olsaydı bizde herhangi bir eylem arzusu ve istem için hiçbir hedef ve amaç tasarımı bulunmayacaktı.

Bu çalışmada “anlam” kavramı, psikolojide algı, idrak gibi bilişsel süreçleri ifade eden yönüyle değil; daha çok amaç ve değer boyutuna işaret eden varoluşsal yönüyle ele alınmaktadır (Bahadır, 2021: 24). Başka bir ifadeyle, araştırmanın odağındaki anlam, insanın varoluşsal sorunlarla yüzleşirken bu problemlere karşı olumlu ve yapıcı bir tavır geliştirmesini içeren anlamdır.

Almanya'nın Frankfurt kentinde düzenlenen ilk uluslararası konferansın ana konusu hayatın anlamı olmuştı. Buna göre hayatın anlamının, bireyin bütünlük duygusu, varoluşun gayeleri, hayatın amacını anlama ve ona yönelik çaba gösterme olduğu belirtilmiştir (William, 2001; Fedâli ve Ahmed, 2016).

Hayatın anlamı “bireyin hayata karşı tutumu, yaşamı hakkındaki farkındalığının derecesi, çeşitli hedeflerinin kapsamlı kavramı ve uygun yöntemlerle bunlara nasıl ulaşılacağı” (Mutevellî, 1997) olarak da tanımlanır. Bireyin, toplumun kültürü ve değişkenleri ışığında, kendisiyle ve başkalarıyla etkileşim durumlarında, kişisel deneyimlerinin çeşitli kaynakları aracılığıyla yaşamı hakkında oluşturduğu olumlu ya da olumsuz

anlamlar bütünü” olarak da bilinir. Anlamlar, bireyin hayata yönelimini ve yaşadığı yaşam tarzını yansıtır. Bireyin ulaşmak için çalıştığı çeşitli alanlardaki yöntem ve hedeflerin bir resminde de ortaya çıkan, insanı en kötü ve en zor koşullarda bile yaşamaya devam etmeye iten değerlerdir (Muhammed, 2001). Buna göre hayatın anlamı ile kişiyi mutluluk duygusuyla amaçlarını gerçekleştirmeye ve bunlara ulaşmaya iten, yaşamın önemine dair derin bir anlayış olarak kastedilmektedir (Fedâli ve Ahmed, 2016).

Anlam bulma süreci, bireysel ve toplumsal çabalar sonucu oluşur. Bu kapsamda Tolstoy (1994: 229), hayatın anlamlı olabilmesini “insanın vicdanında iyiliği ve doğruluğu hedeflemeye” bağlamaktadır. Adler’in ise anlam kavramına sosyal değer odaklı baktığı görülmektedir. Onun yaklaşımında anlam, ancak toplumsal temeller üzerine inşa edilir. Başkalarını dikkate almayan hiçbir yolun anlama ulaştıramayacağını belirtir. Adler değerli bir hayatın ancak toplum için çalışmakla kazanabileceğini dolayısıyla anlamlı bir hayata toplum içinde, toplum için çalışmayla ulaşabileceğini ileri sürmektedir (Adler, 2011: 32; Bahadır, 1999: 9). Frankl’i salt zihinsel bir alana indirgenen anlamı bütüncül bir yaklaşımla varoluşsal alana yaymıştır. O, bu düşüncesiyle anlamı, insan davranışının düşünce, tutum ve duygusal boyutun merkezine yerleştirmiştir. Frankl’i anlamı bireyin yaşama tutunmasını sağlayan değer ve olgular ile izah etmektedir. Böylece anlam bulmada bunlara bağlılığın etkisine dikkat çekmektedir. Nitekim “acı içinde kıvranan hastalarına niçin intihar etmiyorsunuz diye sorduğunda” insanın yaşamak için farkında olmadan pek çok nedene sahip olduğunu ortaya koymuştur. Aile, yetenek, başarılar hatıralar vb. değerler, insanları hayata bağlayan birçok nedenden bazılarıdır (Bahadır, 1999: 13-15; Frankl, 2021: 121). Varoluşçuların

önde gelen ismi Yalom (2018, 566-567), anlamı kozmik ve dünyevi diye iki boyutta ele alır. Kozmik anlam “hayatın amacı nedir” sorusuna cevap arayan insanın dışında onu aşan düzenden kaynaklanan anlamı ifade eder. Dünyevi anlam ise “benim hayatımın anlamı nedir?” sorusuna cevap arar. İnsanın kozmik anlama sahip olmadan dünyevi herhangi bir anlama tutunarak hayatını sürdürebileceğini de belirtir.

Hümanist ve varoluşçu yönelimli psikologlar açısından insanın iradesini harekete geçiren ve ona başa çıkma gücünü veren şey anlamdır. İnsan her zaman bu hayatın anlamının kendisi için ne anlam ifade ettiğini öğrenmenin peşindedir. İnsan, hayatını anlamlı kılan olgu için çaba gösterir ve onun için mücadele eder (el-Fermavi, 2004: 48).

Alan yazında yapılan araştırmalar, hayatın bir anlama sahip olmasının ya da anlam arayışında bulunmanın, yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Çakmak, 2018: 25; Akıncı, 2005, 2021). Buna karşılık, anlam yoksunluğu yani anlamsızlık, bireyde olumsuz bir psikolojik durumun oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Nitekim anlamsızlığın, uyuşturucu bağımlılığı, depresyon, can sıkıntısı, varoluşsal boşluk, varoluşsal engellenme ve varoluşsal kaygı gibi çok yönlü sorunlara yol açtığı belirtilmektedir (Frankl, 2021: 141-142).

Çeşitli araştırmalar, madde kullanan bireylerin yaşam karşısında derin bir anlamsızlık duygusu içinde olduklarını ortaya koymuştur (Ceylan, 2019: 102). Bu tür bir anlamsızlık, birey açısından kimi zaman ölümcül sonuçlara yol açabilecek riskler taşıırken kimi zaman da kişiyi anlık haz arayışlarına yönlendirebilmektedir. Nitekim yapılan çalışmalarda

bağımlılığın, bireyin kendisinden memnun olmama durumu ile ilişkili olduğu (Erdamar ve Kurupınar, 2014) ve bağımlılığın temelinde sıkıntılardan uzaklaşma ile haz arayışının bulunduğu tespit edilmiştir (Evren vd., 2001). Hayatın anlamını sorgulamayan veya aramayan birey, yalnızca kendisine ve çevresine yabancılaşmakla kalmamakta; aynı zamanda suç işlemeye eğilimli, sorumluluk bilincinden uzak ve sürekli tatmin edici bir yaşam arayışı içinde olmaktadır (Tokat, 2013).

Sonuç olarak, anlamsızlık olgusu bireyde topluma, kültüre, doğaya ve Tanrı'ya yabancılaşmaya; çeşitli nevrotik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına; herhangi bir gruba veya ideolojiye bağımlılıktan uyuşturucu madde bağımlılığına kadar uzanan çok boyutlu bağımlılık türlerinin gelişmesine yol açabilmektedir. Nihayetinde bu süreç, depresyonu tetiklemekte ve depresyona bağlı intihar vakalarının artmasına zemin hazırlamaktadır (Çakmak, 2018: 34).

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalarda bağımlılığın ve uyuşturucu madde kullanımının varoluşsal zeminde açıklanabileceği ileri sürülmüştür (Chen, 2006). Wiklund (2008) ve Chen (2006), madde bağımlılarının varoluşsal anlam yaratma konusunda desteğe ihtiyaçlarının olduğunu düşünmektedirler. Söz konusu araştırmalarında madde bağımlılığının yaşamın amacı, anlam, özgürlük ve maneviyat gibi konularla ilişkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır (Chen, 2006; Gürsu, 2018; Yöntem, 2019).

Buradan hareketle madde bağımlılığından uzaklaşma konusunda tıbbi ve psikososyal müdahalelerin yanı sıra, bireyin anlam ihtiyacını karşılamaya yönelik inanç merkezli

hizmetlerinin sunulması, bireyin madde kullanımından uzaklaşmasını kolaylaştırabilir (Akıncı ve Kesgin, 2018).

2.2. Dinî Anlamlandırma

Dinî anlam, genel anlamdan farklı olarak hayatta amaç, istikamet ve varoluşun anlamlandırılması noktasında dini mesajları esas alırken genel anlam, herhangi bir inanç sistemine atıf yapmaksızın bir bütün olarak hayatın anlam ve amaçlılığını ifade eder. Dinî anlamda, varoluşa ve olaylara yaratıcı ve inançlar çerçevesinde sağlanan bir anlamlılık ön plana çıkar (Krause, 2012: 466). Kur'an'ın ilk inen ayetinin ve İslam peygamberinin ilk karşılaştığı "oku" emrinin hayatı anlamlandırma ile alakalı olduğu açıktır. Zira ayette belirtilen emir kipinin nesnesi yoktur. Bu da okumakla kastedilenin hayatı ve sonrasını anlamaya yönelik olduğunu göstermektedir.

Kendisini ve çevresini anlama güdüsüyle donatılan insan, bu ihtiyacını tatmin edecek birtakım açıklamaları arama, bulma ve bunları sınamayla meşguldür. Bireyin peşinde koştuğu bu anlam arayışlarında pek çok dünya görüşü, ulaşılmak istenen hedefler, mücadelesi verilen umutlar, harekete geçirilen arzular önemli birer kare oluşturabildiği gibi dinin de bu konuda önemli bir yanıtı vardır. İnsanın duygu, düşünce ve davranışını farklı şekillerde etkileyebilen din, bireyin yaşamına anlam ve varoluşsal gayeler kazandırarak psikolojik bütünlüğüne olumlu etkilerde bulunabilir. İnsanın "Ben kimim?", "Neden yaratıldım?", "Ölümden sonra bana ne olacak?" gibi kolayca cevaplayamayacağı sorular, dinlerin sunduğu açıklamalar sayesinde belirli ölçüde çözüme kavuşturulabilir (Kartopu, 2013; Vural, 2021: 90).

Dinin başa çıkma sürecindeki etkisi ve önemine dikkat çekenlerin başında gelen Pergament (1997) de dinin kutsal ve anlam gibi iki büyük alanın kesişme noktasında olduğunu ifade ederek dinin kutsalla ilişkili bir anlam ortaya koyduğunu belirtmeye çalışmaktadır. Ayrıca dinlerin insanlara hayat içerisinde acı veren olaylarla yüzleşmede bir yol sunduğunu ve dinin başa çıkmada önemli bir araç olduğunu kaydetmektedir.

Din hayatta sadece insanı zihinsel anlamda tatmin ederek bir anlam kazandırmaz. Bununla birlikte ruhsal ve toplumsal yapıyı belirleyen düzenlemeleri de sağlar. Bu konuda ortaya çıkacak problemlere de çözüm üretebilmektedir. Bu anlamda din, bireyin hayatta karşılaşabileceği varoluşsal sorunlara cevap vererek zihinleri tatmin etmekte, uyuşturucu kullanarak varoluşsal sorunlarını örtbas etmenin önüne geçebilmektedir. Din bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına etki ederek güçlü bir kişilik oluşturmaktadır. Böylece uyuşturucu madde kullanımı gibi zararlı davranışların önüne geçebilmektedir (Bahadır, 1999;100-108). Dolayısıyla dine dayalı bir anlam, hayatta bireye sorumluluk duygusu geliştirerek davranışlarını da bu anlama göre düzeltmesini sağlayabilir.

Dinin insana sadece bir yaşam felsefesi sunmakla kalmadığını ayrıca, dindeki ahiret inancı ile ilgili gerçekliklerin, bir yandan uhrevi sorumluluk şuuruyla insanın ahlaki gelişmesine katkıda bulunurken öte yandan ölüm korkusunun insan psikolojisi üzerindeki tahrip edici etkisini önlediği belirtilmektedir. Ayrıca ahiret inancı, insanın içindeki ebediyet duygusuna cevap vererek anlamsızlığı gidermektedir. Sıkıntılardan kurtulup ebedi huzura ulaşma, Allah'ın rızasını elde etme ideali, insanda yaşama sevincine yol açar, dünyanın

ıstıraplarına karşı tahammül gücü verir. Geçici dünya arzuları, aslında insan ruhunu tatmin etmediğinden din ona en yüksek ulvi zevkler ve manevi hazlar kazandırır. Sonuç olarak din, insanın hayatına yön vermesiyle, eylemlerini açıklamasıyla ve bir bütün olarak yaşamını kuşatmasıyla onun anlam arayışına önemli bir cevap sunar (Kartopu, 2013). Din, bireyin hayatında amaç ve yön duygusunu kazandırarak şimdiki ve geçmiş yaşantısına ilişkin bir anlamın olduğu düşüncesini geliştirmektedir. Birey yaşamında anlamdan yoksun ise çok az hedef ve amaca sahiptir. Böyle bir bireyin yön duygusu eksiktir, geçmiş yaşamının da bir anlamı olması gerektiğini düşündürecek ya da şimdiki yaşamına bir anlam verebilecek inançları oldukça kısıtlıdır (Ryff, 1989: 1072; Karagöz, 2020:102).

Din bireylere sunduğu anlam ile onların nasıl yaşaması gerektiği konusunda da bir yol göstermektedir. Bu anlamda insanı anlamsızlığa sürükleyen ve birçok ruhsal sıkıntılara düşüren problemlerden biri olan ölüm olgusu ve ahiret inancı gibi yaşantıları anlamlandırmak, hayatta birçok davranış üzerinde kontrol sağlamasına yardımcı olabilir. Ölüm olgusunu açıklayacak en önemli anlam da ruhun ölümsüzlük inancıdır (Akıncı, 2005).

İslam düşüncesine göre insan öldükten sonra tekrar dirilecek ve ahiret hayatı denilen ebedi bir hayat başlayacaktır. İnsanın ahiretteki konumu ise dünyada yaptığı davranışlara ve gösterdiği tutuma göre olacaktır. İyi ve yararlı davranışlarda bulunanlar mükâfatlandırılacak, Allah'ın iradesinin aksi yönde davranışlarda bulunanlar ise cezalandırılacaktır. Böyle bir inanç, bireylere olumsuz sonuçlar doğuran davranışlarla başa çıkma gücünü kazandırır. Ayrıca insanın karşılaştığı haksızlık ve üstesinden

gelemeyeceği zulmün karşılıksız kalmayacağı, ahirette bunun hesabının sorulacağı inancı bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayabilir (Peker, 2015: 244).

Koenig (2020), konuyla ilgili 630'dan fazla çalışmanın meta-analizini yaptığı araştırmasında din ile ilişkili değişkenleri; psikolojik iyi oluş, umut ve iyimserlik, amaç ve anlam, depresyon, kaygı, psikotik semptomlar ve bozukluklar, sosyal destek, alkol ve madde kullanımı (bağımlılık), evlilik dışı cinsel ilişki, suç ve sapkınlık konu başlıklarında gruplandırmıştır. Bu meta-analiz çalışmasının sonuçlarına göre, araştırmaların genel olarak dini bağlılık ve pratikler ile psikolojik iyi oluş, umut ve iyimserlik, anlam, amaç ve sosyal destek ilişkisinde pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen diğer bir sonuca göre dini bağlılık düzeyi yüksek olanların depresyon, kaygı, psikotik semptomlar ve bozukluklar, bağımlılık, evlilik dışı cinsel ilişki, suç ve sapkınlık oranlarının daha düşük olmaktadır. Kısacası araştırmada, dini bağlılığı yüksek olanların, daha az psikiyatrik bozukluk yaşadığını, daha fazla sosyal olduğu ve daha anlamlı bir hayat yaşadığı söylenebilir (İşbilen, 2022: 59).

İslam dini açısından değerlendirecek olursak dinin bireyin anlam dünyasına, bilişsel, davranışsal ve duygusal olmak üzere 3 boyutta katkı sağladığını söyleyebiliriz. Bunlardan aidiyet, önemiyet, insicam bilişsel boyutu; hedef, değer ve meşruiyet davranışsal; güven ve aşkınlık duygusal boyutu ifade etmektedir (Vural, 2021: 91). Dini bağlılığı zayıf olan bireylerin bu üç boyutta da anlamsızlığı yaşadığı düşünülmektedir. Nitekim madde kullanıcılarına yönelik yapılan çalışmalarda madde kullanan bireylerin yaşamın amacı ve anlamı hakkında olumsuz düşündükleri bunun için sorumluluk ve emanet bilinciyle hareket

etmedikleri ortaya konulmuştur. Araştırmalar yaşamın anlamında sıkıntı yaşayan bireylerin madde ile bu boşluğu doldurmaya çalıştıkları, bunun için madde kullanan bireylerin anlam yaratma konusunda desteklenmesi gerektiği belirtilmektedir (Yöntem, 2019; Ceylan, 2019: 156). Madde kullanımı, bireyin sağlıklı düşünmesini ve algı yeteneğini olumsuz etkilediğinden madde kullanan birey, hayatının merkezine sadece kendisini koyar. Kendisini doğruluğun ölçüsü olarak kabul eder. Bu da onun hayatta sorumluluk almayı ve hayata bakışı tamamen olumsuz etkileyebilir.

Madde kullanan bireyin madde kullanım öncesi ve bağımlılık sürecindeki en belirgin özelliklerinden biri kendisini ötekileştirilen ve yalnız olarak görmesidir. Kur'an'da Allah'ın insana şah damarından daha yakın olduğu, kâinata her an müdahale ettiği ve toplu ibadetlere, kolektif yaşama önem verildiği vurgulanarak bireylerde aidiyet duygusunun gelişmesi desteklenmektedir. İslam'da insanın değerli kılınması (İsrâ,17/ 70) ve yeryüzünde Allah'ın halifesi olduğu (Bakara, 2/ 30) inancı, hayatının saçma ve anlamsız olduğu hissine kapılması noktasında bireye koruyucu bir bakış açısı sağlayabilir. Ayrıca Kur'an'ı Kerim zaman kavramı üzerinde durarak onun insanın en önemli sermayesi olduğundan bahsetmekte ve bu konuda farkındalık oluşturmayı amaçlamaktadır (Asr, 103).

Yaşam hakkında tatmin edici cevap bulan bireyler için hayatın bir değeri vardır. Fakat hayata dair bir anlama sahip olmayan bireyler anlamsızlık duyguları içinde uyuşturucu kullanımı gibi olumsuz tavırlar sergileyebilirler. İslam dinine bağlı bireylerin anlam dünyaları Allah merkezlidir. Nitekim bu inanç sisteminde Allah insanları bir amaç için yaratmıştır. Bu

amacın yerine getirilmesi varlığımızın sebebini anlaşılır kılacaktır. Varoluş sebebini kavrayan birey yaratılış gayesine uygun olarak yaşar (Akıncı, 2005). Bu anlamda hayatı ve yaratılışını kavrayan birey kendisine çevresine değer verir sorumluluk duygusuyla hareket eder. Bu da bağımlılık veya uyuşturucu madde kullanımına karşı bireyi koruyan bir faktör olarak görülebilir. Nitekim uyuşturucu madde kullanan bireyler, hayatı anlamsız gördükleri, bu durumun kendilerini intihar düşüncesine sürüklediğini ileri sürmektedirler (Ceylan, 2019: 102). Bunun için değişim bu noktadan başlanmalı, anlam ve yaşam hedefi belirlenip başa çıkma araçları geliştirilmelidir.

Bütün bu açıklamalar dikkate alındığında, hayata yüklenen anlamın bireyin hayata karşı duruşunu da şekillendirdiği görülmektedir. Hayatını anlamlı ve değerli gören bireylerin karşılaştıkları sıkıntılar karşısında daha güçlü olacağı, depresif ve zorlayıcı duygularla daha kolay baş edebileceği söylenebilir (Kaya ve Küçük, 2017).

İnsan yaşadığı hayat içinde bazen çeşitli problemler ve eksikliklerle karşılaşabilir. Birey karşılaştığı bu hayat olayları ve zorluklarıyla mücadele etmek için öncelikle onları doğru bir şekilde anlamlandırması gerekmektedir. Nitekim anlamsızlık duygusu ve olayları doğru değerlendirememesi, bireyleri hayattan uzaklaştırıp yalnızlık duygusuyla baş başa bırakabilir. Bunun için dini danışman öncelikle danışanların hayat olaylarına karşı, dini bir anlam geliştirmelerini sağlamaya çalışır. Bu anlamda manevi danışman katılımcılara her şeyin bu dünyadan ibaret olmadığını, yaşadıklarının bir karşılığının olduğunu anlamlandırmaya çalışır. Daha sonra varoluşun gayesi ve bu gayeye ulaşmak için nasıl davranması gerektiğini, dini metinlerden yararlanarak açıklar. Bu

anlamda dinî anlam, bireyin hayata bakışını düzeltmekle ilgili olduğundan anlamsızlık, bağımlılıkla ilişkilendirilebilir. Dini anlam, bireyin düşünce sisteminin doğru çalışmasına odaklanır. Bu kapsamda BDT yöntemiyle uyushmaktadır. Zira BDT, düşüncelerin doğru anlamlandırmalarla değişebileceğini ileri sürmektedir. Başka bir ifadeyle madde kullanmaya neden olan problemler karşısında işlevsiz düşünce ve inançlara sahip bireyleri dini/manevi kaynaklar ile desteklemek, BDT odaklı çalışmalarla uyumludur. Nitekim dini/manevi referansların iyileştirici gücünün, sağlıksız düşünceleri değiştirmeye dayandığı ifade edilmektedir (Ercan vd., 2017: 217).

2.3. Duyguları Tanıma ve Kendi Benliğini Fark Etme

İnsan davranışlarını belirleyen önemli faktörlerin başında duygu gelmektedir. Duygu kavramı, psikoloji alanında tanımı zor olan kavramlardandır. Şu tanım onun tam olarak anlatabilmenin ne kadar zor olduğunu göstermektedir: “Duygu, ilginç bir kelimedir. Tarifini yapmak zorunda kalana kadar hemen herkes onun ne olduğunu bildiğini zan eder. Tarif etmesi gerektiğinde ise artık kimse anladığını iddia edemez (Kondrad & Hendl, 2005: 17).

İslam düşünürlerin “Nefsin idrak etme gücü dedikleri” duygu, ruhi bir faaliyet olarak değerlendirilmektedir (Yavuz, 2012: 22). Duygu, ferдин iç ve dış dünyasından etkilenmesi sonucunda hoşlanma veya elem duyma şeklinde ortaya çıkan tepkiler olarak da tanımlanmaktadır. Yaratıcı insanın yapısındaki bu duyguları eğitimle dengelemek istemektedir. Örneğin korku ve ümit duygusunu, Cennet ve Cehennem bilgisiyle dengelediği söylenebilir (Tütüncü, 1987; Günay, 2015). Duygular bireyin çevresindeki olaylara verdiği tepkilerin sonuçlarına göre davranışları şekillendirirler. Öfke ve korku duygusu çevresindeki

herhangi bir olguyla meydana geldiği gibi din duygusu da dini pratiklerin uygulama şekline göre meydana gelmektedir (Emmons, 2013: 472-473; Kızılgeçit ve Akça, 2022).

Duyguları ateş ve su gibi hayatta varlığı iyi olan olgulara benzetebiliriz. İlahi hikmet gereği bütün canlılar, yaşamak ve hayatlarına devam edebilmek için duygularla donatılmıştır. Bu duyguların yaratılışında problem aramamak gerekir. Zira duyguların kontrolü bireyin iradesine bağlıdır. Kişi iradesiyle duygularını olumlu yönde veya olumsuz yönde kullanabilir (Necati, 2001: 71). Ayrıca duygular beslendiği kaynağa göre de şekillenir. Yani duyguları nasıl beslerseniz öyle sonuç alırsınız. Dinden ve değerlerden beslenen duygular olumlu yönde gelişebilirken haramla beslenen duygular ise olumsuz sonuçları meydana getirebilir. Nitekim Hz Muhammed'in, *"Deve etini yediğinizde abdest alınız, koyun etinde de abdest yoktur"* (Müslim, 2014: 192) hadisine binaen deve etini yiyen insanın kalbinin sertleşeceği, kin ile dolacağı, abdest ile bu sertlik ve kinin yok olacağı belirtilir. Koyunlarda ise sekine (uysallık) olduğu için etinin de insanın kişiliğine herhangi bir etki etmediğinden psikolojik bir temizlik olan abdest ibadetini gerektirmediği ifade edilir (İbn Teymiye, 2001: 1/28). Bu gerçeği domuz eti üzerinden vurgulayan İslam düşünürü İbn Haldun, domuz etinin insanı gayretsiz kıldığını, ondaki kıskançlık ve utanma duygusunu yok ettiğini belirterek domuz etinin insanın duygusal boyutuna yapacağı etkiye dikkat çekmektedir. Yine Fransız filozoflarından Brillat Savarin, gıdalar ile insanın hatta milletlerin seciye ve hüviyetleri arasında büyük bir münasebettin olduğunu düşünmekte *"bana ne yediğinizi söyleyin kim olduğunuzu haber vereyim"* diye gıdaların insan kişiliği üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir (Sultan, 2013). Bu anlamda uyuşturucu madde

kullanımının bireylerde tetiklediği olumsuz duygular; öfke krizleri, sorumsuzluk vb. duyguların bireyleri kişilik açısından ne kadar etkilediğini göstermektedir.

İslam dininin amacı, iç ve dış dünyasında kendisini tehdit eden tehlikeye karşı duygularını kontrol edebilen olgun insanı yetiştirmektir (Akça, 2019:100). Bu kapsamda Kur'an, Habil ve Kabil, Yusuf ve kardeşlerinin kıssalarını hatırlatarak insanların duygularına tabi olmasının kardeşini öldürmeye itecek kadar bir kine ve hasede sebep olabileceğini haber vermekte, duyguların esintisine karşı onları uyarmaktadır (Maide, 5/27- 30; Yusuf, 12/15-18).

Kur'an, duygusal farkındalığı ve duygu kontrolünün önemini şu ayetlerde aktarmaktadır. *“Musa'nın anasının kalbi bomboş kaldı. Eğer biz (çocuğu ile ilgili sözümüze)inancını koruması için kalbine güç vermeseydik, neredeyse bunu açıklayacaktı”* (Kasas, 28/ 10). Musa'nın annesinin kalbini yani duygularını sakinleştiren, onun Allah'ın çocuğu tekrar kendisine döndüreceğine olan güven duygusu olduğu anlaşılmaktadır. O, Firavunun çocukları acımasızca katlettiği bir ortamda çocuğunu, Firavunun acımasız eline bırakmak ile nehrin acımasız suyuna salmak arasında tercih yapmak zorunda kalmıştı. Çocuğuna canıyla Rabbine ise imanı ile bağlı olan bu annenin nihayetinde iman duygusunun verdiği güç ile acıma duygusunu kontrol ettiği yukardaki ayette de vurgulanmaktadır (Akça, 2019: 87). Kur'an duyguları ve inançları arsında bir tercih yapmak zorunda kalanlara örnek olarak mağara sahiplerini de örnek gösterir. *“Kalkıp da, “Rabbimiz, göklerin ve yerin Rabbidir. Ondan başkasına asla İlâh demeyiz. Yoksa an dolsun ki saçma bir söz söylemiş oluruz. Şunlar, şu kavmimiz, ondan başka tanrılar edindiler. Onlar hakkında açık bir delil getirseselerdi ya! Artık kim Allah'a*

karşı yalan uydurandan daha zalimdir?" dediklerinde onların kalplerine kuvvet vermiştik" (Kehf,18/ 14-15). Bu küçük genç grubun, düşmanlarından ötürü olan korku, kaygı, endişe, şiddet gibi duygu yoğunluğunun yaşandığı durumlarda Allah'a sığınıp ondan yardım dileyerek duygularına hâkim olabildikleri ve böylece kendilerinden sonrakiler için örnek bir davranış sergiledikleri belirtilmektedir. Nitekim onların dualarındaki Allah'a yakarışın, duygularını sakın kıldığını, huzur ve güven getirdiğini anlamak mümkündür (Şarîf, 2014). Bu anlamda iman duygusu ile madde kullanma isteği arasında kalan birey Rabbinî tercih ederek duygusal kontrolü sağlayabilir. Zira duygular imanın hitap ettiği insan kişiliğinin bir parçasıdır (Karaca, 2015:131-132).

Bilişsel davranışçı kuramcılar, düşüncelerin duygu ve davranışları etkilediği gibi davranışların da insanların duygu ve düşüncelerini etkilediklerini belirtmektedirler (Hackney ve Cormier, 2008). Kur'an'da da buna benzer açıklamaları görmek mümkündür. Zira zararlı davranışlarda bulunmanın sağlıklı karar alma ve olumlu düşünme üzerinde olumsuz etki ettiği, öfke, kin ve saldırganlık duygularını beslediği ifade edilmektedir. "Dediler ki; "Ey Şu'ayb! Dediklerinin çoğunu anlamıyoruz. Hem biz seni aramızda zayıf görüyoruz. Eğer kabilen olmasaydı seni taşla tutardık. Zaten sen bizce itibarlı biri değilsin." (Hûd,11/91), "Şeytan içki ve kumarla, ancak aranızda düşmanlık ve kin sokmak; sizi Allah'ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçmiyor musunuz? (Maide, 5/91) ayetleri buna örnek gösterilebilir. Bu ayetlerde belirtildiği üzere bireylerin işledikleri suçlar, onların doğru karar almalarını etkilemiş, onları olumsuz davranışlara sevk etmiştir. Psikoloji literatüründe bu etkiler duygusal körlük ile açıklanmaktadır. Nitekim uyuşturucu madde

kullanımı gibi zararlı davranışlar bireyi duygusal anlamda pasifleştirebilmekte ve bireyin doğru karar almasının önüne geçebilmektedir.

Duygusal Körlük: Aleksitimi diye ifade edilen duygusal körlük, duygulardan soyutlanma ve düşünce köleliği diye ifade edilmektedir. En basit tanımıyla duygularını fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 2000: 94). Adli suçlar ile duygusal körlük arasında ilişki olduğu belirtilmektedir. Aile içi şiddet, cinsel istismar gibi suçları işleyen bireylerin empati yoksunu olduğu ifade edilmektedir. Acımasızca yapılan davranışların öncesinde duygusal körlük yaşanır. Zira böyle bir duygusal körlüğü yaşamayan birey istenmeyen davranışları yapamaz (Tarhan, 2018: 94).

Kur'an, haramların insanın kalbini hasta ettiğini; bağımlılık yapan davranış ve maddelerin olumsuz duyguları tetiklediğini ifade eder; *"Hiç olmazsa onlara azabımız geldiği zaman yakarıp tövbe etselerdi ya fakat (onu yapmadılar) kalpleri katılaştı şeytan da yapmakta olduklarını zaten onlara süslü göstermişti"* (Enam, 6/43), *"Hayır hayır! Doğrusu onların kazanmakta oldukları kalplerini paslandırmıştır."* (Muttaffifin, 83/14). *"Şeytan içki ve kumarla, ancak aranıza düşmanlık ve kin sokmak; sizi Allah'ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçmiyor musunuz?"* (Maide, 5/91). Bu vb. ayetlerde kalbin hasta oluşu, katı ve perdeli olması gibi ifadeler, bireyin duygusal anlamda pasifliğini ifade eder. Günahlar sonucunda insanın artık duygusal anlamda körleşeceğini; korku, çekinme, sevme, sorumluluk gibi olumlu duygularını kaybedeceğini ifade etmektedir. *"Her günah ile kalpte bir siyah nokta meydana gelir."* (İbn-i Mace, Zühed, 29) hadisi de bu gerçeği açıklar niteliktedir. Örneğin utanma duygusu dini veya toplumsal kural ve değerlere

bağılıktan gelen bir duygudur ve birey din veya toplumun bir kuralını çiğnediğinde ortaya çıkar. Dolayısıyla utanma duygusu, beynin kişiyi korumak için kullandığı bir savunma aracıdır. Bir insan utanabiliyorsa sağlıklıdır. Aksi halde salgın gibi toplumu da hasta edebilecek bir tahribata yol açabilir. Madde kullanımı çekinme, utanma, sorumluluk, korku vb. duyguları körleştirerek bireyi özüne yabancılaştırır.” Başka bir hadiste ise “utanma duygusunu yetirenlerin Allah ile arasındaki perdenin yırtıldığını” belirtilir (Ebu Davud, Hamam,1). Buradaki perde insanın Allah ile iletişim ağını ifade eder. Allah ile iletişim bağlantısını kaybeden, ağ bağlantısını kaybetmiş bilgisayar gibi olur.

Kur'an insanın yaratılış serüveninden bahsederken onun iki boyutlu bir varlık olduğunu; beden ve ilahi bir özü ifade eden ruhtan oluştuğunu ifade eder. Her iki boyutu geliştirmenin kişinin elinde olduğunu da belirtir; *Hani Rabbin meleklere, “Ben kuru bir çamurdan şekillendirilmiş balçıktan bir insan yaratacağım onu düzenleyip içine ruhumdan üflediğim zaman, onun için hemen saygı ile eğilin” demişti.*” (Hicr, 15/28-29). İnsanın topraktan yaratıldığını ve toprakta bulunan elementlerin (oksijen, silikon, alüminyum, demir, kalsiyum, sodyum, potasyum ve magnezyum) insanda da bulunduğunu bilim tespit etmiştir (Kutup, 1993: 43). Görüldüğü gibi toprak da canlı bir varlık gibidir ondaki bu özellikler faydalı şeylerde kullanılabildiği gibi zararlı amaçlar için de kullanabiliyor. İnsan da öyledir. *“Nefse ve onu düzgün bir biçimde şekillendirip ona kötülük duygusunu ve takvasını (kötülükten sakınma yeteneği) ilham edene an dolsun ki nefsi andıran kurtuluşa ermiştir.”* (Şems, 91/7-9). Ayette belirtildiği gibi insanda da olumlu ve olumsuz yönde geliştirilebilecek özellikler bulunmaktadır. Örneğin bilinç, irade, idrak, yardımlaşma, sorumluluk, sevgi, doğruluk, adalet, iman gibi onun ruhi yönünü temsil eden

özelliklerden iken şehvi arzular, aşırılıklar vb. istekler, toprak olan hayvani özelliklerinin göstergesi olarak görülebilir” (Kutup, 1993: 43-44).

İslami literatürde insan benliği kalp, akıl ve ruh ile ifade edildiği gibi genellikle nefis ile ifade edilmektedir. Nefsin insanı iyiye de kötülüğe de yönlendiren insanın içindeki enerji olduğu ve bu enerji halinin insanda aynı oranda olmadığını bazı özel müdahalelerle kötü olandan ayıklanabileceğini ve saf iyi haline dönüşebileceği de ifade edilir (Hökelekli, 2010: 23-24). Bu enerji hallerinin ilk haline nefsi emmare (Yusuf, 12/53) denilmektedir. Bunun özellikleri (Tâ-hâ, 20/95-96) ayetlerinde belirtilir. İnsan benliğinde güçlü olan bu nefsin sahip olduğu dürtüsel güçler, bireyi madde kullanımı gibi yasaklı olan davranışlara yönlendirmekte ve bu davranışları ona güzel göstermektedir. Normalde İslam dininin yasakladığı şeylerin kötü ve zararlı olduğunu maddeyi kullananlar da bilmektedir. Fakat bu bilgi nefsin güçlü dürtüleri karşısında etkisiz kalmaktadır. Belli bir süre sonra bu yasaklı madde ve davranışlar güzel ve çekici gelmeye başlarlar. İnsanda haz duygusunu harekete geçiren bu duygular sağlıklı düşünmeyi de engellemektedirler. Nitekim Hz. Peygamber “*Aşırı tutkunun insanı sağır ve kör edeceğini*” (İbn Kesir, 2002:c.II:420) belirtir. Bağımlı birey de bağımlı olduğu olguyu adeta kör ve sağır bir şekilde arzulamaktadır (Gürsü, 2018:131). İnsan, bu nefis katında sadece yatay istekleri (hırs, şehvet, gurur) doğrultusunda yaşamaya devam etmesi halinde yükselmenin aksine zamanla bulunduğu seviyeden daha aşağı bir duruma düşebilir. Nefsin bu evresinde arzu ve istekler bireyin düşünce gücünü kuşattır ve kötü ahlakın oluşmasına neden olur.

Bu nefis çeşidi Freud'un insan benliğinin en karanlık ve ürkütücü yönünü ifade ettiği id kavramına benzetilmektedir. İd, haz ilkesine göre çalışan ve her istediğine anında ulaşmak isteyen nefsi emareye benzetilmektedir. İnsan kişiliğinin bu yönü toplumsal kural ve değerleri tanımaz, burada düşünce, ahlak ve mantık devre dışı bırakılmaktadır (Merter, 2014: 22). İnsanın bilinçaltında kendisinin dahi inanmayacağı kötülük ve çirkinliklerin yattığı, bunların şuur altında gizli olduğu; açığa çıkmadıkları sürece insanın kendisi dahi bunların farkına varamayacağı ifade edilmektedir. Şuur altında yatan şeylerin, ancak bazı özel şartlarda ve tahrik edici bir unsur veya olayla açığa çıkabileceği ileri sürülmektedir. Mevlana meşhur yılan hikâyesinde bunu şöyle özetlemektedir: "Nefs bir ejderhadır kim demiş uyuduğunu ortam müsait değildir ondandır suskunluğu" (Mutahhari, 2014: 260).

Psikoloji literatüründe insan, beden ve zihinden oluşan bir varlıktır. Zihinde var olan yanlış ve olumsuz düşünceler düzeltilmeden sağlıklı bir yaşamdan bahsedilmez. Düzeltilemeyen olumsuz düşüncelerle, başa çıkmada yetersiz olunan durumlarda, Bilişsel Terapi'ye başvurulabilmektedir. Çünkü Bilişsel Terapi'nin amacı, olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelere çevirebilmektir (Muz, 2009: 123). Bu anlamda olumsuz düşünce ve inançların kaynağına ulaşmak için bireyin öz benliğini tanıması ve zayıf yönlerinin farkında olması Bilişsel davranışçı terapide önemli bir amaçtır. Bu terapi tekniğini kullanan manevi danışman, danışanlarda madde kullanma isteğine karşı insan benliğinin ifadesi olan nefis olgusunu açıklayarak uyuşturucu maddeye karşı farkındalık geliştirebilir. Nitekim bilişsel-davranışçı psikoterapinin temel hedefi, düşünce, algı ve inançlardaki hataları düzelterek veya değiştirerek

duygusal gerginliği ve buna eşlik eden katı davranış örüntülerini azaltmaktır. Bu amaca ulaşmak için ise farkındalık sağlayan bilişsel müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır (Şirin, 2013: 189). Farkındalık temelli müdahalelerin, madde kullanım bozukluklarında görülen duygu düzenleme ile ilgili sorunların ele alınmasında etkili olacağı düşünülmektedir (Hoppes, 2006). Farkındalığın duygusal düzenleme üzerinde olumlu etkileri olduğu, duygusal düzenlemede iyileşme sağladığı belirtilmektedir. Farkındalığın aynı zamanda madde kullanım sorunu ile ilişkili olan dürtü sellik ve dürtüsel davranışlar üzerinde azaltıcı etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Murphy ve Mackillop, 2012).

2.4. Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci

Amacı dünya ve ahiret mutluluğunu sağlamak olan İslam dini, geniş bir yelpazeye sahip eğitim, ibadet ve sosyal müdahale yönleriyle ideal bir toplumu oluşturmaya çalışmaktadır. Bu da ancak sağlıklı birey ile gerçekleşebilir. Sağlıklı birey ise yaratıcısına, kendisine ve insanlara karşı barışık ve uyum içinde olan; fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden sağlıklı olan bireyi ifade etmektedir. İslam böyle bir bireyin yetişmesi için de beş temel esasa önem vermektedir. Bunlar: aklın, canın, malın, neslin ve dinin korunmasıdır. Dinin korunması için cihat emredilmiş; canın korunması için adam öldürmek ve intihar etmek; aklın korunması için uyuşturucu ve alkol kullanmak; neslin korunması için zina ve iffete iftira etmek; malın korunması için hırsızlık ve dolandırıcılık yapmak yasaklanmıştır (Abu Ali, 2003: 98; Mareb, 2020: 85). Uyuşturucu madde kullanımı İslam'ın korunmayı amaçladığı bütün bu özelliklere zarar vermektedir. Zira uyuşturucu madde kullanımı, kullanıcının bedensel ve ruhsal sağlığı, ekonomik

durumu, kariyer başarısı gibi bireysel boyutlarda yol açtığı sorunların yanı sıra bireyin toplumdaki diğer bireylerle kurduğu ilişkilere, ait olduğu sosyal çevre itibarıyla toplumsal bir soruna, daha önemlisi kişi ile yaratıcı arasındaki ilişkinin bozulmasına da yol açmaktadır. Böylece madde bağımlısı birey dini sorumluluklarını yerine getiremediği gibi malını, canını ve korunmak zorunda olduğu ırzını dahi madde elde etmek için heder edebilmektedir (Çoban, 2014). Nitekim genel anlamda suçlar özel olarak madde kullanımı bireyin düşünce fonksiyonunu olumsuz etkilemekte doğru karar almasını engellemektedir. Şu'ayb toplumunun "Ey Şu'ayb! Dediklerinin çoğunu anlamıyoruz. Hem biz seni aramızda zayıf görüyoruz...(Hûd, 11/91) sözleri, söylediklerimizi destekler niteliktedir. Bütün bunların korunması için İslam, davranış ve kimyasal bağımlılığa yol açan kumar, alkol ve uyuşturucuyu yasaklamıştır. Kur'an'da uyuşturucu hamr kelimesi ile ifade edilmektedir. Bu, Kur'an'ın ilk yorumlayıcısı olan Hz. Muhammed'in (sav) sözlerinde de açıklanmaktadır. Ayrıca Kur'an, insanın aklını kullanarak yasaklanan olguların arka planlarının (sebeplerinin) araştırılmasını istemektedir. İçki ve kumar yasağının sebeplerine bakıldığında bunların uyuşturucu madde ile aynı nitelikte olduğu görülecektir.

Uyuşturucu madde kullanmanın risk faktörlerinden biri de manevi boşluktur. İnsan yaratılış gereği ihtiyaç hissettiği ruhi doyum, sevgi, iletişim, hayatın amacının varlığı ve dini duygular ile sağlanabilmektedir. Bunların eksikliği ise manevi bir tatminsizliğe, ruhi yaşamda bir açlığa neden olmaktadır (Şahinli, 2016: 41). Birey yaşadığı bu ruhsal boşluğu sahte bir doyum sağlayan madde kullanımı ile gidermeye çalışmaktadır. Bu açıdan bireyin ruhi boşluğunun doldurulmasında ve manen tatmin

olmasında dini inanç/pratiklerin önemi büyüktür. Zira manevi inancı kuvvetli olmayan insanların maddi olanaklarla mutlu olması ve tatmin olması oldukça zordur (Soysaldı, 2007: 95). Dinin insanlar üzerindeki yaptırım gücü uyuşturucu madde bağımlılığının önlenmesinde faydalanılabilecek bir husustur. Dini inanç ve ibadetlere katılım bireyi uyuşturucu madde kullanmaktan uzak tutan bir zırh görevi icra edebilir (Belcher ve Shinitzky, 1998: 955). Dindarlıkla alakalı yapılan nicel araştırmaların büyük çoğunluğunda, farklı derecelerde dindarlığın, kişileri suçluluktan ve uyuşturucu madde kullanımından uzak tuttuğu tespit edilmiştir (Chu, 2007: 666). Özellikle İslam dininin kutsal kitabında insanın en güzel şekilde yaratıldığı ve kendisine verilen nimetlerden sorumlu olduğu, özellikle sağlık nimetini koruması gerektiği ve onu hoyratça kullanmaması gerektiği belirtilmiştir. Bağımlılık yapan maddeler ise başta sağlık olmak üzere insan hayatına birçok zarar vermektedir. Tüm dünyevi nimetler gibi beden sağlığı da korunması gereken ve faydalı işlerde kullanılması gereken bir nimettir (Soysaldı, 2007: 82-86).

Kur'an'ın emir ve yasaklarındaki genel amaçlar dikkate alındığında akla zarar verici maddelerin kullanımının yasaklanmasının sadece şaraba veya belirli alkollü içkilere has olmadığı, akli ve ruhi dengeyi bozan, sinir sistemini uyuşturup beynin işlevini etkileyen, kişinin irade ve düşünme gücünü tamamen veya kısmen yok eden her türlü keyif verici uyuşturucu maddenin de aynı kapsamda yasak olduğu görülecektir (Mareb, 2020: 86). Bu konudaki ayetler şu şekildedir: "*Sana içki ve kumarı soruyorlar. De ki: "Her ikisi de büyük günahtır. Onlarda insanlar için yararlar da vardır. Ancak zararları, yararlarından çok fazladır..."*" (Bakara, 2/219). "*Ey inananlar! Sarhoşken, ne söylediğinizi bilinceye*

kadar namaza yaklaşmayın !..." (Nisa, 4/43). "Ey inananlar! İçki, kumar, tapınılan dikili taşlar ve fal bakmalar, şeytan işi pis şeylerdir. Bunlardan uzak durun ki huzura eresiniz." "Şeytan içki ve kumarla, ancak aranızda düşmanlık ve kin sokmak; sizi Allah'ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçiyor musunuz"? (Maide, 5/90-91). Bu ayetlerde geçen hamr kelimesi örtmek, kaplamak gibi anlamlara gelmektedir (Karagöz, 2007: 229). Hamr kelimesi kafa buldurucu, sarhoş edici, bilinçlilik haline zarar verici her türlü maddenin kullanımını içerecek şekilde genişçe yorumlanabilir. Bu çerçevede sadece alkol değil uyuşturucu maddeler, halüsinojenler ve psikodelik (meskalin, LSD, DMT vb.) maddeler de bu kavramın kapsamı içerisinde değerlendirilebilir. Bu ayetler literal bazda her ne kadar alkolle ilişkili olsa da insanın sağlıklı karar vermesini engelleyen, bilinci bulanıklaştıran, sarhoşluk veren, insan-Allah ve insan-insan ilişkisine zarar veren her türlü zararlı madde veya alışkanlığı kapsamaktadır. Kısacası insanın pek çok aklî melekelerine ve sağlıklı davranmasını engelleyen her türlü maddenin kullanımı hamr kelimesinin kapsamına dâhil edilebilir. Maide 91.ayette ise içki ve kumarın sosyal ilişkilere ne denli zarar vereceği vurgulanarak bireyler uyarılmaktadır. "Onlar, yanlarındaki Tevrat'ta ve İncil'de yazılı buldukları Resûle, o ümmî peygambere uyan kimselerdir. O, onlara iyiliği emreder, onları kötülükten alıkoyar. Onlara iyi ve temiz şeyleri helal, kötü ve pis şeyleri haram kılar. Üzerlerindeki ağır yükleri ve zincirleri kaldırır. Ona iman edenler, ona saygı gösterenler, ona yardım edenler ve ona indirilen nura (Kur'an'a) uyanlar var ya, işte onlar kurtuluşa erenlerdir." (A'râf, 7/157). "(Mallarınızı) Allah yolunda harcayın. Kendi kendinizi tehlikeye atmayın. İyilik edin. Şüphesiz Allah iyilik edenleri sever." (Bakara, 2/195). Bu ayetlerde ise, maddenin kötü olduğu ve can ile mal kaybına yol açtığı için ondan uzak durulması gerektiği ifade

edilmiştir. Hz. Muhammed'den nakledilen hadislerde de içki ve içki gibi etki eden her türlü maddelerin haram olduğuna açıklık getirilmektedir. "Sarhoşluk veren her şey haramdır." Sarhoşluk veren ve vücudu uyuşturan "müftir" her şey yasaklanmıştır" (Ebu davud,2015, Eşribe, 5/529) Hadiste geçen müftir vücudu hararetlendiren, kırgınlık veren ve uyuşturan her nesne anlamında kullanılmaktadır.

Uyuşturucu maddenin tıbbi tedavide kullanılması ve zararlarının faydasından daha fazla olduğu tespit edilmediğinden, kimi dini çevrelerce kullanılmaya devam etmiş hatta madde kullanımının manevi hallerini pekiştirdiğini ileri sürmüşlerdir. Bundan ötürü uyuşturucu maddeyi "fikir ve zikir madeni" şeklinde isimlendirmektedirler (Koç, 2020:110-111). Bu inanç ve düşünceler, uyuşturucu madde kullanımının zararlarının her yönüyle ortaya konulduğu günümüzde bağımlıların kendilerini savundukları klişe sözlerinden ve işlevsiz düşüncelerinden biri olmuştur.

2.5. Dine Yönelme

Dine yönelme, bireyin hayatında din ile olan irtibatını, dine olan ilgisini, ona yönelmesini sağlayan şart ve durumları ifade etmektedir (Kızılgeçit ve Akça, 2022). İnsan ilerleyen bilgi ve teknolojik imkânlarla rağmen acı ve travmatik durumlar karşısında aciz duruma düşebilmektedir. Bu nedenle insan yenilmez ve yenilmez bir kaynağa yönelebilmekte; dua ve yardım isteyebilmektedir. Bu da bireyde güven duygusunu geliştirmektedir (Gashi, 2020). Bireylerin zor zamanlarda dine yöneldiklerini Freud, Jung, Fromm ve Frankl gibi birçok psikolog-farklı gerekçelendirmelerde bulunmakla birlikte- dile getirmektedirler (Ayten vd., 2012). Nitekim dinin insanı

geliştirebileceği, hayatına anlam katacağı ve ona zorluklara karşı mücadele gücü verebileceği belirtilmektedir (Düzgüner, 2017).

Dine yönelmenin ilk adımı, olumlu bir Tanrı algısına sahip olma ve hayatına format atarak yeni bir başlangıç yapma anlamına gelen tövbe ile sağlanabilmektedir. Tövbe, madde kullanan bireyin relapse düşmemesi için önemli bir destek kaynağı olabilir. Zira birey tövbe ederek yaratıcısı ile yeni bir anlaşma yapmakta, bunun karşılığında bağışlanma güvencesi ile hayattan memnun olabilmektedir. Böylece psikolojik olarak iyi olabilmektedir. Nitekim yapılan çalışmalarda madde kullanan bireylerin sık sık madde bağımlılığından kurtulmalarının bir parçası olarak Tanrı ve din ile kurdukları bağlantıya atıf yaptıkları tespit edilmiştir. Ayrıca, böyle bir ilişkinin olmamasının sorunlarının tırmanmasına katkıda bulunduğu da bildirilmiştir. Nitekim Tanrı veya yüksek bir güçle ilişki, bir kişiye güvenlik ve istikrar duygusu sağlayabilir. Manevi bir deneyim, psikolojik veya fiziksel bir tepki üretebilir (Califano, 2001: 17).

Yapılan çalışmalarda güçlü dini veya manevi inançları olan insanların, bu inançlara sahip olmayanlara göre daha sağlıklı olduğu, daha hızlı iyileştiği ve daha uzun yaşadığı ortaya konulmuştur. Bu anlamda duanın şifadaki rolünü belgeleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bağımlılığı önleme boyutunda hem gençler hem de yetişkinler için, kilise ayinlerine haftada bir veya daha fazla katılım, içki içme, sigara içme ve esrar veya diğer yasa dışı uyuşturucuları kullanma risklerini önemli ölçüde azalttığı tespit edilmiştir. Dini törenlere haftalık veya daha fazla katılan gençlerle karşılaştırıldığında, dinsel törenlere hiç katılmayan gençlerin içki içme olasılığı iki kat, sigara içme olasılığı iki kat, esrar veya diğer madde kullanma olasılığı üç kattan fazla ve

neredeyse dört kat daha fazladır. Dini törenlere hiç katılmayan yetişkinlerin, dini törenlere katılan yetişkinlere göre neredeyse iki kat daha fazla içki içme olasılığı, sigara içme olasılığı üç kat, esrar dışında yasa dışı uyuşturucu kullanma olasılığı beş kat, aşırı içki içme olasılığı yedi kat ve esrar kullanma olasılığı neredeyse sekiz kat daha fazladır. Bu sonuçlar, dine ve maneviyata yönelmenin madde bağımlılığının önlenmesinde ve tedavisinde ve ayıklığın sürdürülmesinde güçlü bir rol oynayabileceğini gösteriyor (Califano, 2001: 2). Bu konuda dinin yararı, "kısıtlayıcı, olumsuz ve törensel" olmaktan ziyade besleyici ve destekleyici bir dindarlıkla bağlantılı görünmektedir.

Madde bağımlısı bireylerin hayat hikâyeleri okunduğunda onların manevi bir boşluk içerisinde oldukları görülecektir. Onlar bu boşluğu doldurmak için yalancı rahatlık sağlayan uyuşturucu maddelere başvurumaktadırlar. Bu hikâyenin sahiplerinden biri olan "Ailenizi Keşfedin" isimli kitabın yazarı Amerikalı John Bradshaw, on yedi yıl bağımlılık acısını çektikten sonra bu illetten tamamen kurtulmak için din eğitimi aldığını belirtiyor ve şunu ekliyor: "İlahi gücü arıyor ve mutluluğu, kendisiyle bütünleşmeyi, dünya ile bütünleşmeyi ve değişimi arıyordum" diyerek içindeki boşluğu madde ile kapatmaya çalıştığını ifade etmektedir (Saygılı, 1996: 10). Bu yüzden normal hayatında mutsuz ve tatminsiz olan insanlar mutluluk ve tatmini bu sentetik uyarıcılarda arayabiliyorlar. Ahlaki ve dini değerlerin doldurmadığı alanları sahte ve sonucu çok tehlikeli araçlar dolduruyor. Mutlu ve huzurlu bir hayat sürebilmek, günlük problemlerin getirdiği streslerden olabildiğince az etkilenebilmek, ancak dini değerleri dikkate almak ve onları yaşamakla mümkündür (Ahatlı, 2001).

Madde bağımlılığıyla mücadelede İslami psikospiritüel yaklaşımların kullanıldığı Malezya’da “nefsini arındırmaya ve Allah’a karşı tövbe etmeye dayalı bir program (ISRA) uygulanmaktadır. Yedi adımlı iyileşmenin uygulandığı programda tedavi öncesi ve sonrasında katılımcıların durumları gözlenmektedir. Bu programın etkinliğini araştıran bir çalışmada olumlu Allah tasavvuru ve Allah’ın zikredilmesindeki sürekliliğin, katılımcıları madde bağımlısı olmaktan kurtarmaya yardımcı olduğu ileri sürülmektedir. Araştırma, anlamlı davranış değişikliği (tövbe) ve Allah’ın isimlerinin zikredilmesi, madde kullanımını engellemesi ve değişim için olumlu sonuçlar gerçekleştirdiğini belirtmektedir. Yedi adımlık uygulama sonrasında, katılımcıların dini ritüellerini geliştirmeye, öz-yeterlik ve özsaygılarını yeniden kazanmaya başladıkları ve kendi içlerinde meydana gelen davranış değişikliklerini fark ettiklerine yönelik olumlu ifadeler kullandıkları tespit edilmiştir (İsa Amat vd., 2019). Bu anlamda İslami psikospiritüelin, davranış değişikliklerini hızlandırmada ve potansiyel olarak sosyal yeterlilikleri artırmada önemli bir paya sahip olduğu söylenebilir. Kur’an’daki bu ayet bağımlılık gibi zararlı davranış değişikliğinin sağlayabileceği psikolojik iyi oluşu etkili bir şekilde açıklamaktadır. *“Erkek veya kadın, kim mü’min olarak iyi iş işlerse, elbette ona hoş bir hayat yaşatacağız ve onların mükâfatlarını yapmakta olduklarının en güzeli ile vereceğiz.”*(Nahl,16/97).

Bağımlılıkla mücadelede bilgi yeterli değildir. Bilgiyi uygulamak, hayata geçirmek gerekmektedir. Bundan ötürü madde bağımlıların iyileştirilmesinde öncelikle bireyin kendisi ve kullandığı madde hakkında bilişsel değişime sahip olması ve daha sonra bulunduğu çevreyi ve yeri terk etmesi gerektiği belirtilmektedir (Bedri, 1996:155). BDT yaklaşımında kullanılan

bu teknik İslam dininde tövbe diye ifade edilir. Nitekim tövbe öncelikle bireyin yaptıkları hakkında fikirsel bir değişimi (irade), duygusal tepkiyi (pişmanlık) ve daha sonra davranışsal bir çaba (ortamı ve çevreyi değiştirme) ortaya koymayı ifade etmektedir. (Sizgen, 2023: 28-29) Bu anlamda tövbe ile psikoterapi arasında benzer ilişkiler kurulmaktadır. Her ikisinde de insan, yaşamındaki belirli özelliklerin sağlam olmadığının farkına varır ve onları değiştirmeyi arzu eder. Sonra kişi bu değişiklikleri yapmanın ve yaptığının bedelini ödemenin sorumluluğuna inanır. Nihayet danışan geçmişteki davranışının sağlıklı olmasından güçlü bir pişmanlık duyar. Bu da bireyde işlevsel olmayan düşüncelerin fark edilmesi ve değiştirilmesi için etkili bir istek uyandırır (Şirin, 2013: 168). Sonuç olarak tövbe işlevsiz düşüncelerin fark edilmesi ve onlarla nasıl mücadele edilmesi gerektiği noktasında sunduğu metodoloji ile bilişsel davranışçı kuramın amacı ile örtüşmektedir (Corey, 2008:178-180).

Her olumsuz davranış gibi bağımlılık yapan maddelerin kullanılmasından dolayı kişinin utanç ve suçluluk duyguları yaşaması mümkündür. Bireyin duygu yoğunluğu yaşadığı bu durumda manevi danışman bireyin ümit duygusunu kaybetmemesi için olumlu Tanrı algısını geliştirmeye çalışır. Hayatına yeni bir sayfayla başlamayı ifade eden tövbe davranışını geliştirmesi ve tekrar relapse düşmemek için gerekli destek araçlarını açıklamaya çalışır.

2.6. Dini Sosyal Destek Araçlarını Tanıtma

Biyo-psiko sosyal bir varlık olan insan tek başına hayatını sürdüremediği gibi karşılaştığı sıkıntılarla tek başına baş edememektedir. Başka bir ifadeyle sorunlarla başa çıkmada ve psikolojik sağlamlığın oluşumunda bireysel çaba tek başına

yeterli değildir. Bunun için insanın mutlaka sosyal destekle güçlendirilmesi gerekmektedir. Sosyal destek bireyin çevresi tarafından sağlanan maddi, duygusal, bilişsel ve dini yardımların tümü sosyal destek sistemi içerisinde değerlendirilmektedir (Yalom, 2015; Doğanay, 2019). Bireyin çevresi tarafından maddi ve manevi olarak desteklenmesi başa çıkma ve ruhsal sağlık açısından da önem arz etmektedir (Esen Ateş, 2019). Nitekim sıkıntı durumlarda kendisine yardım edecek bir kaynağın bulunmaması sıkıntıların derinleşmesine ve yalnızlığa sebep olabilmektedir.

İslam'da bağımlılık tedavisinin bütünleşik unsurları olan sosyal desteğin iyileşme sürecindeki rolünden bahsetmek yerinde bir adım olacaktır. Teolojik açıdan konuşursak, bir Müslüman hem kişisel olarak Tanrı'ya karşı sorumludur hem de daha geniş Müslüman topluluğunun bir parçasıdır (Ali, 2014). Madde kullanımından uzak durmak bireyin hem Tanrıya karşı sorumluluğun gereği hem de içinde yaşadığı topluma karşı sorumluluğun gereklerindedir. İslam'ın çeşitli uygulamalar ve değerler ile bireyi sosyalle etmesinin amacı onu sağlıklı bir sosyal ağ içerisinde korunması ve desteklenmektir. Dolayısıyla İslam'ın yönlendirdiği bu sosyal destek, uyuşturucu bağımlısı kişilerin maddeyi bırakmasında özel rol oynayan faktörler arasında yer almaktadır (Shafie vd., 2019).

Bağımlılık bireylerin tek başlarına omuzlayamadıkları ağır bir yükür. Bununla başa çıkmak için dinden ya da dini bir önderden alınan manevi destek tek başlarına kendi iradeleri ile madde kullanımı ile mücadele edemeyen kişilere güç vermektedir. Bağımlılık sürecinde dini/manevi destek, bireye motivasyon anlamında yardımcı olsa da tek başına yeterli

değildir. Bundan ötürü maddeden arınma süreci tıbbi ve psiko-sosyal hizmetlerle desteklendiğinde çok daha başarılı sonuçlara ulaşılabilir (Kulaşı, 2021:110).

Sosyal destek sayesinde birey bağımlılık sürecinde diğer insanlardan geri bildirimler alarak içinde bulunulan durumu gerçekçi ve uyuma yönelik bir şekilde değerlendirir ve kişiler arası iletişimle soruna yönelik bilgi edinip, streten daha az zarar görebilir. Genel olarak sosyal destek, bireyin psikolojik ve sosyolojik sorunlarının çözümü, önlenmesi ve tedavisinde, zor durumlarla başa çıkabilmesinde, bireyin ruh sağlığını koruyabilmesinde güçlü bir kaynak olarak görülmektedir. Nitekim yapılan çalışmalarda bireyin yaşadığı birçok sorunun temelinde sosyal destekten yoksun olma ya da sosyal destek eksikliğinin oluşu tespit edilmiştir. Bu anlamda dinin sağladığı sosyal desteğin bireyin bağımlılık gibi sıkıntılı durumlarla başa çıkabilmesinde güçlü bir kaynak olduğu da ortaya konulmuştur (Yapıcı, 2013:117).

Ayten (2012:119), dini etkinliklerin, bireysel anlamda kişiye umut ve iyimserlik aşıl原因arak, sosyal anlamda da bir grubun üyesi olma dolayısıyla aidiyet bilinci vermesi veya belirli zaman aralıklarında grup halinde bulunma (toplucu kılınan namazlar, cenaze merasimleri, mevlütler, bayramlaşmalar vb.) fırsatları sunması yönüyle bireyi depresif eğilimlere karşı koruyabileceğini belirtmektedir. Dolayısıyla din bireysel ve sosyal etkisiyle bireyin yaşam memnuniyetini artırabilir. İnsanların algıladıkları sosyal desteğin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediği ve stresli durumlar yaşadıklarında bununla baş etmede önemli bir kaynak teşkil ettiği (Köylü, 2007: 83) de düşünüldüğünde dinin, psikolojik olarak dirençli olmanın göstergeleri arasında yer alan sosyal

yeterliliği ve sosyal kaynakların genişliğini olumlu yönde etkilediği söylenebilir (Doğanay, 2019).

Din bireylerin ruhsal ve sosyal yaşantılarına etki ederek sağlıklı ve güçlü bir birey oluşturmayı hedeflemektedir. Bireyin tek başına üstesinden gelemeyeceği durumlarda dinin sosyal desteği önemli bir başa çıkma aracıdır. Dini başa çıkmada sosyal çevrenin olumlu-olumsuz etkisi yadsınamaz. Birey karşılaştığı sıkıntılı durumla başa çıkmada güven duyduğu bireylerden ve mekânlardan destek alabilir. Din adamları, ibadethaneler bireyin başa çıkmada sosyal yardım ve destek sağlayan dini etkenlerdir (Genç, 2020: 45; Kızılgeçit ve Akça, 2022: 855-857).

Dinin beden ve ruh sağlığı ile ilişkisi *sosyal destek modeli*, *psikolojik model* ve *dinî emir ve yasaklar modeli* olmak üzere üç model üzerinden değerlendirilmiştir. Bunlardan *sosyal destek modeline* göre dinî katılımın insan ilişkilerini destekleyici bir etkisi vardır. Bu da ruhsal sorunların önlenmesine yardımcı olur. Seküler ortamlarda da geçerliliği kabul görmüş olan sosyal destek modelinde dinî katılımın sağladığı güçlü sosyal destek ağı insanların aidiyet hislerini güçlendirerek empati, paylaşım, samimiyet, güven ve yardımseverlik duygularını perçinler. Ayrıca, aynı dine mensup kişilerin kutsal mekânlarda bir arada yapmış oldukları ibadetler ve yaptıkları paylaşımlar ayniyet duygusunun gelişimine, problemlerinin paylaşılmasına, çözüm yolunun bulunmasına yönelik planlamaların yapılmasına olanak sağlayarak ruh ve beden sağlığını olumlu yönde etkiler (Doğanay, 2019). *Psikolojik modele* (stres azaltıcı model) göre, dinî etkinliklere katılımın insanların ruh sağlıklarına yaptığı olumlu katkıların başında, olumsuz yaşam olayları karşısında onlara umut aşılama, bir dayanak noktası teşkil etme ve mücadele azmi verme

gelmektedir. Din bu olumlu etkilerini dört yolla gerçekleştirir. Bunlar: a) Tanrı'ya sığınan kişi acı ve sıkıntılarını O'nunla paylaşarak yaşadığı olumsuz duygu ve düşüncelerin verdiği huzursuzluktan sıyrılır. b) Din insanların yaşadıkları olumsuz olayları farklı bir bakış açısıyla değerlendirmelerini, daha olumlu düşünmelerini sağlar. c) Dinî kaynaklarda anlatılan kişiler insanlara yalnız olmadıklarını hissettirir ve ümit vermek suretiyle onlara birer rol model sunar. d) Dinî yapıların kendilerine has mimari ve sanatsal özellikleri insanların estetik duygularını okşayarak aşkın ile duygusal bir ilişkinin oluşmasına yardımcı olur. *Dinî emir ve yasaklar modeli* ise çocukluk ya da ergenlik döneminde temelleri atılan birtakım dinî emir ve yasaklamaların insanların sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağladığını öne sürer. İslam dininin alkol ve uyuşturucu madde kullanımını yasaklaması buna örnek olarak gösterilebilir. Ayrıca dua etme ve zikir gibi dinî pratikler kan basıncını düzenleme, kasları rahatlatma ve sinir sistemini düzenleme gibi olumlu fizyolojik etkiler yaratarak insan sağlığına olumlu katkı sağlar (Köylü, 2007: 81-86).

Sosyal destek araçlarından biri de dini kurumlardır. Dini kurumlar geniş bir sosyal destek ağına sahiptirler. Dinlerdeki bir ve beraber olma, yardımsever olma vurgusu, dini kurumlarda maddi- manevi destek ağlarının oluşmasını sağlamıştır. Toplu halde yapılan dini ritüel ve organizasyonlar bireyin zor zamanlarında ruh sağlığına olumlu etki edecek sosyal etkinliklerdir (Genç, 2020: 45). İslam açısından bakıldığında dinî bir kurum olan camiler, dayanışma ve yardımlaşmanın yapıldığı sosyal hizmetler tesisi, insanların varoluşsal sorunlarına karşı anlam bularak tedavi oldukları şifahaneler olarak görülmektedir. Bu ibadethanelerde toplu halde yapılan dinî pratikler bireylerde

yalnızlık duygusunu giderip aidiyet duygusunu geliştirebilir. Cami gibi dinî kurumlarda yapılan dinî pratikler sosyal birliktelik oluşturarak dayanışma ve bağlılığı sağlayacak ılık bir sosyal ortam oluşmasına hizmet eder. İbadet mekânlarında oluşan sosyal birlikteliklerin önemli bir kısmı açıkça bu amaca yönelik tasarlanmıştır (Kızılgeçit ve Akça, 2022; Eryücel, 2013: 42).

İslami gelenekler ve inançlar, Müslümanların birbirlerini daha büyük bir Müslüman topluluğu veya ümmeti oluşturan kardeşler olarak gördükleri toplumsal bir dünya görüşünü besler (Ramadan, 2007). Hz. Muhammed, mecazi olarak Müslüman toplumunu tek bir insan vücuduna benzeterek, vücudun bir uzvunda hastalık varsa, o zaman tüm vücudun hastalanarak hastalığa tepki verdiğini söyler (Müslim, Bir). Nebevî gelenekler de Müslümanlara birlik olmanın gücünü hatırlatır (Ramadan, 2007). Ramazan orucunun birlikte açılması, grup halinde namaz kılınması, halka açık dini kutlamalar ve cami temelli faaliyetler gibi toplum odaklı uygulamalar bu toplumsal duygunun beslenmesine ve pekiştirilmesine hizmet eder. Bununla birlikte, birçok Müslüman kendi Müslüman topluluklarına ve camilerine sıkı sıkıya bağlıdır ve onları psikolojik destek kaynağı olarak kullanır (Rahiem ve Hamid, 2011: 59).

Araştırmalarda sosyal dini destek, Tanrı'dan alınan destek, din adamından alınan destek ve cemaat üyelerinden alınan destek (Eryücel, 2013: 43) şeklinde üç başlık altında ele alınmaktadır. Bunların içinde Tanrı'dan alınan desteğin her zaman olumlu dini başa çıkma ile ilişkili sonuçları ortaya koyduğu bulunmuştur ve dini desteğin en olumlu sonuçları da Tanrı'dan alınan destek de görülmüştür (Bjorck ve Kim 2009). Nitekim Tanrı'ya sığınan kişi

acı ve sıkıntılarını Onunla paylaşarak yaşadığı olumsuz duygu ve düşüncelerin verdiği huzursuzluktan sıyrılır (Doğanay, 2019).

Dini şahsiyetlerden alınan destek ile ilgili araştırmalar farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Bu çalışmaların bazılarında din adamlarından alınan desteğin psikolojik iyi oluşla ilişkili olmadığını ortaya koyarken dini başa çıkma ile öfke arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu ortaya konulmuştur (Eryücel, 2013: 43). Salgın vb. doğal afetler de özellikle inanç ve dini mekân bağlılığı olan bireylerin din adamları ile iletişimlerinde artma olduğu ifade edilmektedir. Nitekim insanların karşılaştıkları olağanüstü durumlarda olumlu dinî başa çıkma tarzını göstermeleri din görevlileri gibi dinî şahsiyetlerin fonksiyonu artırmaktadır. Böyle bir başa çıkma tarzı bireyler arasında dayanışma ve yardımlaşmayı harekete geçirebilir. Yaratıcının varlığını hissetmek gibi ruhi tecrübelerin oluşmasına, bilişsel değişimlere (yaratıcıyla ilişkilendirmek, bir uyarı olarak algılamak), duygusal ve davranışsal değişimlere vesile olabilir (Kızılgeçit ve Akça, 2022: 558). Yine yapılan başka nitel bir çalışmada bazı katılımcıların din adamından aldıkları desteği olumlu buldukları, en derin desteği ise kendileri gibi aynı durumu yaşayanlardan aldıklarını ifade etmişlerdir. Bazı yaşam olaylarında insanların en iyi desteği kendileri gibi benzer şeyleri yaşamış insanlardan almaları dikkat çekmektedir (Eryücel, 2013: 43). Bu anlamda madde bağımlıların veya bağımlılık sürecindeki bireylerin bağımlılıktan iyileşmiş bireylerin desteğini aramaları önemli bir adım olarak görülebilir.

Zorlu olaylarla karşılaşmış bireyler din adamlarından destek alabilecekleri gibi, diğer din mensuplarından da destek bulabilirler. Aynı zamanda başkalarına sosyal destek sunarak

başına çıkma süreçlerine olumlu katkı sağlayabilirler. Din adamları ya da dini mekânlarla güven odaklı ilişkiler kurmak ve onlardan destek almak pozitif başına çıkma biçimlerindendir (Genç, 2020: 45). Göçmenler üzerinde yapılan bir çalışmada da ibadet mekânın sosyal ortamı, katılımcıların yaşamlarını sürdürmelerindeki en önemli etken olduğu ortaya konulmaktadır. Günde on altı saat ev işleri, çocuk ve hasta bakımı gibi işlerde çalışan ve çalıştıkları evde yatılı kalan göçmenler hafta sonu gittikleri kilise ayinlerinin kendi yaşamları için hayat kurtarıcı boyutta etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. Gittikleri ülkede yalnızlık, ekonomik sıkıntı, iş ve kalacak yer bulma, geride bıraktıkları aileleri için endişelenme, başka bir ülkede yabancı işçi olmak gibi pek çok zorluklar yaşayan göçmenler sözlü ve fiziksel şiddete de zaman zaman maruz kalıyorlar, sözlü şiddete karşılık verirlerse işlerinden oluyorlar fiziksel şiddete karşılık verdiklerinde de sınır dışı ediliyorlar. Bütün bu süreçte "eğer kilisemiz olmazsa biz hayatta kalamazdık" diyerek dini mekânda diğer cemaat üyelerinden gördükleri maddi ve manevi desteğin önemini belirtmeye çalışmışlardır (Nakonz ve Wai Yan Shik, 2008; Eryücel, 2013: 45).

İslam dini sıkıntılarla başına çıkmada geniş bir sosyal destek ağına sahiptir. Bununla ilgili İslami kaynaklarda pek çok veri bulunmaktadır. Bunların başında da "ümme" olabilme gelmektedir. "Biz sizi vasat bir ümme (toplum) olmanızı sağladık ki böylece siz insanlara tanıklık edersiniz, Allah'ın elçisi de size tanıklık eder" (Bakara 2/143) ayetinden hareketle ümme kavramı, inanç ve ahlak düzeyinde doğruluk, dürüstlük ve adaletten ödün vermeyen, her bakımdan dengeli, ölçülü ve sağduyulu toplum olarak tanımlanmıştır. Ümmetin en önemli özellikleri, mensuplarının Allah'a iman etmeleri ve birbirlerini kötülükten alıkoyarken iyiliğe yöneltmeleridir. Bu, onların en hayırlı ümme

olması için yeterlidir (Âl-i İmrân 3/110). Bu bağlamda Kur'an'da istenen ümmetin özellikleri, aile ve akrabası ile iyi ilişkileri olan, yardımlaşma ve infakın yaygın olduğu, hoşgörü ve sevginin yaygın olduğu, inanç özgürlüğünün olduğu, hilenin ve aldatmanın olmadığı, adalet, güven ve emniyetin hâkim olduğu bir toplum olarak sıralanmaktadır. Bu ümmetin birtakım prensipleri vardır. Bunların başında hayatı kolaylaştırma, sıkıntıları kaldırma, zorlaştırmama gelmektedir (Öz, 2006). İslam'ın ilk dönemlerinde evlerinden, yurtlarından ve ailelerinden ayrılmak zorunda kalan Müslümanlar yeni bir toplum ve inançla buluştuklarında hem göç travması hem de yalnızlık psikolojisini yaşamamaları için Hz. Muhammed "Müminler ancak kardeştir, öyle ise kardeşlerinin arasını düzelt..." (Hucurât, 49/10) ayetine binaen ümmet ve kardeşlik ilan etmişti (Hamidullah, 1980: 175-211). Bu noktada, inanç birliğinin, yaşanabilecek travmalar ile başa çıkmada önemli bir rol oynadığını söylemek mümkündür. Zira aynı ümmetin fertleri olan bireylerin birbirleri ile yakın ilişkide olup, hayatlarındaki olumsuzluklara vakıf olacağı ve bu olumsuzlukların çözümü için birlikte çaba sarf edeceğini tahmin etmek zor olmamaktadır. Ümmetin iyiliği emredip kötülükten koruması ilkesi, bir nevi önleyici yardım olarak yorumlanabilir. Bu bağlamda özellikle zararlı alışkanlık ve bağımlılıklar sonucu yaşanabilecek olası travmalar engellenmiş olacaktır. Kur'an'ın ideal ümmetinde fertler, birbirleri için koruyucu, yardımcı ve kurtarıcı roller oynamaktadır, denilebilir. Zira Kur'an'da yardımlaşma sıklıkla tavsiye edilmektedir. İnanan insan iyilik etmelidir. Ümmet kavramı ile birlikte "uhuvve" ya da "kardeşlik" de sosyal destek bağlamında dînen kullanılmış bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır (Çağrı, 2001: 485; Esen Ateş, 2019).

Hz. Muhammed'in "Müminlerin birbirlerine olan bağlılığı, birbirine kenetlenerek inşa edilmiş bir binanın tuğlaları gibidir." (Buhari,"Salat",88) ifadeleri, ayrıca musibete uğrayanların teselli edilmesi, acılarının paylaşılması ve yakınlarını kaybedenlere taziyede bulunulması gibi tavsiyeler (İbn Mace,"cenâiz",55-56), İslam'daki sosyal desteğin boyutunu açıklar niteliktedir.

Bağımlılıkla mücadelede aile en önemli sosyal destek kurumların başında gelir. Araştırmalar, aile desteği gibi olumlu faktörlerin bağımlılığın bırakılmasına yardımcı olduklarını ortaya koymuşlar (Shafie vd., 2019). Arapçada *Usre/أسرة*, diye ifade edilen aile, aslen korunaklı zırh *mânâsına* gelir (Mustafa, I, 17) Aile korunaklı bir zırh gibi maddî manevî bakımdan dış dünyadan gelecek olumsuzluklara karşı bireylerini koruma özelliğinden dolayı bu ismi almıştır.

Hayat insan için iniş ve çıkışlarla, acı ve tatlı günlerle doludur. Kişi her an olumsuz bir akıbetle yüz yüze kalabilir. Hastalık, başarısızlık, borç, suç işleme vb. istenmedik bu durumlar kişiyi tedirgin eder, kaygılandırır. Kaygılar giderek derinleşen hüzne ve yalnızlığa dönüşebilir. Bu durum kişiyi daha tehlikeli sonuçlara da götürebilir. Böyle bir ortamda aile güçlü bir barınak ve sığınaktır. Ailenin sıcak yaklaşımı şefkatle kucaklaması, olumsuzluk yaşayan bireyi yeniden hayata bağlanmada ciddi katkı sağlar (Ertugay, 2017: 67). İslam bireylerin sosyal destek unsurlarını açıklarken aile arkadaş ilişkilerini de belli bir ölçüye ve bir takım sorumluluk esaslarına bağlamıştır. Bu anlamda bireyin ailesine karşı sorumlulukları hangi bireyle arkadaşlık kurabileceğini belirlemiştir. Bu da madde kullanma riskini büyük ölçüde kaldıracak niteliktedir. Nitekim madde kullanım risk faktörlerinden biri de aile ilişkilerindeki kopukluk

ve sorumluluğun yerine getirilmemesi, kötü arkadaş çevresi ve sosyal medya gibi kötü çevre oluşturmaktadır. Bu anlamda madde kullanımıyla mücadelede iyi arkadaş ve sağlıklı ailevi ilişkiler en etkili destek unsurları arasında yer almaktadır (Yaman, 2014; Ertugay, 2017: 67).

2.7. Dini Pratiklerle Manevi Olgunlaşma

Dini pratik diye ifade edilen ibadet olgusu, bütün dinlerde, dindarlığın dışa yansıyan boyutlarından birisi ve insanların dini yönelimlerinin göstergesi olarak kabul edilmektedir. İbadet kavramı ile bir dinin mensuplarının yerine getirdikleri tüm özel dini pratikler kastedilmektedir. Bütün dua, dini ayin ve tören gibi tapınma şekilleri bu boyut içinde yer alır (Glock, 1998: 252-274).

Bu tür dini pratikleri, zihinsel bir varlık olarak gördüğü tanrıya karşı duyulan suçluluk duygularının gerekleri şeklinde değerlendiren Freud, insanın bilinç dışında tanrıya (babaya) karşı beslediği düşmanlık ve sevginin hastalıklı bir ritüel oluşturduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla Freud dinlerin bağlılarından istediği dini pratiklerin bir takıntıdan ibaret olduğunu ileri sürmüştür (Forsyth, 2017: 35-36). Dini ve dini pratikleri nevrozun belirtisi sayan Freud'un tersine Jung bir bütün olarak dine bireysel ve toplumsal sağlık açısından önem atfeder (Moreno, 1974: 213). Zira dinin insanın hayatına anlam ve amaç kattığını, insanların yaşadığı sendromlara cevap verdiği ve yabancılaşmalarını engellediğini belirtir (Adler, 1989: 10). Ayrıca Jung Tanrıya bağlanmayı dünyanın fiziksel ve ahlaki çekiciliğiyle başa çıkmada önemli bir kaynak olduğunu dolayısıyla dinin zor zamanlarda güvenli bir sığınak olduğunu ifade etmiştir (Jung, 1999: 61; Ayten, 2015:32).

İnsan yaratılış itibarıyla mükemmel bir kişilik ve karaktere sahip değildir. Nitekim Kur'an insanı huysuz, hırsına düşkün, aceleci ve ahlaki yönden zayıf bir varlık olarak nitelemektedir (Mearic,70/19-20). İnsandaki bu eksiklik yine Kur'an'da belirtildiği gibi Allah'a itaat ve ibadetle düzeltilebilir (Mearic,70/22-23). İnsan doğuştan getirdiği bu zayıflığı Allah'a teslim olmayla ve ibadetlerini devamlı olarak yerine getirmesiyle giderebilir, karakterini düzeltebilir, olgunlaştırır ve kişiliğini bulabilir. Eğer kendisindeki zayıflığı ve kötülüğe yönelik yapısını önemsemez ihmal ederse bütün benliğini bu zayıflığın getireceği ahlaki yoksunluk kaplayacaktır (Mevdudi, 1986:421).

İnsan ibadet aracılığıyla Allah'ın kendi üzerindeki ontolojik hâkimiyetini tanırken bu hâkimiyetin altında onunla ahlakî ilişkiye de girer. İbadet sayesinde insan oluşumuzun farkına vararak orijinimizi, varlık içindeki yerimizi, yaratılmışlığımızı, gücümüzün sınırlarını ve kaynağını tanımış oluruz (Güler, 1999: 114).

İbadetler bireylerin her an Allah'la iletişim halinde olmalarını sağlayarak anlam kaybını da önlemektedirler. Benliğimizin Allah'a yabancılaşmasını ve onu unutmamızı ibadetler ünlerler. Ruh ve bedenimizi Allah'ın emirlerinde birleştirerek, irademizi kuvvetlendirir ve yaşantımızın her anında onu hatırlatarak davranışlarımıza yön ve şekil verirler. Bu bağlamda bir borç ve görev bilindiği ölçüde ibadetler kişide sorumluluk duygusunu' artırarak kendi benliğini aşmasını sağlar. Artık insan yerde ve gökte kendisinden başka yaratıcının bulunmadığı Allah'ın huzurunda bulunduğunu, O'nun kullarına verdiği sonsuz nimetleri, günahkârlara hazırlayacağı cezaların varlığını düşünerek, ruhunda bir hak, şefkat ve merhamet

duygusunun gelişmesine zemin oluşturur. Bireylerde sorumluluk ve vazife şuurunun gelişmesi sonucu, davranış boyutunda da olumlu gelişmeler yaşanır; diğer insanlarla olan ilişkiler de olumlu yönde değişir. İbadetlerle insanların günde beş defa Allah'ı hatırlatmaya çağırılmaları, bireylerde başıboşluk düşüncesini engeller ve hesap verebilirlik düşüncesini oluşturmaktadır. Böylece bireyde içsel bir kontrol mekanizmasının oluşmasıyla başa çıkmaya katkı sağlanmış olur (Hayta, 2000).

İbadetlerin bireylerin psikolojik iyi oluşlarına da katkı sağladığı düşünülmektedir. Nitekim Dünya sağlık örgütünün sağlık tanımına göre bireyin hasta veya sakat olmaması onun sağlıklı olması için yeterli olmadığını belirtilmektedir. Bunlarla birlikte ruhsal ve sosyal açıdan da iyi olması gerektiği ifade edilmiştir (Çimen, 2003: 5). Bu açıdan ibadetler, bireyin sağlıklı olmasında önemli bir araç olarak görülebilir. Çünkü Tanrının huzuruna çıkma, her şeye gücü yeten, koruyup gözetten bir Tanrı'ya yakın olma ve onunla irtibat kurma vasıtaları olan ibadet davranışları sayesinde, bireylerin psikolojik iyi oluşları olumlu yönde gelişebilir. Ayrıca ibadetler ile bireylerin planlı, programlı ve disiplinli bir yaşam sürdürmesi de beklenilmektedir (Certel, 1998:6). Böylece hayatını ilahî bir plan ve programa dayalı olarak sürdüren bireylerin hayatındaki memnuniyet ve mutluluk düzeyinin artması düşünülmektedir. Ayrıca, zamanını, Rabbinin razı olacağı şekilde geçirmiş olmanın verdiği manevi haz sayesinde, bireyin ruh sağlığı olumlu yönde etkilenecektir (Kaya ve Küçük, 2017). 1998-2003 yılları arasında konu ile ilgili yapılan toplam 43 araştırmayı inceleyen Rew ve Wong (2006: 1), çalışmaların %84'ünde dinî vecibeleri yerine getirmenin sağlıklı tutum ve davranışları olumlu yönde etkilediğini tespit etmiştir.

Konuyla ilgili hem yurtiçi hem de yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, genel olarak ibadetlerle psikolojik iyi olma arasında olumlu bir ilişkinin varlığından bahsedilmektedir (Kaya ve Küçük, 2017).

Bu tür pratiklerin samimi bir şekilde yerine getirilmesi, kul ile Tanrı arasında manevi bağın kurulmasına, bireylerin ruh dünyasında, hayatı anlamlandırma ve psikolojik iyi olma durumlarında birtakım olumlu gelişmelere yol açabilmektedir. Bu bakımdan, bireylerin psikolojik açıdan iyi olmaları, hayatlarından memnun ve mutlu olabilmeleri için dinî veya felsefî bir inancın varlığının son derece önemli olduğu vurgulanmaktadır. Zira kutsalla yapılan bu tür ilişkiler bireyi yalnızlık durumundan koruyup sosyal ortama katması açısından tedavi edici bir öneme sahiptir. İbadetler ile ruh sağlığı arasındaki pozitif yönlü ilişkinin varlığı hem yurt içi hem de yurt dışında yürütülen birçok araştırmada ortaya konulmuştur (Kaya ve Küçük, 2017; Hayta, 2000).

İbadetler genel olarak bireyin kişilik ve karakterini düzenleyen ve dengeleyen sistemler olarak da değerlendirilebilir. Nitekim ibadetler insandaki uyuşturucu madde isteği gibi olumsuz arzu ve istekleri engelleyerek onları düzenler ve kişiliği geliştirmede önemli katkılar sağlar. Ayrıca ibadetler bireye insani kimliği hatırlatarak ilahi alanın sınırsızlığını ve kendi alanın kısıtlılığının her daim bilincinde olmayı sağlamaktadır (Hayta, 2000). Bu ibadetlerden biri olan namazın sürekliliği ve zamanı, orucun belirli sürelerde yemeden ve içmeden sakınarak açlığa ve susuzluğa tahammül gösterme olduğu düşünüldüğünde; burada belli bir düzenlilik, ilahi iradeye teslim olma, belli bir kişilik kazanabilmek için devamlı bir hazır oluş söz konusudur (Koç,

2005; Hayta, 2000; Sizgen, 2024: 219). Bütün ibadetler insan şuurunu iyiye ve doğruya yönlendirerek ve onları olgunlaştırarak güzel davranışlar sergilemelerini sağlarlar. Yaraticısına tam şuurla bağlanan ve ibadet eden insan her türlü kötülükten kaçınarak kendisine olan güvenini artırır, büyük ruhsal destek kazanır, kişiliğini sağlamlaştırır, sabrını ve olumlu yaşam felsefesini, sevincini geliştirir (Krech ve Crutchfield, 1980: 184; Dağdelen, 2017: 202). Böyle bir kişiliğe sahip birey diğer insanlarla sorumluluk, saygı ve dürüstlük üzerine ilişki kurabilir.

İslam dininde önemli bir ibadet olan namazın, insanı fuhşiyattan ve münkerattan men edeceği belirtilmektedir (Ankebût, 29/45). Söz konusu ayet üzerinde dikkatlice düşünüldüğünde namazın mü 'mine ahiretini kazandıran bir ibadet olmaktan çok, onun dünya hayatında, toplum içinde mutlu, huzurlu ve başarılı bir hayat yaşayabilmesini temin eden bir ibadet olduğu görülecektir. Bu, bir anlamda mutlu ve huzurlu fertlerden oluşacak, mutluluk kaynağı bir toplum meydana getirmek demektir ki, namaz, bu toplumun fertleri arasındaki bağı zayıflatan ve "cemaat ruhu"nu zedeleyen her türlü "fahşa ve münker" den fertleri alıkoymanın ideal yollarından biri ve belki önde gelenidir (Sancaklı, 2018).

Olumsuz düşünce ve davranışlardan uzak duran bir birey, nefsin her türlü fenalıklarından kendisini kurtarabilir. Namazı dosdoğru kılan bir kişi her vakit Allah'ın huzurunda olduğunu bilir. Yaptığı her şeyden Allah'ın haberdar olduğunun farkında olur. Bu farkındalık kişiye manen huzur verir. Bundan dolayı namazın, bilişsel davranışçı terapiye uyumlu bir özellik taşıdığını söylemek yanlış olmayacaktır (Şeker ve Karakurt, 2018).

Dini pratiklerden en çok başvurulardan biri olan dua bireyin kişiliğini anlaması sınırlarını fark etmesi ve acizliğinin farkına varması noktasında önemli bir ibadet sayılmaktadır. Nitekim dua eden birey farkında olmasa da eksiklik şuuruyla bir yönelişe girmektedir. Başka bir ifadeyle birey kendisindeki bu eksiklik duygusunun verdiği gerginliği gidermek için dua eder (Koç, 2005). Dua bireyin ahlaki ve fiziksel sağlığının temel unsuru olarak bireyde zihinsel ve manevi güçlerin daha iyi kullanılıp ümit ve inancın canlanmasına, stres ve kaygıların yatışmasına, kişiliğin bütünleşmesine yardımcı olan bir etkiye sahiptir (Carrel, 1961: 27; Hökelekli, 2013:230; Koç, 2005).

Sonuç olarak ibadetler bir bütün olarak ele alındığında güçlülere katlanma, benliği geliştirme, problemlerle başa çıkma ve kendini aşma gibi durumlarla sonuçlanan psikolojik bir olgunlaşmanın motive edici birer gücü olarak değerlendirilebilirler (Hökelekli, 2013: 244).

Müslüman bir birey namaz, oruç, zekât, hac ve kurban gibi dini pratikleri yerine getirmekle tam anlamıyla elinden ve dilinden herkesin güven içerisinde olduğu, kimsenin incinmediği mümtaz bir şahsiyet olacaktır. Bu denli temiz bireylerden oluşan bir toplum tabiatıyla suç işlemekten uzak bir toplum olacaktır (Erturhan, 2007). İbadetlerin zihni işlevsiz düşüncelerden korunmada, duyguların denge kazanmasında, bireyin kendisine, yaratıcısına, ailesine, topluma, bütün insanlığa, hatta canlı ve cansız bütün varlıklara karşı sorumluluk duymasında, kendi içinde dengeli, toplum içinde uyumlu ve olgun duruma gelmesinde, kendi mutluluğunu başkalarının mutluluğundan ayrı düşünmeyen, kendisi için istediğini diğer insanlar için de isteyen bir anlayış kazanmasında etkin bir rolü vardır (Peker,

2015:67). Bu açıdan ibadetlerin bilişsel davranışçı kuramın amacıyla örtüştüğü söylenebilir (Şirin, 2013: 207). Zira Kur'an'ın da haber verdiği üzere şeytan, insanın olumsuz davranışlarda bulunmasını istediğinde onların öncelikle düşünce/inançlarına etki etmeye çalışmaktadır (Âl-i imrân, 3/14; Bakara, 2/268; Tâh-hâ, 20/116-122). İbadetler bu anlamda bireyi şeytani tuzaklardan koruyan bir faktör olarak düşünebilir. Zira ibadetlerle bireyler farklı zamanlarda yaratıcıyla iletişime geçerek her şeye gücü yeten bir güçle bağlantıda olma düşüncesini sürekli aktif hale getirebilmektedir. Bu da bireyi “bir kereyle bir şey olmaz, azdan ne zarar gelir, Allah yakmaz, sonra tövbe ederim”, gibi bilişsel çarpıtmalardan koruyabilir. Bu hakikatlerden hareketle bu oturumda dini danışman katılımcıların bireysel anlamda temiz kalmaları ve çevresiyle uyumlu olması için manevi yönden güçlenmesini sağlayacak dini davranışlara yönlendirir. Nitekim Allah kendisiyle sağlam bir iletişim halinde bulunan kullarının olumsuz duygu ve düşüncelere karşı güçlü olduğunu belirtmektedir (Nahl, 99). Dini danışman uyuşturucu madde kullanan bireyleri bağımlılık öncesi ve iyileşme süreçlerinde birtakım dini davranışlara yönlendirerek egzersizliğe, çevre değişikliğine, sosyalle etmeye ve en önemlisi bireyin anlam dünyasını geliştiren yaratıcı ile iletişime geçmesine destek sağlayabilir.

2.8. Değerlerle Manevi Olgunlaşma

Değer kavramı Latince “kıymetli olmak”, “güçlü olmak” anlamını ifade etmektedir. Kavram açısından değerlendirildiğinde bağımlı bireyin kendini değersiz ve ötekileştirilmiş (kıymetsiz) olarak hissetmesi, zayıf ve yalnızlık duyguları içinde olması bakımından değerlere ihtiyaç

duyduklarını göstermektedir. Zira değerler, ruhsal yaşantısında kendisini değersiz ve ilgisiz gören bağımlı bireylere, değerli olma düşüncesini kazandırmakta, zayıf, yalnız ve öz güvenini kaybetmiş kişilere de başa çıkma konusunda destek sağlayabilmektedir (Ceylan ve Özaydın, 2020). Bu açıdan bakıldığında değerler, BDT kuramının tedavi çeşitlerinden sayılabilir. Zira Sosyal kontrol ve baskı araçları görevini yerine getirmeye başa çıkma araçları sayılan değerlerin doğru düşünme ve sağlıklı karar verme noktasında (Aydın, 2011) bilişsel davranışçı terapiye de uygun görülmektedir.

Toplum hayatında fertleri birbirine kenetleyen, kaynaştıran, kardeşlik duygularını geliştiren, birlik ve beraberliği pekiştiren; kısaca, sosyal bütünleşmeyi sağlayan unsurların başında manevî değerler gelmektedir (Sancaklı, 2018). İslam dininin toplum içinde birlik, dirlik, düzen ve ahenk olması ve insanların birbirine sevgi ve saygı bağı ile bağlanması, empati yapması, başkalarıyla paylaşmayı sağlayan değerlerin oluşması için çok teşvik edici olduğu görülmektedir. Örneğin; “Allah’ın eli birlik olan topluluğun üzerindedir.” “Ayrılıktan sakınınız, size cemaati tavsiye ederim.” (Tirmizi, Fiten,7). Dolayısıyla İslâm dini topluluk halinde yaşanılan ve yaşamayı öngören bir dindir (Sancaklı, 2018).

Değerler, davranışlarımıza yol gösteren, rehberlik eden inanç ve kurallar olarak tanımlanmaktadırlar (Hökelekli, 2013: 285). Değerlerden soyutlanmış bir toplumun düşünülemeyeceğini belirten Hökelekli, değerlerin olgun, iyi ve uyumlu bir kişiliğin en önemli şartı olduğunu ileri sürmektedir. Değerlerin zayıfladığı günümüz dünyasında insanlar, gerçek benliklerinden uzaklaşmış, kendisine yabancılaşmış varoluş ile ilgili anlamsızlık içinde bocalamaktadırlar. İnsanların bir arada huzur ve güven içerisinde

yaşamalarını sağlayan adalet, dayanışma, merhamet, barış, sorumluluk, hoşgörü, tahammül, sabır, dürüstlük gibi değerler modern insan için fazla önemli görülmemektedirler (Hökelekli, 2013: 287). Değerlerin kaybı veya zarara uğraması, kişiliğin ve benliğin sarsılmasına ve güvensizlik hislerine de sebep olabilir. Bu durumda insan her şeyin sona erdiğini düşünür ve kendisini yalnız hissedebilir (Akıncı, 2005).

Kişilerin madde kullanmaya başlama sebepleri dikkate alındığında pek çoğunun sorunlarına çözüm aramak ya da çözemediği sorunlarından uzaklaşmak, onlar üzerine düşünmemek amacıyla madde kullanmaya başladığı görülmektedir. Dolayısıyla uyuşturucu madde kullanmak bir başa çıkma aracı olarak görülmektedir. Ancak madde kullanımıyla birlikte sorunlar iyice artmakta bu da daha fazla madde alınmasına ve bağımlı olmaya sebep olmaktadır (Kulanşi, 2021: 52). Bu anlamda değerlerden yoksun olmanın insanın yaşamdan zevk alamama, hayatının amacını belirleyememe, ilgisizlik, ilkesizlik, ümitsizlik, aşırı kuşkuculuk gibi pek çok ruhsal sıkıntılara da neden olabilmektedir (Mutluer, 2006: 36).

İnsanlar, suç işleme nedeni olarak her ne kadar en önde ekonomik nedenleri gösteriyorsa da en az ekonomik sorunlar kadar dini ve ahlaki değerlerin yokluğu ve yetersiz öğretimi de göz ardı edilmemelidir. Suça dayalı bir davranışın ortaya çıktığı bir anda, bu davranışın yapılmaması gerektiğini belirleyen ilahi bir emrin, o davranışın gerçekleşmesinin önünde bir direnç oluşturacağı araştırmacılar tarafından kabul edilmektedir. Bazı insanlar yoksuldur ama hırsız değildir. Bazı insanlar zengindir ama elindeki para ve imkânlar başkalarına aittir (İğde, 2009: 79). Bu sebeple madde bağımlılığı rehabilitasyonunda manevi destek

uygulamalarının olumlu sonuçlar verdiği, insanların maddeyi kötüye kullanımını bırakmakta dini ve manevi değerlerin etkili olduğu düşünülmektedir (Akıncı, 2017:107). Çünkü değerler uyuşturucu madde kullanımına karşı koruyucu faktör olduğu gibi uyuşturucu madde bağımlılığının iyileşmesine de katkı sağlayabilir. Nitekim insanlar, yaşadıkları sıkıntılı durumdan kurtulmak veya onunla başa çıkmak için dini inanç ve pratiklere başvurdukları gibi dini ve ahlaki değerlerden de faydalanabilir (Muz, 2009: 159).

Kişinin ahlaki gelişim seviyesi ile madde kullanımı ve antisosyal davranışlar sergilemesi gibi durumlar arasında yüksek ilişkinin olduğu düşünülmektedir. Riskli edimler, kişileri doğrudan etkilediğinden kişisel bir tercih olarak kabul edilirken antisosyal davranışlar gibi toplumu etkileyen edimler ahlaki olarak değerlendirilmektedir. Yani madde kullanımı ve diğer riskli edimlerin iyileştirilmesi ve rehabilitasyonu esnasında kişilerin istendik davranışı sergilemesi için gerekli olan kaynağın kişilerin kendisinde saklı olduğu unutulmamalıdır (Erk ve Fırat, 2018). Einstein (1985), uyuşturucu madde kullanma yahut kullanmama durumunu bir değer tutumu olarak görür. Sahip olduğumuz değerler, uyuşturucu maddelere bakış açımızı etkiler ve madde kullanırken ya da kullanımı bırakma durumunda hayatımızı nasıl devam ettireceğimiz konularına bakışımızda önemli bir rol oynar. Dolayısıyla değerlerimiz tercihlerimizi etkilemektedirler. Nucci ve arkadaşları (1991) tarafından yapılan bir alan araştırmasında madde kullanan ergenler ile kullanmayan ergenlerin uyuşturucu maddeyi nasıl algıladıkları incelenmiş ve madde kullanan gençlerin bağımlılığı ahlaki bir problem olarak kabul etmedikleri, bireysel bir problem olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ahlaki muhakeme kişinin doğru olanla

yanlış olanı, iyiyle kötüyü, güzel ile çirkini ayırt etme gücü ve doğru ve iyi olanı içselleştirmesi olarak açıklanabilir. Ahlaki muhakeme yeteneğinin gelişmesi ise ilk çocukluk yıllarında başlar ancak okul döneminde en hızlı seviyesine ulaşır (Kulanşı, 2021: 61). Bu açıdan bakıldığında bireylere hayatlarında bağımlılık problemiyle karşılaşmamak için çocukluk döneminden itibaren koruyucu ahlak eğitiminin verilmesi gerektiği belirtilebilir.

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik onun seçme iradesine sahip olmasıdır. Uyuşturucu madde kullanımı, bireyin kendi davranışlarını seçme ve uygulamadaki özgürlüğünü kullanarak bağımlılıklar oluşturmaya ve daha sonra davranışları üzerindeki kontrolünü yitirmesine neden olmaktadır. Yani uyuşturucu madde kullanımı insanın bireysel tercihleri ve iradesi ile kendi kendisini mahkûm etmesidir. İster davranış bağımlılığı olsun isterse de kimyasal bağımlılık olsun her tür bağımlılıkta insan özgürlüğünü kaybetmekte ve bağımlısı olduğu şeyin kendisini kontrol etmesine izin vermektedir. Bundan sonra insan artık özgür değil, bağımlıdır. Onun davranışlarını belirleyen ve kontrol eden kendi iradesinin dışındaki bir nesneye bağlanmış haz ve tutkularıdır. “Bağımlılık haz ve tutkularla ilişkilidir. Bağımlılıkta insanın düşünce merkezi olan akıl ve irade etkisiz kalmaktadır. Böylece bağımlılık bir tür kölelik olarak görülmektedir (Gökalp, 2017). Zira insan bağımlısı olduğu şeye köle olmakta ve böylece özgürlüğü ortadan kalkmaktadır. Oysa insan ancak özgür kalarak insan olabilir. İrade zayıflığı diye nitelenen kişinin kendini kontrol edememesi, kendisi bir değer olan insanoğluna yakıştırılmamıştır. Zira insanın kendisi manevi bir değer olduğu için “And olsun, biz insanoğlunu şerefli kıldık...” (İsra,17/70). Onun psikolojik iyi

oluşu bedensel hazlarla değil daha yüksek olan manevi hazlarla gerçekleşir (Çiçek, 2022: 20). Buradan hareketle insanın düşünce sağlığını koruması ve bilinçli bir benliğe sahip olmasında değerlerin etkisi önemlidir. Zira değerler, bireylerin ilkeli ve güçlü olmalarını sağlayabilmektedir.

3. Madde Bağımlılarına Yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programın İçeriği ve Oturumları

Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı, Denetimli Serbestliğe (DS) tabi tutulan bağımlı veya bağımlılık sürecindeki bireylerin madde kullanma istekleriyle baş edebilmesi ve sosyal uyumları geliştirip hayata yeniden başlamaları konusunda farkındalık ve destek sağlamayı amaçlamaktadır. Dini rehberlik programı, bağımlı ve bağımlılık sürecinde olan bireylere yönelik gerçekleştirilen sistemli ve kısa vadeli bir destek programıdır. Dini rehberlik programının hedef davranışları: Bireyleri madde kullanımına karşı bilinçlendirmek, hayatlarını anlamlandırma, kişinin kendi benliğini tanıması, iç ve dış baskılara karşı güçlendirmesi, problemlerini çözmesinde dine yönlendirerek olumlu Allah algısı geliştirmesi, doğru ve gerçekçi kararlar almasını ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlama konusunda dinin sosyal ve manevi desteğini sağlamaktır. Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı, BDT yaklaşımına uygun olarak bağımlı bireyin hayat hikâyesini dinlemeyle başlar ve danışan süreçle ilgili bilgilendirilir (Köroğlu ve Türkçapar; 2009: 104-105; Şirin, 2013: 82). Bu çalışmanın oturumları bilişsel davranışçı kuramın yaklaşımına göre hazırlanmıştır. Bu kapsamda oturumlarda şuna dikkat edilmiştir:

- 1) Duygu durum kontrolü
- 2) Hafta içi önemli olaylar

- 3) Önceki oturumla bağlantı kurma
- 4) Ödev kontrolü
- 5) Konu belirleme
- 6) Gündem maddelerinin ele alınması
- 7) Bir sonraki oturum konusunu belirleme ve ödev verme
- 8) Oturumun özetlenmesi
- 9) Danışandan geribildirim ve durumunu değerlendirmesi (Şirin, 2013: 95).

Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı, denetimli serbestliğe tabi tutulan madde bağımlıları ve alan uzmanlarıyla yapılan görüşme ve doküman verilerine dayanarak oluşturulmuştur.

1. Oturum: Tanışma ve Programın Tanıtılması

I. Oturum Planı

Modül 1: Başlangıç, Oturumun Adı: Tanışma ve Programın Tanıtılması			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı, grup liderinin kendini tanıtması, grup üyelerinin kendilerini tanıtması, program hakkında bilgi verilmesi, uygulama kurallarının, amacının ve içeriğinin açıklanması, katılımcıların görüşlerinin ve beklentilerinin alınmasıdır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre

1. Grup çalışmasına ilişkin olumlu tutum geliştirir. 2. Programın kendisi ve çevresine yönelik faydalarının farkına varır.	Giriş -Duygu-Düşünce Kontrolü -Grup liderinin ve katılımcıların kendilerini tanıtmaları -Katılımcıları Güdüleme	-Grup Etkileşimi -Anlatım-Soru-Cevap	10dk.
3. Programın amacı ve içeriği hakkında bilgi sahibi olur. 4. Grup kurallarını bilir ve kurallara uymayı öğrenir.	Uygulama -Din temelli başa çıkma program içeriğinin tanıtılması, programın amacı, kazanımları ve beklentileri -Grup kurallarının açıklanması	-Anlatım -Soru-Cevap -Tartışma	20 dk
5. Oturumu özetler ve değerlendirir.	Değerlendirme -Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Oturumun özeti yapılması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme	-Soru-Cevap -Tartışma	20 dk
Oturum Materyal ve Ekleri: Sunum planı Ek 1: Din Temelli Başa Çıkma Programın Tanıtımı Ek 2: Grup Kuralları			
EK 1 Din Temelli Başa Çıkma Programı Eki Madde Bağımlılarına Yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programın İçeriği 1. Tanışma ve Programın Tanıtılması			

2. Dini Anlamlandırma

- a. Dini Kaynaklarda Hayatın Anlamı ve Amacı
- b. İçinde Bulunduğu Durumun Muhasebesini Yapma
- c. Dinin Ölüm ve Sonraki Hayata Bakışı
- d. Madde Kullanmanın Hayatın Anlamı ile İlişkisi

3. Duyguları Tanıma ve Kendi Duygularını Fark Etme

- a. İnsan Benliğini Tanıma
- b. Kur'an ve Hadiste İnsan Benliği ile İlgili Açıklamalar
- c. Duygusal Körlüğün Tanımı ve Madde Kullanımıyla İlişkisi
- d. Nefsin Çeşitleri ve Tanımları
- e. Utanma duygusu, empati, sevgi vb. duyguların imanla ilişkisi

4. Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci

- a. Günah Kavramı ve Madde Kullanımının Günah ile İlişkisi
- b. Kur'an ve Hadiste Bağımlılık ile İlgili Ayet ve Hadisler

5. Dine Yönlendirme

- a. Dine Yönelme
- b. Olumlu Allah Algısı Geliştirme
- c. Ayet ve Hadislerde Tövbe
- d. Tövbenin Uygulaması

6. Dini Sosyal Destek Sağlama

- a. Dinin Sosyal Hayata Etkisi
- b. Aile ve Dindar Çevrenin Önemi
- c. Cami ve Toplu İbadetlere Katılmanın Önemi
- d. Manevi Şahsiyetlerin Önemi
- e. Kur'an ve Hadislerde Aile ve Arkadaş

7. Dini Pratiklerle Manevi Olgunlaşma

- a. Duanın Mahiyeti ve Kur'an'dan Dua Örnekleri
- b. Şükür, Namaz, Oruç, Zikir Etme ve Kur'an Okumanın Madde İsteğiyle Başa Çıkmadaki Fonksiyonları
- c. Kur'an'da Şükür, Zikir ve Namaz İbadetiyle İlgili Ayetlerin Anlatılması

8. Değerlerle Manevi Olgunlaşma I

- a. Emanettin Tanımı ve Çeşitleri
- b. Sorumlu Olmanın Gereklilikleri
- c. Kur'an'da Emanet ve Sorumluluk ile İlgili Ayeteler

9. Değerlerle Manevi Olgunlaşma II

- a. Affetmenin İnsan Sağlığına Katkısı
- b. Kur'an'da Affetme ile İlgili Ayetlerin Yorumlanması
- c. Öfkenin Tanımı, Kur'an'da Öfkeyle İlgili Ayetler
- d. Öfkeli Durumda Yapılması Gereken Dini Pratikler
- e. Sabır ve Sabrın Boyutları
- f. Sadakat

10. Sonlandırma

- a. Din Temeli Eğitim Uygulamasını Değerlendirme
- b. Kazanımlarım
- c. Geleceği Planlama

II. Hazırlık ve Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

“Merhaba, arkadaşlar hoş geldiniz, nasılsınız? Umut ediyorum hepiniz sevdiklerinizle birlikte güzel bir yaşam geçiriyorsunuzdur. Manevi rehberlik eğitimini tercih ettiğiniz için hepinize teşekkür ediyorum.”

Grup Liderinin ve Katılımcıların Kendilerini Tanıtmaları

“Benim adım....., olarak çalışıyorum..... mezunuyum. Evet, şimdi sizin kendinizi tanıtmanızı istiyorum. Kısaca aile ve iş yaşamınızı, kendinizle ilgili olumlu bir özelliğinizi, hobilerinizi ve fobilerinizi ifade edebilirsiniz. Daha sonra uyuşturucu madde ile ilgili görüşlerinizden bahsedebilirsiniz. Sırasıyla birbirimizi tanımaya başlayalım.”

Katılımcıları Güdüleme

Program süreci hakkında bilgi verilir.

Bu eğitimde, Denetimli Serbestliğe (DS) tabi tutulan bağımlı veya bağımlılık sürecindeki bireylerin madde kullanma istekleriyle baş edebilmeleri ve sosyal uyumlarını geliştirip hayata yeniden başlamaları konusunda farkındalık ve destek sağlamak için geliştirdiğim din temelli başa çıkma programını işleyeceğiz. Bildiğiniz gibi madde bağımlılığı pek

çok olumsuz sonucu bulunan; birey, aile ve toplumları olumsuz etkileyen problemlerin başında gelir. Madde kullanımı tek başına bir hastalık olmasa da psikolojik ve fiziksel olarak bağımlılığa yol açmakta, bireylerin öz denetimi zayıflatarak onların suç işleme güdülerini artırmaktadır. Çünkü bağımlılığa yol açan maddeler insanın sinir ve duyu sistemini etkileyerek öz kontrolü kaybetmesine neden olmaktadır. Çağımızın büyük bir problemi olan madde bağımlılığıyla mücadele etmemiz, geleceğimiz için önemlidir. Nitekim madde bağımlılığıyla mücadelede sağlık, hukuk ve kolluk kuvvetlerinin yeterli olmadığı, maneviyat ve din eksenli programlardan da yardım alınması gerektiği belirtilmektedir. DS'ye tabi tutulan bağımlı bireylerin maddeye karşı yanlış algısı ve savunma yöntemleri tedavilerini engelleyen önemli faktörlerdir. Nitekim madde bağımlıları maddenin psikolojik, fiziki vb. zararları konusunda farkındalığa sahip olmadıkları gibi madde kullanımının dini yönü hakkında da doğru bir bilgiye sahip olmadıkları ve dini çözüme başvurmada çekingen davrandıkları gözlenmiştir. Amacı insanı bir bütün olarak koruyup sağlıklı ve mutlu bir birey haline getirmek olan dine, çağın hastalığı olan madde bağımlılığına karşı mücadelede başvurulması ve ona göre programların geliştirilmesi hem bizim hem de kurumların yüklerini hafifletebilir.

“Madde kullanımı ya zevk verme ya da iç rahatsızlıklardan kaçınma amacıyla başvuru alan yanlış bir tercihtir. İnsanın dünya ve ahiret mutluluğunu amaç edinen İslam dini madde kullanımına karşı gerek aile ve arkadaş ilişkileri üzerinden gerekse maddenin zararlarına karşı farkındalık oluşturmaya üzerinden koruyucu bir özelliğe sahiptir. Dolayısıyla tamamen dini ve manevi destek amacını taşıyan bu eğitimin sizlere yararlı olacağını düşünüyorum. Bu konuda sizlerin de neler düşündüğünüzü de merak ediyorum. Düşüncelerini paylaşmak isteyen buyursun lütfen.”

“Böylece hepinizle tanışma imkânımız oldu. Grup çalışmalarımız ilerledikçe birbirimizi daha iyi tanıma fırsatımız olacaktır. Sizler İslam dininin birey ve toplum için ne denli önemli olduğunu, dini ve manevi değerlerin bizleri ayakta tutan önemli dayanaklar olduğunu biliyorsunuz. Bu programa katılmakla uyuşturucu maddenin size, ailenize ve çevrenize ve en önemlisi dini yaşantınıza ne kadar zarar verdiğini daha iyi anlayabilirsiniz. Madde kullanma isteğiyle baş etmede öğreneceğiniz dini bilgi ve tekniklerin faydalı olacağını düşünüyorum. Sağlıklı nesiller adına hepinize teşekkür ediyorum. Bugün sizlere programın ne olduğunu, programı nasıl işleyeceğimizi, birlikte nasıl çalışacağımızı ve daha önemlisi sizin beklentilerinizin neler olduğunu konuşacağız.”

III. Uygulama

“Din temelli başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı Denetimli Serbestliğe (DS) tabi tutulan bağımlı veya bağımlılık sürecindeki bireylerin madde kullanma istekleriyle baş edebilmesi ve sosyal uyumları geliştirip hayata yeniden başlamaları konusunda dini farkındalık ve destek sağlamayı amaçlamaktadır. Program on oturumdan oluşmaktadır. Her bir oturum yaklaşık 1 saat sürecektir. Ben her oturumda sizinle yeni bilgiler paylaşacağım. Sadece ben bilgi sunmayacağım, sizler de madde kullanımıyla mücadele için nasıl katkılarda bulunulması gerektiği konusunda görüşlerinizi ve tecrübelerinizi ifade edebilirsiniz. Sizin bu konudaki görüşlerinizin ve deneyimlerinizin önemli olduğuna inanıyorum. Bu toplantılara katılımınız sırasında dikkat edilmesi gereken önemli bir duruma değinmek istiyorum.”

“Burada her toplantımız bittiğinde öğrenilen bilgileri ve kazanılan becerileri evlerinize, hayatınızın içine götürmenizi istiyorum. Böylelikle öğrenilen yeni bilgilerin faydalı olacağına inanıyorum. Bu eğitime katılarak hayatın anlamını ve amacını daha iyi kavramış

olacaksınız. Bağımlılıkla ilgili dini bilgi ve bağımlılık bilincini geliştirebilir, kendi duygularınızı tanıyarak iç ve dış baskılara karşı güç kazanabilir, problemlerin çözümünde dine yönelerek olumlu Allah algısı geliştirebilir, doğru ve gerçekçi kararlar alma ve çevrenizle daha iyi ilişkiler kurma konusunda dinin sosyal ve manevi desteğinin önemini kavrayabilirsiniz.”

Program içeriği:

“Bu programda sadece benim anlatacağım, sizin de dinleyeceğiniz etkinlikler yapmak yerine sizin daha aktif olacağınız çalışmalar yapmayı amaçlıyorum. Ben arada bir size sorular soracağım, sizler de sorular soracaksınız, yaşamınızdan örnekler vereceksiniz, karşılıklı güven içerisinde paylaşımlarda bulunacağız. Konuşacağımız tüm konular uyuşturucu madde ve bağımlılık üzerine olacaktır. Başka konularla ilgili aklınıza bir şey takılırsa aralarda onları ele alabiliriz. Böylelikle sohbet ederken farklı konularda bilgi sahibi olabiliriz. Bu eğitime katılan herkesin söz alması, düşüncelerini paylaşabilmesi benim için çok önemlidir. Herkesin görüşlerini özgürce paylaşabilmesinin yanı sıra konuşma hakkını seçmemesi durumuna da saygı göstermekteyiz. Bu program boyunca bazı zamanlarda duygu paylaşımları, konuyla ilgili vidolar, ayet ve hadislerden yararlanacağız.”

“Şimdi sizinle bu programa ilişkin beklentilerinizin neler olduğunu öğrenmek amacıyla bir çalışma yapalım. Bu programa katıldıktan sonra nelerin değişmesini ve daha iyi olmasını istersiniz? Bu programa katılarak hangi bilgi ve becerileri kazanmak istiyorsunuz?”

Grup Kurallarının Ele Alınması

Bildiğiniz gibi birlikte bir etkinlik yapılırken bazı kurallar olabilmektedir. Şimdi sizinle bu eğitimi gerçekleştirirken hangi kuralların olması gerektiğini konuşmak istiyorum. Bizim amacımıza hep birlikte

ulaşabilmemiz için size göre uymamız gereken kurallar neler olabilir? Bu program süreci düşündüğümüzde çeşitli paylaşımlarda bulunabilirsiniz. Bu süreçte yaşadıklarınızı anlatacaksınız. Bu durumların oturumların dışında konuşulması buradaki bazı katılımcıları rahatsız edebilir. Özel yaşamımızla ilgili konuşacağımız bazı örnekler başka yerde anlatılmaması gerekebilir. Buna gizlilik diyoruz. Dolayısıyla bir kuralımız gizlilik olabilir. Ne dersiniz? Başka hangi kurallarımız olmalı sizce?"

- 1) Gizlilik: Diğer katılımcıların özel yaşamına ilişkin duygu ve düşüncelerin oturum dışında aktarılmaması. Grup dışındaki insanlarla ilgili bilgi verilirken de adı-soyadı gibi kimlik bilgilerini ve adresi gibi oturduğu yer bilgilerini vermeme.
- 2) Devam ve Takip: Oturumlara zamanında katılma ve acil bir durum dışında tüm oturumlara katılma, acil durumda grup liderine ulaşarak oturumla ilgili bilgi alma.
- 3) Aktif katılım: Oturumlardaki konulara ilişkin duygu ve düşüncelerini içtenlikle ifade etme ve etkinliklere istekli olarak katkıda bulunma.
- 4) Ev ödevi: Verilen görevleri ve ev ödevlerini sorumluluk alarak zamanında ve uygun bir şekilde yapma.
- 5) Dikkati toplama: Oturumlarda dikkati dağıtabilecek gürültü, yiyecek-içecek, cep telefonu vb. durumlara yönelik önlem alma.
- 6) Koşulsuz olumlu kabul ve saygı: Diğer katılımcıların paylaşacakları duygu ve düşüncelerini ayıplamama, eleştirmeme, herkesi olduğu gibi kabul etme, herkesin düşüncesine saygı gösterme, herkese değer verme.

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla ilgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Oturumun Özetinin Yapılması

“Sizinle bugün neler yaptığımızı, neleri ele aldığımızı ifade etmek istiyorum. Bu oturumda sizinle tanıştık, her birimizin olumlu-güzel bir yanını öğrenmiş olduk. Bu programın amacını ve hedeflerini ele aldık, programa ilişkin beklentilerimizi dile getirdik. Bu bağlamda hangi konuları işleyeceğimizi belirttik. Daha sonra grup kurallarını ortaya koyduk. Bu kurallar gizlilik, devam ve takip, aktif katılım, ev ödevi, dikkati toplama ile koşulsuz olumlu kabul ve saygı şeklindeydi.”

2. Oturum: Dini Anlamlandırma

İnsan yaşadığı hayat içinde bazen çeşitli problemler ve eksikliklerle karşılaşabilir. Bireyin, hayatındaki olaylar ve zorluklarla başa çıkabilmesi için, önce bunları doğru biçimde anlamlandırması gerekir. Nitekim anlamsızlık duygusu ve olayları doğru değerlendirememe, bireyleri hayattan uzaklaştırıp yalnızlık duygusuyla baş başa bırakabilir. Bunun için dini danışman öncelikle danışanların hayat olaylarına karşı dini bir anlam geliştirmelerini sağlamaya çalışmalıdır. Manevi danışman bireyin uyuşturucu kullanmasına neden olan problemlerle ilgili hayatın bu dünyadan ibaret olmadığını, bireyin yaşadığı sıkıntıların bir amacı ve karşılığı olduğu şeklinde dini anlamlandırmaya çalışacaktır.

I. Oturum Planı

Modül 2: Bilişsel Farkındalık Oturumun Adı: Dini Anlamlandırma			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerine hayatın anlamı, varoluşun dini açıklaması, hayat olaylarının farkında olma, dinin önemi ve kazanımları hakkında farkındalık oluşturmaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
	Giriş -Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve Ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme -Kazanımları ele alma	Anlatım: Soru- Cevap -Tartışma	5 dk.
1. Yaşamın amacını öğrenir. 2. Dinin bireyin hayatındaki kazanımlarını öğrenir. 3. İçinde bulunduğu durumu kabullenip iyi yönde yorumlama kapasitesini geliştirir. 4. Madde kullanmanın hayatın anlamı	Uygulama -Dini kaynaklarda hayatın anlamı ve amacı -İçinde bulunduğu durumun muhasebesini yapma -Dinin ölüm ve sonraki hayata bakışı -Madde kullanmanın hayatın anlamı ile ilişkisi	Anlatım: Metin Okuma Soru-Cevap S1. Sizce hayatın anlamı nedir? S2. Sizce dünyaya geliş amacımız nedir? S3. Hayatınızı anlamlandırma konusunda dinin etkisini nasıl değerlendirirsiniz? S4. Zararlı şeylerin varlığını nasıl değerlendiriyorsunuz, dini bir izah yapabilir misiniz? S4. Ölüm sonrası hakkında ne düşünüyorsunuz?	35 dk

ile ilişkisini öğrenir. 5.Dünya ve ahiret bilincini geliştirmesi ile zamanın farkındalığını geliştirir. 6.Ölümün yok oluş olmadığı bilincini kazanır.		S5. Zariyat, 56, Mülk süresi 2. ayet üzerinde hayatın anlamı tartışılır. S6. “Yaşamak demek acı çekmek demektir,” sözü hakkında ne söylemek istersiniz?	
7.Oturumu özetler ve Değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve ev ödevi verilmesi	Soru-Cevap Tartışma	10 dk
Oturum Materyal ve Ekleri: Oturum görseli, eğitici videolar Ev Ödevi: Bağımlılıktan İyileşenlerin Hikâyelerinin Okutulması (Düşüğünü Fark Edenlerin Hikayesi: Uçuyorum Sanmışım Düşüyormuşum) Kitabından.			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolü

Grup lideri olan manevi danışman ikinci oturumun açılışını yaparak duygu-durum kontrolü yapar. Katılımcıların tepkilerine uygun dönütler verir.

“Merhaba, Arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız? Umarım İyisinizdir?”

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman birinci oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Sizinle geçen hafta neler yaptığımızı, neleri ele aldığımızı hatırlatmak istiyorum. Geçen hafta sizinle tanıştık, her birimizin ayrı hayat hikayesinin olduğunu öğrendik. Programın amacını ve hedeflerini ele aldık, programa ilişkin beklentilerimizi dile getirdik. Bu bağlamda hangi konuları işleyeceğimizi belirttik. Daha sonra grup kurallarını ortaya koyduk. Bu kurallar gizlilik, devam ve takip, aktif katılım, ev ödevi, dikkati toplama ile koşulsuz olumlu kabul ve saygı şeklindeydi. Evet, şimdi geçen hafta bir ödev vermiştim. Hayatın amacı ile ilgili Zariyat, 56, Mülk süresi 2. ayetlerin mealini okuyup neler hissettiğinizi yazmanızdı. Bu ödevi yapanlar bizlerle paylaşabilirler.

Manevi danışman gelen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

“Ev ödevini yapmayanların geçerli bir mazereti olabilir. Şimdi bunları öğrenmek istiyorum.”

Katılımcıları Güdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla ikinci oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Katılımcılara *“Sizce hayatın anlamı nedir?”* sorusunu sorarak dikkatlerini çekmeye çalışır. Manevi danışman ikinci oturum ile ilgili her kavramın ismini sunum planına yazar.

“Bu haftaki konumuz dini kaynaklarda hayatın anlamı ve amacı, içinde bulunduğu durumun muhasebesini yapma, dinin ölüm ve sonraki hayata bakışı ve madde kullanmanın hayatın anlamı ile ilişkisi olacaktır.”

III. Uygulama

Hayatın Anlamı ve Amacı

Manevi danışman katılımcıların dikkatlerini çekmek için soru sorar ve cevapları dikkatlice dinler.

“Hayatın anlamı denilince aklınıza neler geliyor? Bizi yönlendiren, irademizi etkileyen bir varlık aklınıza geliyor değil mi? İnsan anlamsız bir davranışta bulunmaz, anlamsız bir şeyin peşinde koşmaz. Çünkü anlam verdiğimiz şey, değer verdiğimiz şeydir. Uğruna çaba ve mücadele verdiğimiz şeydir. Başka? Hayat imtihan ve sınavdır değil mi? Öyleyse bu sınavı geçmek için bazı sorumluluklarımız vardır. Onlara uymak, onlar için çalışmak gerekir. Şimdi şöyle bir soru sora bilir miyiz? Uyuşturucu madde gibi zararlı şeylerin varlığı da bu hayatın anlamıyla ilişkili değil mi? Bunun da imtihanın bir parçası olduğunu söyleyebilir miyiz? Hayatın anlamı denilince uğruna yaşamaya değer olan şey diyebiliriz değil mi? Bu kişiye göre değişir değil mi? Örneğin yemek içmek, eğlenmek, gezmek, aile, arkadaş, eş ...”

Kur'an hayatın anlamını şöyle tanımlar: “Bilin ki dünya hayatı ancak bir oyun, bir eğlence, bir süs, aranızda karşılıklı bir övünme ve çok mal ve evlat sahibi olma yarışından ibarettir.” (Hadid, 57/20). Süs ve eğlencenin özelliği geçici olmasıdır değil mi? Ama insanın içinde hiç bitmeyen sürekli olmasını arzuladığı istekleri vardır. Kur'an, bunlara ancak Allah katında ulaşabileceğini ve bunun için mücadele verilmesi gerektiğini buyurur. “Hiç kimse, yapmakta olduklarına karşılık olarak onlar için saklanan göz aydınlıklarını bilemez.” (Secde, 32/179., “Orada kendileri için

diledikleri her şey vardır. Katımızda daha fazlası da vardır.” (Kâf, 50/35)., “Onun (içiminin) sonu misktir (ağızda misk gibi koku bırakır) işte yarışanlar, bunun için yarışsınlar.” (Mutaffifin, 83/36). *Allah insanlar için anlamlı olanın, kalıcı olan şeylerin olduğunu yani iyi davranışlar güzel ilişkiler ve verimli hayat olduğunu buyurmaktadır. “Mallar ve evlatlar, dünya hayatının süsüdür. Baki kalacak salih ameller ise Rabbinin katında, sevap olarak da ümit olarak da daha hayırlıdır.” (Kehf, 18/46). Başka bir ayette “Zamana yemin olsun ki insanoğlu zarardadır. Ancak iman edip iyi işler yapanlar hariç” diye buyurulmaktadır.”*

İslam dinine bağlı bireylerin anlamı, Allah merkezlidir. Nitekim Allah insanları bir amaç için yaratmıştır. Bu amacın yerine getirilmesi varlığımızın sebebini anlaşılır kılacaktır. Varoluş sebebini kavrayan insan yaratılış gayesine uygun olarak yaşar. Kur'an insan hayatının amacını şöyle tanımlıyor “Ben cinleri ve insanları, ancak bana kulluk etsinler diye yarattım. Ben onlardan bir rızık istemiyorum. Bana yedirmelerini de istemiyorum.” (Zâriyat, 51/56-57). Öyleyse insan için hayatın amacı kul olmaktır. Bu çok önemli bir noktadır arkadaşlar. Kulluk bilincini kaybedenler, tarihte, ya firavunlukla ya belâmlıkla ya da kârunlukla nitelenmişlerdir. Bu gayeden uzaklaşan, nefsinin arzularını ilah edinir, günahla ısrar eder, hakikati görmeyip zevk peşinde koşar. Böylece ahireti unuttur ve ölüme hazırlıksız yakalanabilir.

Bu açıklamadan sonra manevi danışman madde kullanımının hayatın anlamı ve kulluk görevi çerçevesinde değerlendirmelerini ister.

“Bir insanın hayatında Allah varsa hayat onun için anlamlıdır ve değerlidir. Kur'an böyle bir anlamla ayakta duran mağara sahiplerinin sözlerini şöyle aktarıyor “Umulur ki, Rabimiz bize bunun yerine daha

iyisini verir. Çünkü biz artık Rabbimizi arzulayanlarız.”(Kalem, 68/32). *Bu ayet bize sıkıntılarla başa çıkmada bir motivasyon kaynağı sayılır. Nefsin karanlığında mağaranın iman nuruyla aydınlanmış karanlığını tercih etmek...! “Kuşkusuz içimizde Müslüman olanlar da var, hak yolundan sapanlar da var. Kim Müslüman olursa, işte onlar doğruyu arayıp bulmuşlardır.”* (Cin, 72/14).

Allah, anlamsız bir hayat sürdürenlerin durumlarını şöyle tasvir etmektedir: **“inkâr edenlere gelince; onların amelleri ısız bir çöldeki serap gibidir. Susamış kimse onu su sanır Yanına geldiğinde hiçbir şey bulmaz...”**, **“Yahut onların halleri derin bir denizdeki karanlık gibidir. (bir deniz ki) onu dalga üstüne dalga kaplıyor, üstünde de bulutlar var. Karanlıklar üstüne karanlıklar. İnsan elini çıkarsa neredeyse onu bile göremez. Kime Allah nur vermezse, onun için nur diye bir şey yoktur.”** (Nur, 24/39,40). *Bu ayetlerden de anlaşılıyor ki varlığının merkezinden ayrılan kişiler denizin karanlık sularında kaybolma tehlikesiyle karşı karşıya kalırlar. Kendi varlıklarını dahi hissedemez, kendilerini kaybederler. Bu tür insanlar için ahlakın temeli yoktur. Madde bağımlısı bireyler çoğunlukla ne yaptıklarının farkında değiller. Hatta kendilerinin dahi farkında olmadıklarını söylüyorlar. Siz de bu açıklamalara katılıyor musunuz?”*

Manevi danışman bu ayetler ışığında bağımlılığın değerlendirilmesini ister.

“İslam’da hayatın anlamı bu dünyayla sınırlı aktarılmaz ahirete geçirmeyen anlam eksiktir. İslam düşüncesine göre insan öldükten sonra tekrar dirilecek ve ahiret hayatı denilen ebedi bir hayat başlayacaktır. İnsanın ahiretteki konumu ise dünyada yaptığı davranışlara ve gösterdiği tutuma göre olacaktır. İyi ve yararlı davranışlarda bulunanlar mükâfat, Allah’ın iradesinin aksi yönde davranışlarda bulunanlar ise

cezalandırılacaktır (İsra, 9-10). Böyle bir inanç, bireylere olumsuz sonuçlar doğuran davranışlarla başa çıkma gücünü kazandırır. Ayrıca insanın karşılaştığı haksızlık ve üstesinden gelemeyeceği zulmün karşılıksız kalmayacağı ahirette bunun hesabının sorulacağı inancı bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayabilir. Böylece din, sonu bir hiç ve karanlık olan anlamsızlığa çözüm sunmaktadır.”

“Aksi halde insanın yok olup gideceği düşüncesi, geride bıraktıklarıyla ebedi irtibatının kesileceği düşüncesi bireyi mutsuz yapmaktadır. Böyle bir anlamsızlığa düşen birey sarhoşlukla, uyuşturucu maddelerle zihnini rahatlamaya çalışır. Dikkatlerini dağıtmaya zihnindeki sorulardan kurtulmaya çabalar.”

“Hayatın amacı ise yine kendisidir. Yani ölüm! Soluk alıp veren, can taşıyan bir ölümdür, yaşayan ölüdür. Balçığın yaşamasıdır, bataklık çamurunun var olmasıdır. Kur’an’da da böyle buyrulmuyor mu? Yüce Allah, önce ölümü yarattığından bahsediyor sonra hayatı yarattığını söylüyor (Mülk, 67/2). Buradaki ölüm bir hiçlikten yaratılma ve sonra bir hiçliğe doğru yok oluş değildir. Yeni bir form, yeni bir şekle ve hayata başlama demektir. Ölüm hayat imtihanının sona ermesidir insanın yok olması değil. Dolayısıyla ölümü, bir yok oluşun ötesinde yeni bir varoluşu temsil eden olgu olarak görmeliyiz.”

“Fizik kanunlarına göre enerji yok olmaz, sadece şekil değiştirir. Böylece enerjimiz veya kuvvetlerimiz ikinci bedenimizde devam eder. Ölümün özü hakkında derinlemesine düşünürsek ölümden sonra hayatın olduğunu ve ölüm meleğinin yaptığı şeylerden birinin de ikinci bedeni fiziksel bedenden ayırıp o bedeni belirlenen yere götürmek olduğunu anlarız. Bu nedenle intihar eden kişiler, hâlâ birçok sorunla başıboş dolaşan ruhlardır, çünkü fiziksel bedenlerini yok etmiş veya kullanım dışı bırakmış olsalar bile ikinci bedenle olan bağlantıları hala vardır ve kesilmemiştir; bu bağlantıyı kendi kendilerine kesemezler ve bu durum

ölüm açısının gelip görevini yaptığı asıl zamana kadar devam eder. Aynen bunun gibi bağımlılık da bireye ölümden sonra da acı vermeye devam edecektir". Hz. Peygamber de böyle buyurmamış mıydı? "İntihar eden, intihar ettiği aletle her gün kendini öldürür." (Buhari, Tıb, 56). Yani o acıyı hep yaşayacaktır.

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve ikinci oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

"Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok hangi ayetten etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum."

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra manevi danışman ikinci oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

"Sizinle bugün hayatın anlamı, amacının ne olduğundan ve hayata anlam katan değerlerimizden bahsettik. Ayrıca ölüm ve ahiret hayatı ile ilgili konuşup ahiret ve ölüm olgusunun hayatı anlamlandırmadaki etki ve karşılaşılabilecek zorluklarla başa çıkmadaki önemi üzerinde durduk. Konuyla ilgili ayetleri açıkladık. Son olarak uyuşturucu madde kullanmanın hayatın anlamıyla ilişkisini ele aldık."

Manevi danışman bir sonraki oturuma kadar katılımcıların hayatın anlamı ile ilgili düşüncelerinin netleşmesi için ev ödevi verir.

“Peki, bu haftaki ev ödeviniz hayatın anlamı ve ölüm sonrası hakkındaki bilgilerinizin pekişmesi için “Düştüğünü Fark Edenlerin Hikayesi: Uçuyorum Sanmıştım Düşüyormuşum” kitabından bir hikâyeye okuyup duygu ve düşüncelerinizi paylaşmanızı istiyorum.”

Manevi danışman katılımcıların eklemek istedikleri bir şeyin olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu kapatır.

“Bir sonraki oturumda görüşmek dileğiyle. Hepinize iyi günler diliyorum.”

3. Oturum: Duyguları Tanıma ve Kendi Duygularını Fark Etme

Anlamlandırma, bireyin varlığı algılaması ve tanınmasıyla ilgilidir. İç ve dış anlamlandırma diye iki boyutta ele alınabilir. İkinci oturumda katılımcıların kendilerinin dışında var olan olgularla ilgili dini anlamlandırma ele alındığından bu oturumda bireyin kendi varlığındaki (nefs) olguyu anlamaya dönük bir yaklaşım ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Nitekim insanın güzel ahlâklı olması ve kötülüklerden uzak durabilmesi, insanın iç dünyasında yer alan nefis ve egosunun ıslah edilmesine bağlıdır.

I. Oturum Planı

Modül 2: Bilişsel Farkındalık, Oturumun Adı: Duyguları Tanıma ve Kendi Duygularını Fark Etme			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerinin kendi benliklerini fark etmesi için insan benliğindeki olumlu ve olumsuz duyguları açıklamak, tasavvuftaki nefis terbiyesi, olumlu ve olumsuz duygular, duygusal körlük gibi kavramların anlatılması ve günlük hayatımızda olumsuz duygularla nasıl başa çıkabileceğinin değerlendirmesini yapmaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre

1.Madde kullanma ile ilgili duygu ve düşüncelerini grupla paylaşır.	Gözden Geçirme -Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme	Anlatım: Soru-Cevap-Tartışma	5 dk.
---	--	-------------------------------------	-------

2. Dini metinlerde geçtiği üzere insan benliği hakkında bilgi sahibi olur. 3. Madde kullanımının nefs-i emmare ile ilişkisini öğrenir. 4. İnsan benliğinin bir boyutu olan olumsuz duyguların imtihanın bir parçası olduğunu öğrenir. 5. Utanma, sevgi ve empati duygularının önemini kavrar. 6. Nefs çeşitlerini tanır.	Uygulama -İnsan benliğini tanıma -Kur'an ve hadiste insan benliği ile ilgili açıklamalar. -Duygusal körlüğün tanımı. - Nefsin çeşitleri ve tanımları	Anlatım: Metin Okuma Soru-Cevap Tartışma S1. Madde kullanımının nefs-i emmare ile ne gibi bir ilişkisi olduğundan söz edilebilir? S2.İnsanın duygusal doyumunu helal-haram bağlamında değerlendir misiniz? S3.İnsanın fiziki yapısı gibi duygusal yapısı da değişebilir mi? S4.Madde kullanımı duygularınızı nasıl etkiliyor? Bu etkiler daha çok olumlu mu, olumsuz mu? S5. İnsanlar ne gibi duygular yaşar? ""Nefis, anne sütüne ilgi duyan çocuğa benzer. Onu kendi haline bırakırsan aynı ilgisi devam eder ve her geçen	35 dk
---	--	--	--------------

		gün kök salar. Ama sütten kesersen anne memesini terk etmeye yavaş yavaş alışır” (Busiri, 2011: 34). Sizce düşünür burada ne demek istemiştir?	
7.Oturumu özetler ve değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve ev ödevi verilmesi	Soru-Cevap Tartışma	10 dk
Ev Ödevi: Hz. Yusuf’un nefis ile mücadelesini araştırınız			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

Manevi danışman katılımcıların duygu ve düşüncelerini kontrol ettikten sonra üçüncü oturumun açılışını yapar. Katılımcıların tepkilerine göre dönütler verir.

“Merhaba, Arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız?”

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman bir önceki oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Sizlerle geçen oturumda neleri işlediğimizden kısaca bahsetmek istiyorum. Geçen oturumda sizlerle dini kaynaklarda hayatın anlam ve amacı, dinin ölüm ve sonrası ile ilgili açıklamaları ve uyuşturucu madde kullanmanın hayatın anlamı ile ilişkisini ele aldık. Ödev olarak madde kullananların hikayelerini okuyup duygu ve düşüncelerinizi bugün bizimle paylaşmanızdı.” Bu konuyla ilgili araştırma yapan oldu mu? Araştırmalarınızı paylaşabilirsiniz.”

Manevi danışman ev ödevlerini yapanları dinler, yapamayanların mazereti olabileceğini göz önünde bulundurur. Bu mazeretlerin neler olabileceğini öğrenmeye çalışır.

Katılımcıları Güdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla ikinci oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Ayrıca ele alınacak her kavramın ismini sunum planına yazar.

“Bu hafta sizinle insan benliğini tanıma, Kur’an ve hadiste insan benliği ile ilgili açıklamalar, duygularımız, nefis ve çeşitleri son olarak da duygusal körlüğü ele alacağız.”

III. Uygulama

İnsanın Yaratılış Serüveni: Kur’an Ve Hadiste İnsan

Manevi danışman soru sorarak katılımcıların dikkatini konuya çeker. Daha sonra verilen cevapları dikkatlice dinler.

“İnsan denilince aklınıza ne geliyor. Ben neyim diye düşüneniniz oldu mu?” Danışman katılımcıları dinledikten sonra Kur’an ve hadislerden yola çıkarak insanın tanımını yapar.

“Kur’an, insanın yaratılış serüveninden bahsettikten sonra, onun hem beden hem de ilahi bir özü ifade eden ruh olmak üzere iki boyutlu bir varlık olduğunu belirtir. Her iki boyutu geliştirmenin kişinin

elinde olduğunu da ekler.” Hani Rabbin meleklere, “Ben kuru bir çamurdan şekillendirilmiş balçıktan bir insan yaratacağım onu düzenleyip içine ruhumdan üflediğim zaman, onun için hemen saygı ile eğilin” demişti.” (Hicr, 15/28-29). İnsanın topraktan yaratıldığını ve toprakta bulunan elementlerin (oksijen, silikon, alüminyum, demir, kalsiyum, sodyum, potasyum ve magnezyum) insanda da bulunduğunu bilim tespit etmiştir. Gördüğünüz gibi toprak da canlı bir varlık gibidir. Ondaki bu özellikler faydalı şeylerde kullanılabildiği gibi zararlı amaçlar için de kullanabiliyor. İnsan da öyledir. “Nefse ve onu düzgün bir biçimde şekillendirip ona kötülük duygusunu ve takvasını (kötülükten sakınma yeteneği) ilham eden an dolsun ki nefsi andıran kurtuluşa ermiştir.” (Şems, 91/7-9). Ayette belirtildiği gibi insanda da olumlu ve olumsuz yönde geliştirilebilecek özellikler bulunmaktadır. Örneğin bilinç, irade, idrak, yardımlaşma, sorumluluk, sevgi, doğruluk, adalet, iman gibi onun ruhi yönünü temsil eden özelliklerden iken şehvi arzular, aşırılıklar vb. istekler, toprak olan hayvani özelliklerinin göstergesi olarak görülebilir.”

İnsanlar, kutsal ve dünyevi olanın bir karışımıdır şeytan insanın dünyevi yönüne bakarak onu kaydırmaya çalışır. İnsanın dünyevi yönü nefis (benlik) ile açıklanırken ilahi yönü, merkezi fiziksel kalp olan ruh ile açıklanmaktadır. Nefs diye bilinen insanın dünyevi yönü, günah işleme pahasına da olsa sınırsız zevk isterken ilahi yönü olan ruhu ise ilahi olana gitmeyi arzulamaktadır. Nefs ruhtan ayrıldıktan sonra artık Allah’tan ve dinden değil; uyuşturucu, alkol ve diğer yasadışı maddeler gibi suni maddelerden zevk alır.” Hz. Muhammed, bir insan günah işlediğinde kalbine siyah bir nokta düştüğünü söylüyor. O nokta, tövbe ve Allah’tan mağfiret dilemekle temizlenmezse, kalpte birikmeye başlar ve onu ele geçirir.” (İbn Hanbel, 2001). İnsanlar günah işlediklerinde ruhlarının nefislerinden ayrıldığı belirtilir. Kişi, daha sonra

alkol, uyuşturucu ve diğer yasadışı maddeler gibi maddelerle örtülen (küfr, inançsızlığı ifade etmek için kullanılan aynı kelime) manevi bir çalkantiya girer. Ayrıca Kur'an, sarhoş edici maddeleri "şeytan işi" olarak adlandırır; bu modele göre madde bağımlılığı, bağımlı kişinin "ben"inin şeytani dürtülerine yenik düşerek "ruh"tan kopması anlamına gelecektir. Ruhsuz bir kalp, Allah'ı hatırlamaz ve Allah'a dönmeyi arzu etmez. Kur'an, **"Ölmüş, sonra [imanla] dirilttiğimiz ve kendisine insanlar arasında yürümek için bir nur verdiğimiz kimse, karanlıklara girip içinden çıkamadığı kimse gibi midir?"** (En'am, 6/122).

"Hz. Muhammed insanı tanımlarken; "toprağa bir dörtgen çizer. Dörtgenin ortasına onu bir kenarından keserek dışarı çıkan bir çizgi çeker. Ortadaki bu çizginin iki yanından ona doğru bir takım küçük çizgiler daha çizer. Sonra şöyle buyurur: "Şu insan, şu da onu kuşatan ecelidir. Dörtgeni keserek dışarı çıkan, insanın arzularıdır. Ortadaki çizgiye yönelik küçük çizgiler, dert ve ıstıraplardır. İnsan bu dertlerin birinden kurtulursa öteki gelip çarpar. Şundan kurtulsa beriki gelip yakalar" (Buhari, Mevt). Şu hadisten de anlaşılıyor ki insan sonsuz istek ve arzulara fakat kısa ve sınırlı bir ömre sahip bir varlıktır. Bu da bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkilemektedir. Fakat insanın kendi sınırını bilmesi, ona psikolojik anlamda rahatlık sağlayabilir."

Manevi danışman insan kişiliğinin daha iyi anlaşılması için "İnsan Kimdir?" isimli kısa film izletir ve filmde ne gibi derslerin çıkarılabileceğini sorar.

"Manevi danışman bu tanım ve açıklamalardan sonra insanın bir amaç için yaratıldığı, bu amaç uğruna birçok sıkıntı yaşayabileceğini belirtir. **"İnsanlar, "inandık" demekle imtihan edilmeden bırakılacaklarını mı zannederler."**(Ankebut, 29/2). "İnsan kâinatın yaratıcısının halifesidir. Görevi, yeryüzünü inşa, üretim,

düzeltilme, değiştirme vb. yaratıcının özelliklerini yerine getirmektir (Kutub, 1993: 30). İnsan yaratılmış varlıkların en üstünü ve en şerefliisidir. Nitekim halife olması onun ne kadar değerli bir varlık olduğunu göstermiyor mu? **“An dolsun biz insanoğlunu şerefli kıldık”** (İsra, 17/70) diye buyuruyor. Başka bir ayette **“Biz gerçekten insanı en güzel bir biçimde yarattık.”**(Tin, 95/4) diye ifade etmektedir. Bu gerçeklikten ötürü Allah yeryüzünde ve gökyüzünde bulunan bütün nimetleri insanoğlunun hizmetine sunmuş, onu insanın benliğiyle uyumlu yaratmıştır. Örneğin rengi gözümüze, tadı damağımıza, kokusu burnumuza hoş gelen nice nimetleri yaratmıştır. Bütün bunlar Allah'ın insana verdiği değeri ifade etmektedir.”

“Allah insanın yaratıcısı olduğu için insan hayatı için neyin faydalı ve neyin zararlı olduğunu gayet iyi biliyor **“An dolsun, insanı biz yarattık ve nefsinin ona verdiği vesveseyi de biz biliriz. Çünkü biz ona şah damarından daha yakınız.”** (Kaf, 50/16), diye buyurur. Bunun için Allah'ın yemeyi-içmeyi veya kullanmayı yasakladığı şeyleri nefs-i emarenin istekleri, dolayısıyla insana zararlı olduğunu bilmemiz gerekir.

İnsan Benliğinin İfadesi Nefs

Manevi danışman katılımcılara insan nefsi ile ilgili soru sorar. Madde kullanmanın nefis ile ilişkisinin olup olmadığını sorar ve cevaplarını dinledikten sonra Kur'an ve hadiste insan benliğini ifade eden nefsi açıklamaya başlar.

“Kur'an insandan bahsederken bazen nefis kelimesini kullanır. Nefs nedir? Nefs hakkında ne düşünüyorsunuz?”

Danışman katılımcıların cevaplarını dinler. Nefsi tanımlar. “Nefs insanı iyiye de kötülüğe de yönlendiren insanın içindeki enerjidir. Bu enerji halinin insanda aynı oranda olmadığını bazı özel müdahalelerle

kötü olandan ayıklanabilir ve saf iyi haline dönüşebilir. Bu enerji hallerinin ilk hali nefis-i emmare (Yusuf, 12/53) diye ifade edilir. Bunun özellikleri şu ayetlerde belirtilir: (Tâ-hâ, 20/95-96). İnsan benliğinde güçlü olan bu nefsin sahip olduğu dürtüsel güçler, bireyi madde kullanımı gibi yasaklı olan davranışlara yönlendirmekte ve bu davranışları ona güzel göstermektedir. Normalde İslam dininin yasakladığı şeylerin kötü ve zararlı olduğunu maddeyi kullananlar da bilmektedir. Fakat bu bilgi nefsin güçlü dürtüleri karşısında etkisiz kalmaktadır. Belli bir süre sonra bu yasaklı madde ve davranışlar güzel ve çekici gelmeye başlar. İnsanda haz duygusunu harekete geçiren bu duygular, sağlıklı düşünmeyi de engellemektedirler. Nitekim Hz. Peygamber “Aşırı tutkunun insanı sağır ve kör edeceğini” (İbn Kesir, 2002: c. II: 420) belirtir. Bağımlı birey de bağımlı olduğu olguyu âdetâ kör ve sağır bir şekilde arzulamaktadır. İnsan bu nefis katında sadece yatay istekleri (hırs, şehvet, gurur) doğrultusunda yaşamaya devam etmesi halinde yükselmenin aksine zamanla bulunduğu seviyeden daha aşağı bir duruma düşebilir. Nefsin bu evresinde arzu ve istekler bireyin düşünce gücünü kuşattır ve kötü ahlakın oluşmasına neden olur.” Şair nefsin bu aşamasını şöyle tanımlar: “Nefis bir ejderhadır kim demiş uyduğunu/Ortam müsait değildir ondandır suskunluğu.” “Geliştirilmemiş bu tür nefis her zaman kötülük için pusudadır. Onun terbiyesinin ise tedrici bir şekilde olabileceği şöyle ifade edilmektedir: “Nefis, anne sütüne ilgi duyan çocuğa benzer. Onu kendi haline bırakırsan aynı ilgisi devam eder ve her geçen gün kök salar. Ama süttten kesersen anne memesini terk etmeye yavaş yavaş alışır” (Busiri, 2011: 34).” Başka bir şair: “Nefis arzular muradına erdikçe” ifade ederek nefsi terbiye etmenin yöntemini ortaya koymuştur.

Danışman katılımcılara “Madde kullanmanın bu tür nefis ile ne tür bir ilişkisi vardır?” sorusunu yönelterek farkındalık oluşturmaya çalışır. Danışman katılımcıları dinledikten sonra bu

ilişkinin belirginliğini bir madde kullanıcısının hikâyesiyle ifade etmeye çalışır.

“Hikâye: “Benim maddi anlamda bir sıkıntım yoktu. Evim, arabam vardı, ailenin tek erkek çocuğu olduğumdan aile ilgisi de iyiydi. Nasıl bu maddeye bulaştım bilmiyorum. Önce biraz rahatlık veriyor, ondan sonra hayatı zindana çeviriyor. Bunu kullandığım zaman hayatımda din, ahlak, iyilik adına bir şey söz konusu değildi. Bunların dışında ne dersin vardı bende. Zaten buna bulaşanın fiziki yapısı gibi duygusal yapısı da bozuluyor. İnsanlıktan çıkıyorsun ama farkında değilsin. Ben hayatımda selam vermek istemediğim kimseden gidip borç para istiyordum. Şimdi düşünüyorum böyle bir şeyi nasıl yaptım diye kendimi suçluyorum. Yani utanma/çekinme duygusunu bitiriyor. Bunun için bedenini satanları gördüm. Düşün bu maddeyi kullanan Allah’ın en büyük nimetlerinden olan uykudan mahrum kalıyor, yarı hayvanlaşıyor insan, uyuyamıyor. Ben 6,7 gün boyunca uyuyamıyordum iş hayatım altüst oldu. Bir gün yine madde etkisindeyken babamın öldüğünü gördüm. Cenazesine katıldım. Öyle ağlıyorum ki içim acıyor. Eve gittim, baktım babam evdedir. Hepsi hayalmiş. Yine maddenin etkisindeyken hiçbir şey düşünmüyorsun; sorumluluk, gelecek, iş, aile umurunda değildir. Maddenin etkisindeyken kafa izni kullanıyordum “Ya kim işe gider. Ben bugün işe gitmeyeceğim,” diyordum birkaç defa böyle yaptığım için iş hayatım bitti. İşten atıldım.” Manevi danışman bu hikâyeden neler anladıklarını sorar. Cevapları dinledikten sonra, katılımcılara uyuşturucu kullanımının bu nefis ile ilişkisini anlatır. Daha sonra diğer nefis çeşitlerine değinip onlara geçişin nasıl olacağını belirtir. Şimdi sizlere diğer tür nefis çeşitlerini ve onlara nasıl ulaşabileceğinden bahsedeceğim.

Nefs-i Levvamme (Kıyamet, 2): *Kınayan nefis anlamındaki insan nefsinin ikinci gelişim evresidir. Bu evre, arzuların gerçekleşmesinden sonra düşünce tarafından kötülenmesi evresi olarak değerlendirilmektedir. Akl-ı selim ve sağduyunun devreye girdiği insandaki bu evre, bazen kendiliğinden gerçekleşse de insanın hayat tarzıyla yakından ilişkilidir. İnsanın asli tabiatı bozulmadıkça, ilahi kılavuza riayet edildikçe bu aşamaya geçişin kolay olacağına inanılır. Habil ve Kabil olayını bu her iki nefis için verebiliriz.*

Nefs-i Mülhime (Şems, 91/ 8): *Allah'ın kendisine ilmi, tevazuyu, kanaatkârlığı ve cömertliği ilham ettiği nefis olduğu ileri sürülmektedir. Nefsin bu aşamasında zühdün hâkim olduğu, bu evrede kişinin arzularını bastırmak yerine onları ıslah etme ve etkisizleştirme görevini üstlendiği düşünülmektedir.*

Nefs-i Mutmainne (Fecr, 89/ 27): *Bireyin Allah'a, meleklerine, kitaplarına, peygamberlerine ve ahiret gönüne iman ile Allah'ın emrettiğini yerine getirme, yasakladıklarından da kaçınma suretiyle ulaşacağı evredir.*

Nefs-i Raziyye (Fecr, 89/28): *Allah'tan hoşnut olmuş nefis anlamına gelmektedir. Bu mertebede bulunanların Allah'a aşırı sevgilerinden dolayı hayranlık, teslimiyet ve lezzet makamında oldukları düşünülmektedir.*

Nefs-i Marziyye (Fecr,89/ 29): *Allah'ın kendisinden hoşnut olduğu nefis anlamına gelen merziyye evresinde olan kişinin, Allah'ı hakıyla tanıma makamına ilk adımını attığı düşünülmektedir. Fiillerin Allah'ın iradesine uygun şekilde gerçekleştiği, Allah'a mutlak güvenin benimsendiği ve Allah rızasının kazanıldığı bir evrede, mutluluğun en üst düzeye ulaştığı ileri sürülmektedir.*

İnsanın Duygusal Boyutu ve Duygu Kontrolü

Manevi danışman nefis ve çeşitlerinden bahsettikten sonra nefsin bir boyutu olan duygudan bahsedecektir.

“İnsanın önemli boyutundan biri de duygudur.” Duygular hakkında ne düşünüyorsunuz ne gibi duygulara sahibiz, olumlu ve olumsuz duyguları sayabilir miyiz?” Manevi danışman katılımcıları dinledikten sonra duygunun ne olduğunu, içimizdeki olumlu ve olumsuz duygulardan bahsedip ardından madde kullanmanın duygularımıza etkisine değinecektir.”

“Duyguları ateş ve su gibi hayatta varlığı iyi olan olgulara benzetebiliriz. İlahi hikmet gereği bütün canlılar, yaşamak ve hayatlarına devam edebilmek için duygularla donatılmıştır. Bu duyguların yaratılışında problem aramamak gerekir. Zira duyguların kontrolü bireyin iradesindedir. Kişi iradesiyle duygularını olumlu yönde veya olumsuz yönde kullanabilir.”

Şimdi içimizde bulunan bazı duygulardan bahsetmek istiyorum. Arkadaşlar sekiz temel duygudan bahsedilir.

Mutluluk: sevinç, neşe, zevk, rahatlama, keyif, haz, gurur, heyecan ve coşkunluk.

Üzüntü: Keder, acı, kasvetli, melankoli, umutsuzluk, yalnızlık ve depresyon.

Korku: kaygı, endişe, sinirlilik, ürkeklik, dehşet ve panik.

Şaşkınlık: Hayret, sürpriz, şok, şaşırma, şaşkınlık ve merak.

Öfke: Hiddet, kızgınlık, gazap, sinirlilik, düşmanlık, hınç ve şiddet.

İlgi: Merak, kabul, dostluk, güven, şefkat, sevgi ve bağlılık.

İğrenme: Tiksinme, hor görme, küçümseme, kibir, nefret, hoşlanmama.

Utanç: suçluluk, hayal kırıklığı, vicdan azabı, pişmanlık, üzüntü.

Bu duygulara eklemek istediğiniz bir şey var mı?

“Arkadaşlar bütün bu duygular insanın doğumuyla oluşur fakat gelişmesi öğrenme ve karşılaştığı olgulara verdiği tepkiye göredir. Bu konuda farklı düşünenler de vardır.”

Manevi danışman duyguları helal ve haram yollarla doyurmanın (kontrol etme) mümkün olup olmadığını sorar ve sonrasında sonra içimizdeki olumlu duyguların önemine değinir.

“Arkadaşlar yukarda da bahsettiğimiz gibi bütün duygular temelde iyidir. Kötülükleri yönelttikleri şeylere göre ortaya çıkar.”
“Aristo, düşüncelerimizi, değerlerimizi ve yaşam mücadelemizi yönlendiren tutkularımızın, iyi kullanıldığında bir bilgelik içerdiğini ancak kolayca yoldan çıkabildiklerini belirtmektedir.”

“Ayrıca duygular beslendiği kaynağa göre de şekillenir. Yani duyguları nasıl beslerseniz öyle sonuç alırsınız. Dinden ve değerlerden beslenen duygular olumlu yönde gelişebilirken haramla beslenen duygular ise olumsuz sonuçları meydana getirebilir. Bu konuda yediğimiz ve içtiğimiz gıdaların duyguların oluşmasında etkisi olup olmadığını sormak istiyorum. Düşüncesini paylaşmak isteyen var mı?”

Manevi danışman gıdaların insanın duyguları üzerindeki etkisini Hz. Muhammed’in hadisinden yola çıkarak anlatır. Arkadaşlar en büyük ahlak insanı Hz. Muhammed: *“Deve etini yediğinizde abdest alınız, koyun etinde abdest yoktur”* (Müslim, Hayz, 97) diye buyurmaktadır. Sizce neden? Fikri olan var mı?

“Deve etini yiyen insanın kalbinin sertleştiğini, kin ile dolduğunu abdest ile bu sertlik ve kinin yok alacağı belirtilir. Koyunlarda ise sekine (uysallık) olduğu için etinin de insanın kişiliğine herhangi bir etki etmediğinden psikolojik bir temizlik olan abdest ibadetini gerektirmediği ifade edilir. Bu gerçeği domuz eti üzerinden vurgulayan İslam düşünürü İbn Haldun, domuz etinin insanı gayretsiz kıldığı, ondaki kıskançlık ve utanma duygusunu yok ettiğini belirterek domuz etinin insanın kişiliğine yapacağı etkiye dikkat çekmektedir. Yine Fransız filozoflarından Brillat Savarin, gıdalar ile insanın hatta milletlerin seciye ve hüviyetleri arasında büyük bir münasebettin olduğunu düşünmekte “Bana ne yediğinizi söyleyin, kim olduğunuzu haber vereyim,” diye gıdaların insan kişiliği üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir.”

Madde kullanmanın Duygusal Körlüğe Etkisi

“Arkadaşlar uyuşturucu madde gibi haramların insanda duygu körlüğünü oluşturduğu yukardaki hikâye ve hadiste de ifade edildi. Bu konuda siz ne düşünüyorsunuz?”

Manevi danışman katılımcıları dinledikten sonra duygusal körlüğü açıklar ve madde kullanmanın meydana getirebileceği duygusal körlük örneklerini verir ve bunları ayetler ışığında anlatır.

“Kur’an haramların insanın kalbini hasta ettiğini, bağımlılık yapan davranış ve maddelerin olumsuz duyguları tetiklediğini ifade eder; “Hiç olmazsa onlara azabımız geldiği zaman yakarıp tövbe etselerdi ya fakat (onu yapmadılar) kalpleri katılaştı şeytan da yapmakta olduklarını zaten onlara süslü göstermişti” (Enam,6/43), “Hayır hayır! Doğrusu onların kazanmakta oldukları kalplerini paslandırmıştır.” (Mutaffifin, 83/14). “Şeytan içki ve kumarla, ancak aranıza düşmanlık ve kin

sokmak; sizi Allah'ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçmiyor musunuz? (Maide, 5/91). *Bu vb. ayetlerde kalbin hasta oluşu, katı ve perdeli olması gibi ifadeler, bireyin duygusal anlamda pasifliğini ifade eder. Günahlar sonucunda insanın artık duygusal anlamda körleştiğini, korku, çekinme, sevmeye, sorumluluk gibi olumlu duygularını kaybedeceğini ifade etmektedir. Her günah ile kalpte bir siyah nokta meydana gelir.” (İbn-i Mace, Zühd, 29) hadisi de bu gerçeği açıklar niteliktedir. Örneğin utanma duygusu dini veya toplumsal kural ve değerlere bağlılıktan gelen bir duygudur. Birey din veya toplumun bir kurallını çiğnediğinde ortaya çıkar. Dolayısıyla utanma duygusu beynin kişiyi korumak için kullandığı bir savunma aracıdır. Bir insan utanabiliyorsa sağlıklıdır. Aksi halde salgın gibi toplumu da hasta edebilecek bir tahribata yol açabilir. Madde kullanımı çekinme, utanma, sorumluluk, korku vb. duyguları küreleştirerek bireyi özüne yabancılaştırır.” “Başka bir hadiste utanma duygusunu yetirenlerin Allah ile arasındaki perdenin (bağının) yırtıldığını belirtilir.” Buradaki perde insanın Allah ile iletişim ağını ifade eder. Allah ile iletişim bağlantısını kaybeden, ağ bağlantısı kesilen iletişim araçları gibi olur.”*

Manevi danışman son olarak duygularımıza zekâ katan inanç ve değerlerimize sarılmanın önemine değinir.

“İman duygularımızı besleyen sevgi ve çekinme, güven ve merhamet, sorumluluk ve utanma duygusunu geliştirir. Hayat şartları bazen imanın zayıflamasına neden olmaktadır. Onun için Allah bizlere tekrar tekrar iman etmemizi emretmektedir (Nisa, 4/136).

Manevi danışman katılımcıların konuyla ilgili düşüncelerini soru-cevap şeklinde aldıktan sonra konuyu bitirir.

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve üçüncü oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok hangi ayet veya hadisten etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra manevi danışman üçüncü oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Bu oturumda sizlerle Kur’an ve hadiste insan benliğini, nefis ve çeşitlerini, insandaki duygular ve madde kullanımının duygulara etkisini öğrenmiş olduk.”

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme ve Ev Ödevi Verme

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“Arkadaşlar bir sonraki oturumda günah kavramı, madde kullanımının günah ile ilişkisi, Kur’an ve sünnette bağımlılık ile ilgili ayet ve hadisleri ele alacağız.”

Manevi danışman bir sonraki oturum için madde kullanmanın dindeki yerini araştırmalarını ve madde kullandıktan sonra ne tür duyguları yaşadığını kâğıda yazmalarını ve grupta

paylaşmalarını ister. Bu ödevin amacı bireyleri madde kullanıma ilişkin bilişsel çarpıtmaları fark etmelerini sağlamaktır.

Arkadaşlar, size bir ödev vermek istiyorum. Bu haftaki ödeviniz, madde kullanmanın dini boyutunu ve madde kullanan kişilerin duygu ve düşüncelerini bir kâğıda yazmanız ve bir sonraki oturumda grup içinde paylaşmanızdır.

Manevi danışman katılımcıların eklemek istedikleri bir konu olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu sonlandırır.

“Gelecek oturumda aynı gün ve aynı saatte sizlerle buluşmak dileğiyle. Hepinize iyi günler diliyorum.”

4. Oturum: Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci

Bu oturumda dini danışman bireylerin iç ve dış dünyasını anlamlandırma eğitimini verdikten sonra BDT yönteminin temel hedefi olan düşünce, algı ve inançlardaki hataları düzelterek veya değiştirerek duygusal gerginliği ve bunun sonucu olan katı davranış örüntülerini azaltmaya çalışacaktır. Nitekim BDT kuramı duygu ve davranıştaki değişikliklerin danışanın yanlış düşünceleri değiştirilerek veya alternatif düşünceleri üretebildiğinde değişebileceğini savunmaktadır. Bu amaca ulaşmak için de birtakım bilişsel müdahalelerle danışanın olumsuz davranış ve düşüncesini fark etmesini ve yerine yeni düşünceleri koyabilmesini sağlamaya çalışmaktadır. Dini danışman, danışanların problemlerinin çözümünde ve onlarda oluşan olumsuz inanç, duygu ve davranışların giderilmesinde, BDT yaklaşımı çerçevesinde tasarlanmış dini danışmanlık uygulamaları kapsamında “olumsuz dini inanç ve tutumlarının tartışılması ve dini bilgi verilmesi” tekniği etkili bir çözüm fırsatı sunmaktadır. Dini danışman danışanlardaki olumsuz inanç ve

davranışların düzeltilmesi konusunda dini metinlerden yardım alarak inanç ve davranış değişimine destek olabilir (Şirin, 2013: 190). Buradan hareketle oturumda danışanların madde kullanımıyla ilgili dini bilgileri öğrenmek için birkaç soru ile oturama başlanılmıştır. Konuyla ilgili dini kaynaklardan hazırlanan metinler üzerinden tartışılarak katılımcıların maddeye yönelik yaklaşımlarında dini farkındalık oluşturmaya çalışılacaktır.

I. Oturum Planı

Modül 2: Bilişsel Farkındalık, Oturumun Adı: Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyeleriyle madde bağımlılığının dini boyutunu tartışmak ve dini kaynaklarda bağımlılığın değerlendirmesini yaparak bireylerin bağımlılığa karşı dini farkındalıklarını geliştirmektir.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
1.Maddenin ve madde kullanımının dindeki yerini kavrar. 2.Madde kullanımının ahlaki ve toplumsal zararlarını öğrenir. 3.Uyuşturucu madde ile Kur'an ve hadislerde yasaklanan hamr ve kumar ilişkisini kurar. 4.Madde Kullanmanın beş zararını öğrenir.	Gözden Geçirme -Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme	Anlatım: Soru- Cevap -Tartışma	5 dk.
	Uygulama -Günah kavramı ve madde kullanımının günah ile ilişkisi	Anlatım: Metin Okuma Soru-Cevap Tartışma S1. Bağımlılığı dini açıdan	35 dk

	-Kur'an ve hadiste bağımlılık ile ilgili ayet ve hadisleri okuma	değerlendirir misiniz? S2. Yaratıcı-Evren İnsan İlişkisi bağlamında madde kullanımı hakkında neler bildiğini paylaşabilir misiniz? S3. Madde kullanmanın birkaç zararından bahsedebilir misiniz?	
5.Oturumu özetler ve değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve ev ödevi verilmesi	Soru-Cevap Tartışma	10 dk
Oturum Materyal ve Ekleri: Oturum görseli, eğitici videolar (Örnek olay gösterme: Bağımlı çocuk annesini öldürdü.) Ev Ödevi: Madde Kullanımı ile İlgili Yanlış İnançlar			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

Manevi danışman dördüncü oturumun açılışını yaparak duygu-durum kontrolü yapar. Katılımcıların tepkilerine uygun dönütler verir.

“Merhaba, Arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız? İki haftanız nasıl geçti?”

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman üçüncü oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Sizinle geçen oturumda neler işlediğimizi kısaca hatırlatmak istiyorum. Geçen oturumda sizlerle Kur’an ve hadiste insan benliğini, nefs ve çeşitlerini, insandaki duygular ve madde kullanımının duygulara etkisini işledik. Peki, geçen oturumda bir ödev vermiştim; madde kullanmanın dini boyutunu ve madde kullananların duygu ve düşüncelerini bir kâğıda yazmanızı ve bir sonraki oturumda grupta paylaşmanızı istemiştim. Bu ödevi yapanlar bizimle neler yaptıklarını paylaşabilir.”

Manevi danışman verilen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

“Ev ödevini yapmayanların geçerli bir mazereti olabilir. Şimdi bunları öğrenmek istiyorum.”

Katılımcıları Güdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla dördüncü oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Manevi danışman sırasıyla ifade edilen her kavramın ismini sunum planına yazar.

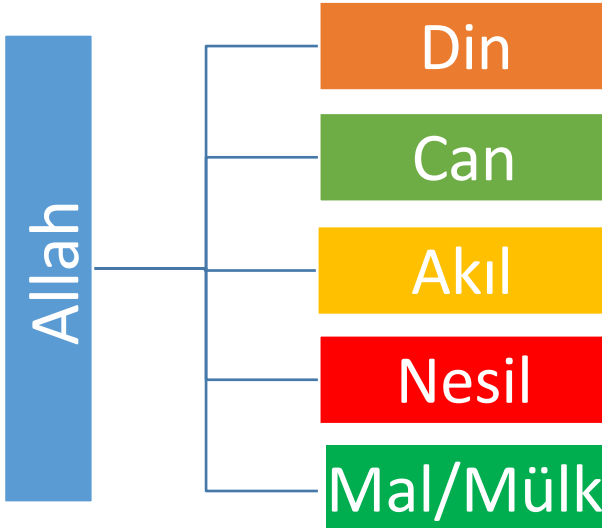
"Arkadaşlar, bu oturumda günah kavramını, madde kullanımının günah ile ilişkisini ve Kur'an ile hadislerde bağımlılıkla ilgili yer alan ayet ve hadisleri ele alacağız."

III. Uygulama

İslam Dininde Bağımlılık ve Günah ile İlişkisi

Manevi danışman katılımcıların maddenin dini boyutunu öğrenmek için onlara maddenin günah ile ilişkisini sorarak konuyla ilgili düşüncelerini öğrenir.

"İslam dini, öğretileriyle ideal bir toplumu oluşturmayı hedeflemektedir. Bunun da sağlıklı birey ile gerçekleşeceğini belirtmektedir. Sağlıklı birey ise yaratıcısına, kendisine ve insanlara karşı barışık ve uyum içinde olan, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden sağlıklı olan bireyi ifade etmektedir. İslam böyle bir bireyin yetişmesi için de beş temel esasa önem vermektedir. Bunlar:



“Dinin korunması için cihat (fikri, siyasi ve askeri) emredilmiş; canın korunması için adam öldürmek ve intihar etmek; aklın korunması için uyuşturucu ve alkol kullanmak; neslin korunması için gayrimeşru ilişki (zina) ve iffete iftira etmek; malın korunması için hırsızlık ve dolandırıcılık yapmak yasaklanmıştır. Uyuşturucu madde kullanımı, İslam’ın korunmayı amaçladığı bütün bu özelliklere zarar verdiği için haram kılınmıştır. Zira uyuşturucu madde kullanımı, kullanıcının bedensel ve ruhsal sağlığı, ekonomik durumu, kariyer başarısı gibi bireysel boyutlarda yol açtığı sorunların yanı sıra bireyin toplumdaki diğer bireylerle kurduğu ilişkiler ve ait olduğu sosyal çevreler itibariyle toplumsal bir soruna yol açmaktadır. İslam bütün bunların korunması için davranış ve kimyasal bağımlılığa yol açan kumar, alkol ve uyuşturucuyu haram kılınmıştır (yasaklamıştır). Ayrıca uyuşturucu maddeler akla zarar vererek zihinsel anlamda bozukluklar meydana getiriyor, dikkatini odaklaştırmada, düşünme sürecinde, hatırlamada güçlük çıkartıyor, böylece düşünce sistemini bozarak duygusal körlüğe ve olumsuz davranışlara neden oluyor.”

“Şuna da belirtmek gerekir ki haram kelimesi hürmet yani saygı ve değer anlamını ifade etmektedir. Bu tür maddelerin haram kılınması Allah’ın insana hürmetinden başka bir şey değildir. Bu konuyla ilgili düşüncesi olan var mı?”

Manevi danışman katılımcıları dinledikten sonra uyuşturucu maddelerin ortak özelliklerini açıklamaya başlar.

“Arkadaşlar Kur’an’da iki tür bağımlılık yasağından bahsedilmektedir. Biri kumar gibi davranışsal bağımlılığa yol açan oyunlar. Diğeri ise zihinsel bağımlılığa yol açan madde yasağıdır. Kur’an’ın emir ve yasaklarındaki genel amaçlar dikkate alındığında akla zarar verici maddelerin kullanımının yasaklanmasının sadece şaraba veya belirli alkolü içkilere has olmadığı, akli ve ruhi dengeyi bozan, sinir

sistemini uyuşturup beynin işlevini etkileyen, kişinin irade ve düşünme gücünü tamamen veya kısmen yok eden her türlü keyif verici uyuşturucu maddenin de aynı kapsamda yasak olduğu görülecektir.” Bu konudaki ayetler şu şekildedir: **"Sana içki ve kumarı soruyorlar. De ki: "Her ikisi de büyük günahtır. Onlarda insanlar için yararlar da vardır. Ancak zararları, yararlarından çok fazladır..."** (Bakara, 2/219). **"Ey inananlar! Sarhoşken, ne söylediğinizi bilinceye kadar namaza yaklaşmayın !..."** (Nisa, 4/43). **"Ey inananlar! İçki, kumar, tapınılan dikili taşlar ve fal bakmalar, şeytan işi pis şeylerdir. Bunlardan uzak durun ki huzura eresiniz."** **"Şeytan içki ve kumarla, ancak aranızda düşmanlık ve kin sokmak; sizi Allah'ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçiyor musunuz"?** (Maide, 5/90-91).

"Bu ayetlerde geçen hamr kelimesi örtmek, kaplamak gibi anlamlara gelmektedir. Hamr kelimesi kafa buldurucu, sarhoş edici, bilinçlilik haline zarar verici her türlü maddenin kullanımını içerecek şekilde genişçe yorumlanabilir. Bu çerçevede sadece alkol değil uyuşturucu maddeler, halüsinojenler ve psikodelik (meskalin, LSD, DMT vb.) maddeler de bu kavramın kapsamı içerisinde değerlendirilebilir. Bu ayetler literal bazda her ne kadar alkole ilişkin olsa da insanın sağlıklı karar vermesini engelleyen, bilinci bulanıklaştıran, sarhoşluk veren, insan-Allah ve insan-insan ilişkisine zarar veren her türlü zararlı madde veya alışkanlığı kapsamaktadır. Kısacası insanın pek çok akli melekelerine ve sağlıklı davranmasını engelleyen her türlü maddenin kullanımı hamr kelimesinin kapsamına dâhil edilebilir. Maide 91.ayette ise içki ve kumarın sosyal ilişkilere nedenli zarar vereceğinden bireyleri uyarmaktadır."

Başka bir ayette uyuşturucu maddenin haram oluşu şöyle açıklanmaktadır: **"Onlar, yanlarındaki Tevrat'ta ve İncil'de yazılı**

buldukları Resûle, o ümmî peygambere uyan kimselerdir. O, onlara iyiliği emreder, onları kötülükten alıkoyar. Onlara iyi ve temiz şeyleri helal, kötü ve pis şeyleri haram kılar. Üzerlerindeki ağır yükleri ve zincirleri kaldırır. Ona iman edenler, ona saygı gösterenler, ona yardım edenler ve ona indirilen nura (Kur'an'a) uyanlar var ya, işte onlar kurtuluşa erenlerdir.” (A'râf, 7/ 157. **“(Mallarınızı) Allah yolunda harcayın. Kendi kendinizi tehlikeye atmayın. İyilik edin. Şüphesiz Allah iyilik edenleri sever.”** (Bakara, 2/ 195). *Bu ayetlerden hareketle maddenin pis oluşu, can ve mal kaybına yol açması yönüyle uzak durulması gerektiği şeklinde yorumlanmıştır. Hz. Muhammed'den nakledilen hadislerde de içki ve içki gibi etki eden her tülü maddenin haram olduğuna açıklık getirilmektedir. “Sarhoşluk veren her şey haramdır.”(Ebu Davud, Eşribe, 5)., “Sarhoşluk veren ve vücudu uyuşturan “müfettir” her şey yasaklanmıştır” (Ebu Davud, Eşribe, 5/529; Ahmed b. Hanbel, 6/309. Hadiste geçen müftir vücudu hararetlendiren, kırgınlık veren ve uyuşturan her nesne anlamında kullanılmaktadır. “ Hz. Ömer akli götüren her şey içkidir.”(Buhâri, Eşribe, 2-5) diyerek içkinin birçok boyutlu olabileceğini ifade etmek istemiştir.*

Kur'an'ın koruyucu ve eğitici ayetlerine dayanan İslam hukukunda “Sedd-i Zerâi”, bağımlılık literatüründe ise “tolerans geliştirme” diye ifade edilen sakıncalı sonuçlara götürmesi kesin veya muhtemel olan şeyler de yasaklanmıştır. Uyuşturucu madde kullanımı az olsun çok olsun hem bağımlılığa yol açtığından hem de fuhuştan soyguna, homoseksüellikten cinayete kadar uzanan birçok yasağa götürdüğünden haram sayılmıştır. Ayrıca “uyuşturucu maddeler, insanın genlerine de zarar veriyor. Kişi hem kendisine verilen can emanetini hem de kendi neslini tahrip etmek suretiyle iki kere suç işliyor, günaha giriyor. Yapılan araştırmalar, hamileyken sigara ve alkol

kullanan bayanların doğan çocuklarında; küçük doğum, kalp rahatsızlığı, doku bozukluğu, ortopedik bozukluk, kemik deformasyonu, cinsel ve hormonal bozukluklar gibi, on dokuz rahatsızlık türü tespit etmiştir. Yani bu durumdaki anne adaylarının sağlıklı çocuk doğurma ihtimali sıfırdır.”

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve dördüncü oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra manevi danışman dördüncü oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Bu oturumda, İslam’da haram kavramının tanımını; haram kılınan olguların nedenlerini, madde kullanımı ve alkolle ilişkisini ayetler ve hadisler ışığında ele aldık.”

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme ve Ev Ödevi Verme

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“Arkadaşlar önümüzdeki oturumda sizinle dine yönelme, olumlu Allah algısının gelişmesi noktasında Allah’ın rahmetinin varlığı yansımaları, ümit duygusu ve tövbe konuları üzerinde duracağız.”

Manevi danışman katılımcıların uyuşturucu maddeyle ilgili doğru bilinen yanlışları ortaya koymak amacıyla ödev verir.

"Peki, bu oturumdaki ödeviniz; uyuşturucu maddelerle ilgili bilinen klişe sözleri ve yaygın inançları araştırarak bir kâğıda yazmanız ve sonraki oturumda paylaşmanızdır."

Manevi danışman katılımcıların eklemek istedikleri bir konu olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu sonlandırır.

“Gelecek oturumda buluşmak dileğiyle hepinize iyi günler dilerim.”

5. Oturum: Dine yönelme

Grup lideri olan dini danışman grup üyelerine maddenin dini boyutu ile ilgili oturumunu gerçekleştirdikten sonra madde kullanma isteğiyle baş edecek yöntemleri göstermeye başlayacaktır. Bu kapsamda dini danışman öncelikle danışanlarda suçluluk hissiyle oluşan ümitsizlik duygusunu iyileştirmeye çalışacak. Bunun için danışanlarda olumlu Allah algısının geliştirilmesi ve Allah’ın rahmetinin sonucu olarak kullarına verdiği tövbe fırsatından yararlanmaları için yönlendirici olacaktır.

I. Oturum Planı

Modül 3: Bağımlılıkla Mücadele, Oturumun Adı: Dine yönelme			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerinin madde bağımlılığıyla baş edebilmesi için dine yönelmelerini sağlamak; olumlu Allah algısı ve bunun sonucunda manevi bir dönüşüm olan tövbe ile hayatlarına yeni ve dini bir adımla başlamalarını sağlamaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre

1.Zorluklarla mücadelede dinin önemini kavrar	Gözden Geçirme -Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme	Anlatım: Soru-Cevap-Tartışma	5 dk.
2. Dine yönelmenin ne anlama geldiğini kavrar. 3. Allah'ın kullarına karşı şefkat ve merhametinin boyutunu öğrenir. 4. Umut ile korku arasında dengeli yaşamayı öğrenir. 5. Tövbenin anlamını Kur'an ve hadis metinlerinden öğrenir. 6. Madde kullanma isteğini bastırmak için tövbenin gereklerinin ne olduğunu öğrenir.	Uygulama -Dine Yönelme -Olumlu Allah Algısı Geliştirme -Ayet ve Hadislerde Tövbe -Tövbenin Uygulaması	Anlatım: Soru-Cevap Tartışma S1. Hayatımızda Allah'ın şefkati ve rahmetini gösteren bir olguyu gösterir misiniz? S2. Tövbe ne demektir? Hayatınızda hiç tövbe ettiğiniz oldu mu? S3. Tövbenin yardımcı davranışları hakkında neler söylemek istersiniz?	35 dk

7.Oturumu özetler ve değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve ev ödevi verilmesi	Soru-Cevap Tartışma	10 dk
Ev Ödevi: Allah'ın rahmetinin hayata yansıması üzerine düşünme			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolü

Manevi danışman beşinci oturumun açılışını yaparak duygu-durum kontrolü yapar. Katılımcıların tepkilerine uygun dönütler verir. *“Merhaba, arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız?”*

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman dördüncü oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Arkadaşlar geçen oturumda neler işlediğimizden kısaca bahsetmek istiyorum. Geçen oturumda “Günah/haram kavramı ve madde kullanımının günah ile ilişkisi, Kur’an ve hadiste bağımlılık ile ilgili ayet ve hadisleri ele almış, bağımlılık sürecinde yapılan davranışların dini sonucu hakkında açıklamalar yapmıştık. Geçen haftaki ödevini paylaşmak isteyen dinleyebiliriz.”

Manevi danışman gelen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

“Ev ödevini yapmayanların geçerli bir mazereti olabilir. Şimdi bunları öğrenmek istiyorum.”

Katılımcıları GÜdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla beşinci oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Manevi danışman sırasıyla ifade edilen her kavramın ismini sunum planına yazar. *“Bu hafta sizinle dine yönelme, olumlu Allah algısının gelişmesi noktasında Allah’ın rahmetinin varlığa yansımaları, ümit duygusu ve tövbe üzerinde duracağız. Sizin bu oturumda Allah’ın rahmetinden umutlu olmanızı ve dine yönelip hayata yeni bir sayfayla başlamanızı bekliyorum.”*

III. Uygulama

Dine Yönelme

Manevi danışman katılımcılara dinin ne olduğunu sorarak konuya dikkatlerini çekmeye çalışır ve dinin işlevsiz olduğu toplumların durumlarını tasvir etmeye başlar.

Arkadaşlar din, tarih boyunca toplumların değişim ve dönüşümlerinde etkili olan, insanın sosyal ve ruhsal yaşantılarında yer alan ilahi müdahale sistemidir. Bozulan toplumlar dine yönelmeyle toplumsal sağlığa kavuşmuşlardır. Bununla ilgili örnek vermek isteyen var mı? İslam dininin ilk yıllarını bilen var mı? O dönemde insanların düştükleri ahlaki bozulmayı düşünebiliyor musunuz? Güçlünün zayıfı ezdiği, şans oyunları/kumarın yaygın olduğu, içkinin su gibi tüketildiği, kız çocukların diri diri gömüldüğü, hakkın değil kabileciliğin haklılığına inanıldığı, insan kanının hiçe sayıldığı bir yaşam vardı değil mi? Kur’an-ı Kerim onların düştükleri korkutucu durumları veciz bir ifadeyle tasvir ediyor. “...Yine siz bir ateş çukurunun tam kenarında idiniz de o sizi oradan kurtarmıştır. İşte Allah size ayetlerini böyle apaçık bildiriyor ki doğru yola eresiniz.” (Âl-i imran, 3/103).

Manevi danışman bu durumu daha somutlaştırmak için İslam tarihinden Cafer b. Ebi Talib'in Habeşistan kralına yaptığı açıklamayı örnek verir.

*“Ey kral! Biz cahiliyet içinde yaşayan bir millettik. Putlara tapar, murdar eti yerdik. Kötülüklerin hepsini yapar, akrabalarından ilgiyi keserdik. Komşuluğu kötü görür, kuvvetli olan zayıfımızı ezerdi. Peygamber gelinceye kadar bu hal üzere kaldık. Bu Allah elçisi, bizi Allah'ın birliğine inanmaya ve yalnız Allah'a ibadet etmeye, babalarımızın taptığı taşlardan ve putlardan vazgeçmeye davet etti. Bize sözün doğrusunu söylemeyi, emaneti yerine getirmeyi, akrabalara ilgi göstermeyi, komşularla iyi geçinmeyi, haramlardan uzaklaşmayı, kan dökmekten sakınmayı emretti. Yalan şahitliği ve iftira etmeyi yasakladı. Öksüzün malını yemeyi haram kıldı. Bizim yalnız Allah'a ibadet etmemizi, ona ortak koşmamamızı, namaz kılmamızı, zekât vermemizi ve Ramazan'da oruç tutmamızı emretti.” (İbn Hişam, 1936: 321-338). İslam'ın ilk dönemlerinde Habeşistan'a hicret eden Müslümanların başında bulunan Cafer b. Ebi Talib'in konuşması o toplumun nedenli bozduğunu gösteriyor değil mi? Yine bu toplumun İslam ile tanıştıktan sonra kısa bir sürede nasıl değiştiğini ve asr-ı saadet olarak nitelenen bir topluma dönüştüklerini duymuşsunuzdur. Allah onlardan şöyle bahseder: **“İslam'ı ilk önce kabul eden muhacirler ve ensar ile iyilikle onlara uyanlar var ya, Allah onlardan razı olmuş; onlar da O'ndan razı olmuşlardır...”** (Tevbe, 9/100).”*

“Peki, yapılan bunca kötülüğe rağmen Allah ne diye toplumları düzeltmek istesin? Cevap vermek isteyen var mı? Bunu Allah'ın rahmetiyle ilişkilendirebilir miyiz? O zaman bunun nedenini olarak düşündüğümüz Allah'ın rahmeti üzerinden konuşalım.”

Allah'ın Rahmetinin Hayata Yansımaları

Manevi danışman toplumların düştükleri kötülöklere rağmen Allah'ın kitap ve peygamber ile rehberlik sunması, yer altından ve üstünden nimetler ile toplumları donatmasının nedenlerini açıklar. Kur'an'dan ve insanın yaşantılarından örnekler verir.

“Arkadaşlar Allah bizlere kendisini tanıtırken gerek içinde yaşadığımız evren gerekse bizlere gönderdiği yüce kitabında bazı niteliklerinden bahsetmektedir. Bunlardan biri de rahmettir. Rahmet, Allah'ın kendisini Kur'an'da yüzden fazla yerde nitelediği ve insanların zor anlarında iltica ettiği sıfatıdır.”

- Ayet. **“Allah iman edenlerin dostudur. Onları karanlıklardan aydınlığa çıkarır. Kafirlerin velileri ise tağuttur. (O da) onları aydınlıktan karanlıklara (sürükleyip) çıkarır. Onlar cehennemliklerdir. Orada ebedi kalırlar.”** (Bakara, 2/157). Başka bir ayette **“ İnsanlar tek ümmetti,(Sonra ihtilaf ve günahlara saplandılar) Allah, müjdeciler ve uyarıcılar gönderdi...”** (Bakar, 2/113) diye buyurmaktadır. **“Allah'ın size lütfu ve rahmeti olmasaydı pek azınız hariç, muhakkak şeytana uyardınız.”** (Nisa, 4/83). **“(Tarafımdan onlara) De ki: "Ey nefislerine karşı aşırı giden kullarım, Allâh'ın rahmetinden umut kesmeyin. Allâh bütün günâhları bağışlar. Çünkü O, çok bağışlayan, çok esirgeyendir.”** (Zümer, 39/53). **“Ancak tövbe edip de inanan ve salih amel işleyenler başka. Allah işte onların kötölüklerini iyiliklere çevirir. Allah, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.”** (Furkan, 25/70). Kur'an'da ve hadislerde Allah'ın bağışlayıcı, merhametli, kullarını özellikle iyilik yapanları sevdiği buna karşın günahkârları cezalandıracağı ve kendisinden sakınılması gerektiği yer almaktadır. **“ Bize, bu dünyada da iyilik yaz ahirette de.**

Şüphesiz biz sana döndük' Allah buyurdu ki: Kimi dilersem onu azabıma uğratarım; rahmetim ise her şeyi kuşatır. Onu, sakınanlara, zekâtı verenlere ve âyetlerimize inananlara yazacağım." (A'râf, 7/ 156). **"Allah tevbe edenleri sever, temizlenenleri sever"** (Bakara, 2/222). **"Şüphesiz Allah'ın rahmeti iyilik yapanlara çok yakındır."** (A'râf, 7/56).

Hadis: *"Rahmetim gazabımı geçmiştir"* (Buhari, Tevhid 15, 22, 28, 55, Müslim, Tevbe, 14), Tirmizi, Sa'avat, 109).

- *Allah ancak rahmet edenlere rahmet eder. (Buhari, Rahmet).*
"Allah'ın rahmetini kâinatta hatta kendi bedenimizde görebiliriz değil mi Hayatımızda Allah'ın şefkati ve rahmetini gösteren bir olguyu gösterir misiniz?"

Allah'ın rahmetinin göstergeleri: 1. Peygamber göndermesi. Allah insanların dünya ve ahiret mutluluğu için insanları başıboş bırakmamış onlara rehberler göndermiştir. " (Ey Muhammed)! Seni ancak âlemlere rahmet olarak gönderdik."(Enbiyâ, 21/107).

2. Gökyüzünden aynı zamanda ilahi bir arıtma sistemi olan bulutlar aracılığıyla yeryüzünü diriltten ve diri kalmasını sağlayan suyu indirmesi de Allah'ın rahmetinin sonucudur.

3. Kainattaki düzen; gece ve gündüzün yaratılması, mevsimlerin varlığı.

4. İnsana huzur ve mutluluk kaynakları eş ve çocuk vermesi

5. İnsanı her yaptığı hatayla cezalandırmayıp arınması için bir şans vermesi.

6. İnsana öğrenme, anlama ve açıklama yeteneğini vermesi. (Rahmân, 55/1-4).

“Bütün bunları ve daha sayamadığımız nice rahmet örnekleri bulunmaktadır değil mi? Eklemek istediğiniz bir şey var mı?”

Manevi danışman katılımcıları dinledikten sonra Allah'ın rahmetinin sonucu olan tövbe konusuna geçer.

Tövbe

Manevi danışman katılımcılara tövbenin ne demek olduğunu hayatlarında tövbe edip etmediğini sorarak onları motive etmeye çalışır.

“Tövbe ne demektir? Hayatınızda hiç tövbe ettiğiniz oldu mu?”

“Tövbe, İslâm inancında çok önemli bir dönüş ve arınmayı ifade eder. Buna göre kişinin büyük bir pişmanlıkla Allah'a yönelmesi ve bağışlanmasını istemesidir. “Tövbe”, af dilemek için kalplerden taşan niyazlar “istiğfar”dır.”

“Yine onlar çirkin bir iş yaptıkları yahut nefislerine zulmettikleri zaman Allah'ı hatırlayıp hemen günahlarının bağışlanmasını isteyenler-ki Allah'tan başka günahları kim bağışlar- ve bile bile, işledikleri (günah) üzerinde ısrar etmeyenlerdir.” (Âl-i İmran, 3/135). Allah'ın samimi bir şekilde tövbe eden kullarını affedeceği ifade edilmektedir. Bunu destekleyen bir başka ayet de şöyledir; **“Ancak Tövbe ve iman edip salih ameller işleyenler başkadır. Allah onların kötülüklerini iyiliklere çevirir. Allah çok bağışlayıcıdır, engin merhamet sahibidir** (Furkân, 25/70)”

Ancak burada önemli olan ve dikkat edilmesi gereken husus, tövbenin samimiyetle yapılması ve tövbe edilen hususta bir daha dönmek üzere kararlı olunması gerekliliğidir. Bu durumu suiistimal etmeye çalışan şeytan, bu durumdaki insanları durmadan tövbelerini bozdurmaya uğraşarak zavallı ve aciz bir duruma düşürmeye çalışacaktır. Bu husus Kur'an'da şu şekilde bildirilerek müminlerin

uyarılmakta olduğu gör÷lür; “...Bilin ki, Allah’ın verdiği söz gerçektir. Sakın dünya hayatı sizi aldatmasın ve şeytan, Allah’ın affına güvendirerek sizi kandırmasın.” (Furkân,31/33)”.
“**Hadis:** Hz. Muhammed (s.a.v) de tövbe konusu üzerinde çok durmuş ve tövbe konusunda şöyle buyurmuştur: Kul bir günah işlediğinde, kalbine siyah bir nokta vurulur. Şayet o günahı terk edip istiğfara sarılarak tövbeye yönelirse kalbi cilalanır. Böyle yapma da tekrar günahlara dönerse, siyah noktalar artırılır ve neticede bütün kalbini kaplar. İşte Hak Teâlâ Hazretlerinin “Hayır, doğrusu onların işleyip kazandıkları (kötü) ameller sebebiyle, kalplerinin üzeri pas tutmuştur” (El-Mutaffifin, 83/14), diye zikrettiği durum budur (Tirmizi, Tefsîr, 83/3334).”

Başka bir hadiste; “Allah Teâlâ, gündüz günah işleyenin tövbesini kabul etmek için geceleyin elini açar. Geceleyin günah işleyenin tövbesini kabul etmek için de gündüz elini açar. Güneş battığı yerden doğuncaya, yani kıyamete kadar bu böyle devam edip gider.” (Müslim, Tövbe, 31) diye buyurur.”

Manevi danışman tövbenin sıradan birtakım söz ve davranışlardan ibaret olmadığını, onun derin bir psikolojik rahatsızlıktan kurtulma aracı olduğunu örnekle açıklar. Madde kullanımıyla mücadele için tövbenin gerekliliklerini başka bir ifade ile yardımcı davranışlarından bahseder.

Örnek olay: “Geride bırakılan üç kişinin de tövbesini (Allah) kabul etmiştir. Bütün genişliğine rağmen yeryüzü onlara dar gelmiş, öz benlikleri kendilerini sıkıştırmıştı; Allah’ın öfkesinden kurtulmak için yine Allah’a sığınmaktan başka çare olmadığını fark etmişlerdi. Sonra onlara tövbe nasip etti ki, eski

hallerine dönsünler. Hiç kuşkusuz Allah, tövbeleri çok kabul eden, rahmeti sınırsız olandır.” (Tövbe, 9/118).

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve beşinci oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra grup lideri beşinci oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Bu oturumda sizinle dine yönelme, olumlu Allah algısının gelişmesi noktasında Allah’ın rahmetinin varlığa yansımaları, ümit duygusu ve tövbe konuları üzerinde durduk.”

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme ve Ev Ödevi Verme

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“Arkadaşlar gelecek oturumda sizinle dinin sosyal destek mekanizmalarının; aile, dini şahsiyetler, arkadaş ve dini mekânların uyuşturucu madde ile başa çıkmadaki etkisini ele alacağız.”

Manevi danışman, katılımcılarda olumlu bir Allah algısı geliştirmek amacıyla, her bireyden kendisi ve çevresinde Allah'ın rahmetini gösteren olguları yazmasını ister. Daha sonra, katılımcılara eklemek istedikleri başka bir konu olup olmadığını sorar ve oturumu sonlandırır.

“Gelecek hafta aynı gün ve saatte görüşmek dileğiyle hepinize iyi günler diliyorum.”

6. Oturum: Dini Sosyal Destek Sağlama

İslam dini, yanlışların telafisi için hem umut hem de arınmayı ifade eden tövbeyi davranış değişikliği için yeterli görmemektedir. Bu davranışın kalıcı olabilmesi için birtakım manevi güçlerden/değerlerden de yardım alması gerekmektedir. Böylece birey duruşuna güç katmış olacaktır. Dolayısıyla dini danışman katılımcılara tövbe farkındalığını kazandırdıktan sonra bunun ileriye taşınması için gerekli destek unsurlarına yönlendirecektir.

I. Oturum Planı

Modül 3: Bağımlılıkla Mücadele, Oturumun Adı: Dini Sosyal Destek Sağlama			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerinin madde kullanım isteğiyle baş edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin sosyal destek araçlarını tanıtmak ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmayı sağlamaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
1.Dinin sosyal destek araçlarını tanır. (Diyanet, dini-manevi şahsiyet, dini merkezler)	Gözden Geçirme -Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme	Anlatım: Soru- Cevap -Tartışma	5 dk.
	Uygulama	Anlatım:	35 dk

2.Temiz kalma sürecinde dindar çevrenin (aile arkadaş) önemini kavrar. 3.Caminin dini sosyal desteğindeki fonksiyonunu ve temiz kalma sürecine desteğini anlar.	-Dinin sosyal hayata etkisi -Aile ve dindar çevrenin önemi -Manevi şahsiyetlerin önemi -Cami ve toplu ibadetlere katılma -Kur'an ve hadislerde aile ve arkadaş	Soru-Cevap Tartışma S1.Bağımlılıktan iyileşen biriyle görüştünüz mü? S2.Toplu ibadetlere ne sıklıkta katılırsınız? Katıldığınızda neler hissediyorsunuz ? S3. Madde kullanma isteğinizi bastırmada ailenizden veya dini çevrenizden yardım alırmısınız? S4. Herhangi bir dini kurumdan veya dini şahsiyetten destek almayı düşünüyor musunuz?	
4.Oturumu özetler ve değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından	Soru-Cevap Tartışma	10 dk

	haberdar etme ve ev ödevi verilmesi (Manevi ortamı ziyaret etme ve yaşanılan duygu ve düşüncelerinin aktarılması)		
Oturum Materyal ve Ekleri: Oturum görseli, eğitici videolar (Ailesini kaybeden Suriyeli kadının belgeseli) Ev Ödevi: Haftalık Etkinlik Takvimi: Cami veya Kur'an kursunu ziyaret			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

Manevi danışman altıncı oturumun açılışını yaparak duygu-durum kontrolü yapar. Katılımcıların tepkilerine uygun dönütler verir.

“Merhaba, arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız?”

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman beşinci oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapıp yapılmadığını kontrol eder.

“Arkadaşlar geçen oturumda neler işlediğimizden kısaca bahsetmek istiyorum. Geçen oturumda sizinle dine yönelme, olumlu Allah algısının gelişmesi noktasında Allah'ın rahmetinin varlığa yansımaları, ümit duygusu ve tövbe konuları üzerinde durduk. Allah'ın rahmetini gösteren varlıkları yazma sizin ödevinizdi. Ödevini yapan bizimle paylaşabilir.

Manevi danışman gelen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

“Ev ödevini yapmayanların geçerli bir mazereti olabilir. Şimdi bunları öğrenmek istiyorum.”

Katılımcıları GÜdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla altıncı oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Manevi danışan sırasıyla ifade edilen her kavramın ismini sunum planına yazar.

“Bu hafta sizlerle dinin sosyal destek unsurları ve madde bağımlılığıyla mücadelede dini sosyal destek unsurlarının; aile, dini çevre ve dini yerlerin öneminden söz edeceğiz.”

III. Uygulama

Dini Sosyal Destek Araçlarını Tanıtma

Manevi danışman katılımcıların dini ve sosyal katılımlarını öğrenmek için soru sorarak dikkatlerini toplamaya çalışır.

“Sosyal bir varlık olan insan tek başına hayatını sürdüremediği gibi karşılaştığı sıkıntılarla da tek başına baş edememektedir. Başka bir ifadeyle sorunlarla başa çıkmada ve psikolojik sağlamlığın oluşumunda bireysel çaba tek başına yeterli değildir. Bunun için insanın mutlaka sosyal destekle beslenmesi gerekmektedir. Bireyin çevresi tarafından sağlanan maddi, duygusal, bilişsel ve dini yardımlar, sosyal destek sistemi kapsamında değerlendirilir. Şimdi soru şu: “Madde isteğiyle başa çıkmada sosyal destek araçlarından hangilerine başvuruyorsunuz veya hangilerine başvurulmalıdır? Önce insan için çok öneme sahip olan aile kurumundan başlayalım.”

“Aile, hayata gözlerini açtığı anda insanı sevgi ve şefkatle kucaklayan, karakterinin, inancının ve ahlakının şekillenmesinde en büyük rolü oynayan eşsiz birlikteliğin adıdır. Zira bu birliktelik Kur'an'ın ifadesiyle “Allah'ın varlığının belgelerinden biri de, kendileriyle huzur bulasınız diye sizin için kendi cinsinizden eşler yaratıp, aranızda sevgi ve merhamet var etmesidir. Bunda

düşünen bir toplum için elbette ibretler vardır.”(Rûm, 30/21). şeklinde açıklanan bir kurumdur. Demek ki aile sıradan bir birliktelik olmayıp Allah’ın rahmetiyle korunan bir kurumdur. Öyleyse bu kurumun dışına çıkmamak, buna sımsıkı sarılmak gerekmektedir. Bu sıla-i rahim ile ifade ediliyor. Yani akrabaları ile bağının koparılmaması. Aile ile bağlarını koparan bireyler, sadece bu dünyada yalnızlık ve umutsuzlukla karşılaşmazlar; ahirette de çetin bir azaba duçar olurlar. (Bakara, 2/27). Aile ilişkileri insanın bütün ilişkilerini hatta uyuşturucu madde kullanmasını dahi tetikleyebilecek bir öneme sahiptir. “Hz. Muhammed “Haddi aşmak ve akraba ile ilişkiyi kesmek kadar, Allah’ın bu dünyada cezasını peşin olarak vereceği başka bir günah yoktur”(Ebû Dâvûd, Edeb, 8) buyurur. Bu güzel duygularla inşa edilmiş ailede sağlıklı ve uyumsuz bir çocuk yetişmesini hangi anne ve baba ister. Çocuğunu zorluklar için de taşıyan, doğuran bir anne için en büyük acı evladının gözü önünde eriyip gitmesidir. “Ağlarsa anam ağlar gayrısı yalan” sözü ne kadar isabetli olmuştur. Bunun için Allah anne ve babaya koşulsuz iyi davranılmasını, kendisine bağlılıktan sonra anne babaya bağlılığı vurgulamaktadır. **“Rabbin, sadece kendisine kulluk etmenizi ve anne babanıza iyi davranmanızı kesin bir şekilde emretti.”** (İsrâ, 17/23). En ideal ahlak insanı Hz. Muhammed “Sizin en hayırlınız, ailesine karşı en hayırlı onanınızdır.” diye buyurmuştur.” (Tirmizi, Menakıb, 63). Kur’an ailenin sevgi ve şefkat temeli üzerine kurulan bir müessese olduğunu ifade etmektedir. Sizce buradaki sevgi ve şefkat çocukları içeriden ve dışarıdan oluşabilecek zararlı şeylere karşı korumayı ifade ediyor mu? Böyle bir çatı altında kalan bireyler zararlı şeylerden korunmaz mı?” Zaten Usre /اسرة/ ile ifade edilen aile aslen korunaklı zırh mânâsına gelir.

“Hayat bir imtihandır ve imtihan zorluk, sıkıntı, mücadele, emek ve sabır demektir. İnsan hayatı boyunca yüzleşmek zorunda kaldığı nice sorun karşısında kimi zaman umduğu kadar güçlü olamaz, inanç ve irade

zafiyeti yaşayabilir. Aslında bir kartopu kadar küçük olan olumsuzlukları çığ gibi büyütüp altında kalabilir. Böyle bir durumda ailenin güven veren sesi ve desteğini yanında bulmaya çalışır. İşte burada sıla-i rahimin önemi daha iyi anlaşılacaktır. Zira aile bağlarının korunmasına yönelik bu kadar öğütler, bireylerin hayatın zorlukları karşısında savrulup dağılmamaları içindir.”

Manevi danışman ailenin değerini pekiştirmek amacıyla “Ailesini kaybeden Suriyeli kadının belgeselini izlettirir.” Belgeselle ilgili neler hissettiklerini öğrenmeye çalışır.

Manevi danışman ailenin öneminden söz ettikten sonra dindar çevreyle birlikte olmanın yararlarından bahseder.

“Hz. Muhammed’in “Müminlerin birbirlerine olan bağlılığı, birbirine kenetlenerek inşa edilmiş bir binanın tuğlaları gibidir.” (Buhari, Salat, 88) ifadeleri, ayrıca musibete uğrayanların teselli edilmesi, acılarının paylaşılması ve yakınlarını kaybedenlere taziyede bulunulması gibi tavsiyeler (Muvatta, Cenaiz, 41; İbn Mace, Cenâiz, 55-56), İslam’daki sosyal desteğin boyutunu açıklar niteliktedir. Başka bir hadiste Hz. Muhammed, ‘Müslümanın derdiyle ilgilenmeyen bizden değildir’ (Hâkim, 4/352) buyurarak bir Müslümanın diğer Müslümanın sıkıntılarına kayıtsız kalmaması ve ona sosyal ve manevi destek sağlaması gerektiğini vurgulamıştır. İslam dininde ümmet kavramı da sosyal desteği en iyi ifade eden kavramlardandır.”

“Uyuşturucu madde kullanımında arkadaş ve çevre etkisinin çok olduğunu biliyorsunuz. Burada arkadaş ve çevrenin yönlendirmesi kadar sesiz kalması da önemli bir etkidir. Zira alkol almak isteyen bir kişi evde veya herhangi bir yerde içki içmek istediği zaman çevrenin düşüncelerini dikkate almak mecburiyetindedir. Şayet içki içmek için meyhaneye giderse orada herkesin kendisi gibi içtiğini görecektir, kimse tarafından

eleştirilmeyeceğini, tenkit edilmeyeceğini bildiği için daha rahat davranacak. Çünkü yaptığı şey kötü ise herkes yapmaktadır, kimsenin kimseyi tenkit edecek durumu yoktur. Tıpkı bunun gibi uyuşturucu bağımlısı kişi de kendisi ile aynı maddeyi kullanan kişilerle olacak ve böylece tenkit ve eleştiriden kurtulacaktır. Bu durumda suçluluk, günahkârlık, aşağılık duygularına kapılmayacak ve kendini rahat ve emniyette hissedecektir. Bu sebeple Allah Teâla bizim doğru (sadık) kimselerle olmamızı emrediyor.”(Töbe, 9/119).

“Mü'min erkekler ve Mü'min kadınlar birbirlerinin dostlarıdır. İyiliği emreder, kötülükten alıkoyarlar. Namazı dosdoğru kılar, zekâtı verirler. Allah'a ve Resûlüne itaat ederler. İşte bunlara Allah rahmet edecektir...”(Tevbe, 9/71). *Bu ayet Müslüman bireylerin arkadaşlık ilişkilerinin ölçüsünü koymaktadır. Ayrıca Hz. Muhammed'in kişi arkadaşın dini üzerindedir hadisi de arkadaşın birey üzerindeki etkisini ortaya koyması bakımından önemlidir. Bunun için iyi arkadaş insanı doğruya, dünya ve ahireti için faydalı olana yönlendiren ve zor zamanda el uzatan kişidir. Aksini yapanı Kur'an münaфіk yani içi dışı bir olmayan kişi diye niteliyor.”*

“Sabah akşam Rablerine, O'nun rızasını dileyerek dua edenlerle birlikte ol. Dünya hayatının zînetini arzu edip de gözlerini onlardan ayırma. Kalbini bizi anmaktan gafil kıldığımız, boş arzularına uymuş ve işi hep aşırılık olmuş kimselere boyun eğme.” (Kehf, 18/28) ayeti, zor durumlarda dini bütün bireylerin başa çıkmadaki önemine işaret etmektedir.”

Manevi danışman dindar çevre ile ilgili dini içerikleri açıkladıktan sonra dini merkezler olan caminin sosyal desteğe katkısı ve önemine değinir.

“Dini bir kurum olan camiler, dayanışma ve yardımlaşmanın yapıldığı sosyal hizmetler tesisi, insanların varoluşsal sorunlarına karşı anlam bularak tedavi oldukları şifahaneler olarak görülmektedir. Bu ibadethanelerde toplu halde yapılan dini pratikler bireylerde yalnızlık duygusunu giderip aidiyet duygusunu geliştirebilir. Cami gibi dini kurumlarda yapılan dini pratikler sosyal birliktelik oluşturarak dayanışma ve bağlılığı sağlayacak ılık bir sosyal ortam oluşmasına hizmet eder.”

“İslam medeniyeti cami merkezli bir medeniyettir. Nitekim peygamber efendimiz Allah’ın en sevdiği yerler camiler, en sevmediği yerler ise sokaklardır.”(Müslim, Kitabu’l-Mesacid, 464) diyerek camilerin önemini belirtmeye çalışmıştır. Camiler sosyal yerlerden biridir. Böyle bir ortamda, camiye devam ederek cami kültürünü alan bireyler, sadece sosyal yardımlaşma duyarlığına sahip olmaz aynı zamanda birlik ve beraberlik duygularını da paylaşır.”

“Mescitlere devam edenlere cennette ikramlar hazırlanacağı (Buhari, Ezan, 37) ve cemaatle namaz kılmak için camiye gelene Allah’ın özel mükâfatının olacağı (Buhari, Ezan, 38) ile ilgili hadisler caminin önemini belirtir. Camiler, bireyleri ruhen ve bedenlen olgunlaştıran, sosyo-kültürel yönden nitelikli nesillerin yetiştirilmesine katkı sunan mekânlardır.”

“Kur’an’da, açıkça ifade edilir ki mescitler Allah’a aittir (Cin, 72/18) ve onlar maneve olarak temizlenme yerleridir (Tevebe, 9/108). Ayrıca bir hadiste, mescitlerin Allah’ın yeryüzündeki evleri olduğu belirtilir (el-Heysemî, Mecmau’z-Zevâid, 1/208). Bütün bunlar, caminin bir arınma ve korunma yeri olduğunu göstermiyor mu?”

“Bir hadiste, yıldızların yeri aydınlattıkları gibi mescitlerin de Allah dostlarını aydınlatacağını (el-Heysemî, Mecmau’z-Zevâid,

1/208) ifade edilmesi, camilerin yol ve yön gösteren bir işlevinin olduğuna işarettir değil mi?"

"Camide bulunmak, okunan Kur'an-ı Kerim ve vaazdan manevi haz alıp rahatlamaya imkân sağlar. Camiye gidip gelmek, ibadeti daha canlı bir şekilde yapmaya vesile olur. Beş vakit camiye giden kimse, kendini bir cemaatin mensubu olarak hissettiğinden yalnız değildir ve yalnızlığın verdiği vesvese, ruhi çöküntü içinde olmak gibi olumsuz duygulara kolayca yenilmez. "Cemaat olunuz (cemaate devam ediniz), bölünmekten kaçının, şeytan tek başına olanlarla beraberdir. Şeytan, iki kişi de olsa cemaat halinde olanlardan uzaktır (Tirmizi, Fiten, 7)."

"Allah'ın evlerinden bir evde (cami veya mescit) Allah'ın kitabını okumak ve aralarında müzakere etmek için bir araya gelen topluluk üzerine huzur iner, onları Allah'ın rahmeti bürür. Melekler de kanatlarıyla onları kuşatır. Allah, onları, yanında bulunan yüce cemaatte anar(Ebû Dâvûd, Salât, 349). Allah'ın rahmetiyle korunan bireylerin şeytanın etkisinden korunacağı Allah haber vermektedir (Hicr, 15/42)."

"Camide cemaat ortamı, her gün insanı dinamik ve canlı tutmaktadır. Cemaatle toplu bir halde kılınan namazlar, Müslümanlar arasında kardeşliğin, muhabbetin, eşitliğin en güzel örneğidir. Allah'a teveccüh eden o saflarda müdür, işçi, hizmetli, zengin ile fakir, siyah ile beyaz, ayırt edilmez. Hepsi aynı derecede, aynı seviyededirler. Cemaat ruhu da büyük ölçüde camilerde kazanılmaktadır."

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve altıncı oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra grup lideri altıncı oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Sizinle bugün dinin sosyal destek unsurları olan aile ve aile bağlarının güçlendirilmesinin önemi dindar çevre ve caminin bireyin korunmasına yönelik etki ve fonksiyonu hakkında konuştuk.”

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme ve Ev Ödevi

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“Arkadaşlar önümüzdeki oturumda madde kullanım isteğiyle baş edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin manevi destek araçlarını tanıtip ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya çalışacağız. Bu kapsamda yükümlü olduğumuz dini pratikleri öğrenmek, namaz, dua vb. dini pratiklerin önemini kavramak da konuşacağımız konular arasındadır.”

Manevi danışman manevi ortamların fark edilmesi ve manevi duyguların yaşanması için dini mekânları ziyaret etmeyi ödev olarak verir.

“Peki, bu haftaki ödeviniz size en yakın olan bir camiye veya varsa Kur'an kursunu ziyaret edip oradakilerle sohbet etmenizi ve daha sonra duygu ve düşüncelerinizi not edip bizimle paylaşmanızı istiyorum.”

Manevi danışman katılımcıların eklemek istedikleri bir konu olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu sonlandırır.

“Gelecek oturumda aynı gün ve saate görüşmek dileğiyle hepinize iyi günler dilerim.”

7. Oturum: Dini Pratiklerle Manevi Olgunlaşma

Müslüman bir birey namaz, oruç, zekât, hac ve kurban gibi dini pratikleri yerine getirmekle tam anlamıyla elinden ve dilinden herkesin güven içerisinde olduğu, kimsenin incinmediği mümtaz bir şahsiyet olacaktır. Bu denli temiz bireylerden oluşan bir toplum tabiatıyla suç işlemekten uzak bir toplum olacaktır. İbadetlerin zihni olumsuz düşüncelerden uzaklaşmasında, duyguların denge kazanmasında, bireyin kendisine, yaratıcısına, ailesine, topluma, bütün insanlığa hatta canlı ve cansız bütün varlıklara karşı sorumluluk duymasında, kendi içinde dengeli, toplum içinde uyumlu ve olgun duruma gelmesinde, kendi mutluluğunu başkalarının mutluluğundan ayrı düşünmeyen, kendisi için istediğini diğer insanlar için de isteyen bir anlayış kazanmasında etkin bir rolü vardır. Bu hakikatlerden hareketle bu oturumda dini danışman katılımcıların bireysel anlamda temiz kalmaları ve çevresiyle uyumlu olmaları için onları manevi yönden güçlenmesini sağlayacak dini davranışlara yönlendirir. Nitekim Allah kendisiyle sağlam bir iletişim halinde bulunan kullarının olumsuz duygu ve düşüncelere karşı güçlü olduğunu belirtmektedir (Nahl, 16/99).

I. Oturum Planı

Modül 3: Bağımlılıkla Mücadele, **Oturumun Adı:** Dini pratiklerle manevi olgunlaşma

Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerinin madde kullanım isteğiyle baş edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin manevi

destek araçlarını tanıtmak ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmayı sağlamaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
1.Yükümlü olduğumuz dini pratikleri öğrenir.	Gözden Geçirme -Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme	Anlatım: Soru- Cevap -Tartışma	5 dk
2.Duanın günlük hayatımızda madde isteğiyle başa çıkmada nasıl kullanılabileceğini öğrenir. 3.Namaz, zikir, oruç tutma, Kur'an okuma vb. dini davranışların hayata nasıl oto kontrol sağladığını öğrenir.	Uygulama -Duanın mahiyeti ve Kur'an'dan dua örnekleri -Namaz, oruç, zikir etme ve Kur'an okumanın madde isteğiyle başa çıkmadaki fonksiyonları - Kur'an'da şükür, zikir ve namaz ibadetiyle ilgili ayetlerin anlatılması.	Anlatım: Soru-Cevap Tartışma S1. Günlük hayatınızda ne sıklıkta dua edersiniz? S2. Dini metinleri okur musunuz? S3. Temiz kaldığınız dönemde şükrettiğiniz oldu mu? S4. Namaz insanı kötülükten alıkoyar (Ankebut,45) ayetini bağımlılık bağlamında nasıl değerlendiriyorsunuz?	35 dk
5.Oturumu özetler ve değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve	Soru-Cevap Tartışma	10 dk

	düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve ev ödevi verilmesi (bir hafta boyunca namaz kılma)		
Haftalık Etkinlik Takvimi: Sabah namazını kılma ve hissedilen duyguların anlatılması ve Hz. Eyüp kısasını okuma			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

Manevi danışman yedinci oturumun açılışını yaparak duygu-durum kontrolü yapar. Katılımcıların tepkilerine uygun dönütler verir.

“Merhaba, arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız? İki haftanız nasıl geçti?”

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman altıncı oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Arkadaşlar geçen oturumda neler işlediğimizden kısaca bahsetmek istiyorum. Sizinle geçen oturumda dinin sosyal destek unsurları olan aile ve aile bağlarının güçlendirilmesinin önemi, dindar çevre ve caminin bireyin korunmasına yönelik etki ve fonksiyonu hakkında konuştuk. Ayrıca cami ve Kur’an kursu gibi dini kurumları ziyaret edip hissettiğiniz duyguları yazmanız da size ödev olarak verilmişti. Bu ödevi yapanlar bizimle paylaşabilir.”

Manevi danışman gelen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

Katılımcıları Güdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla altıncı oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Manevi danışman sırasıyla ifade edilen her kavramın ismini sunum planına yazar.

"Arkadaşlar, bu oturumda, kişinin madde kullanma isteğiyle baş edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin manevi destek araçlarını tanıtacak ve bunlardan nasıl yararlanılabileceği konusunda farkındalık kazandırmaya çalışacağız. Bu kapsamda yükümlü olduğumuz dini pratikleri öğrenmek, namaz, oruç, dua vb. dini pratiklerin önemini kavramak da konuşacağımız konular arasındadır."

III. Uygulama

İbadet

Manevi danışman katılımcılara ibadetin tanımı, kapsamı ve önemi hakkında bilgi verir. Günlük hayatımızda sorumlu olduğumuz ibadetlerden bahseder.

"Öncelikle ibadet ne demektir, yapmakla sorumlu olduğumuz ibadetler nelerdir ve hayatımıza katkısı ne olabilir?" sorularını sormak istiyorum. Manevi danışman katılımcıları dinledikten sonra şu açıklamayı yapar:

"İbadet bireyin hayatın her alanında Allah'ın istediği doğrultuda davranması ve ona göre yükümlülüklerini yerine getirmesidir. İbadet bireye zayıflığını, faniliğini kısacası kimliğini öğreten önemli bir hatırlayıcıdır. Nitekim Kur'an'ın "...beni hatırlamak için namaz kıl." (Tâ-hâ, 20/14) ayeti de bunu açıklamaktadır. Ayrıca namazda her rekâta

okunan Fatiha süresinde “Yalnız sana ibadet ederiz” ayeti de bireyin rabbine karşı sözleştiğini ve bu istikamette durması gerektiğini ifade etmektedir.”

“İbadet insanı diğer canlılardan ayıran ona değer katan en önemli unsurlardandır. Nitekim Kur’an’da insanların değeri onların yaptıkları ibadete göre değerlendirildiği şu ayetlerde aktarılmaktadır **“De ki: “Duanız olmazsa Rabbim size ne diye değer versin...”**”(Furkân, 25 77). Deme ki rabbimiz bizden ona yönelmesini isteyerek bize değer vermektedir değil mi?”

“İnsan yaratılış itibarıyla mükemmel bir kişilik ve karaktere sahip değildir. Nitekim Kur’an insanı huysuz, hirsına düşkün, aceleci ve ahlaki yönden zayıf bir varlık olarak nitelemektedir (Mearic,70/19-20). İnsandaki bu eksiklik yine Kur’an’da belirtildiği gibi Allah’a itaat ve ibadetle düzeltilebilir (Mearic,70/22-23). İnsan doğuştan getirdiği bu zayıflığı Allah’a teslim olmayla ve ibadetlerini devamlı olarak yerine getirmeye giderebilir, karakterini düzeltebilir, olgunlaştırır ve kişiliğini bulabilir. Eğer kendisindeki zayıflığı ve kötülüğe yönelik yapısını önemsemez ihmal ederse bütün benliğini bu zayıflığın getireceği ahlaki yoksunluk kaplayacaktır.”

Ayrıca manevi danışman ibadetlerin mümin kişiliğin özelliği olduğunu Mü’min süresi bağlamında anlatır ve ibadettin kapsamına değinir.

“İbadet kapsamı çok geniştir. Kısacası ibadet, hayatın her alanında ilahi rızaya göre yaşamaktır. Bunun içinde vakitli ibadetler olan namaz, oruç, zekât, hac gibi pratiklerin yanında zamana bağlı olmayan dua, şükür, zikir, Kur’an okuma yardımlaşma, anne babaya itaat, komşu ve diğer insanların haklarına riayet etmeye varan çok geniş bir alandan bahsedebiliriz. Bütün ibadetlerin temel amacı bireyin dünya ve ahiret

dengesi içerisinde yaşamasını sağlamaktır. İbadetlerle insanların günde beş defa Allah'ı hatırlatmaya çağırılmaları, bireylerde başıboşluk düşüncesini engeller ve hesap verebilirlik düşüncesini oluşturmaktadır. Böylece bireyde içsel bir kontrol mekanizmasının oluşmasıyla başa çıkmaya katkı sağlanmış olur. Zira Allah ve ahiret inancı bireyde hesap verme düşüncesini oluşturur. Dolayısıyla çekinme ve sağlıklı davranışlar sergilemeyi meydana getirir. Ayrıca insan, inandığının peşine düşer ve inancını davranışlarına da yansıtmaya çalışır; inandığı varlığa olan bağlılığını birtakım söz ve hareketlerle göstermeye çalışır."

Manevi danışman, katılımcılara günlük hayatlarında yaptıkları bazı ibadetlerin neler olduğunu sorar ve namazın, madde kullanma isteğiyle baş etme ile psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine dikkat çeker.

"(Ey Muhammed!) Kitaptan sana vahyolunanı oku, namazı da kıl, çünkü namaz, insanı hayâsızlıktan ve kötülükten alıkoyar. Allah'ı anmak(Namaz kılmak) elbette en büyük ibadettir. Allah yaptıklarınızı biliyor." (Akebût, 29/45). Peki, namaz nasıl kötülüklerden alıkoyar? Yukarda da bahsettiğimiz gibi Allah'ı hatırlatarak değil mi? Zira Allah'ı bilinçli bir şekilde hayatının her alanında dikkate alan biri, madde kullanma isteğini de engelleyebilir. Başka? Namaz bireyin kişiliğini olumlu yönde geliştirir. Namazla insan hem yerde ve gökte kendisinden başka yaratıcının bulunmadığı Allah'ın huzurunda bulunduğunu, onun kullarına verdiği sonsuz nimetleri, günahkârlara hazırlayacağı cezaları hatırladıkça ruhunda bir hak, şefkat ve merhamet duygusu oluşur, sorumluluk ve vazife şuuru gelişir, diğer insanlarla olan ilişkisi de olumlu yönde değişir. Namaz insanın beden, akıl ve kalp olmak üzere bütün kişiliğini harekete geçirir."

"Hz. Peygamber, namazı müminlerin miracı, diye nitelemektedir. Miraç insanın yükselmesi, bulunduğu durumdan

kurtulup erdeme, yüceliğe doğru yükselmesidir. Ayrıca Hz. Peygamber günde beş defa akan nehirden yıkananın temizlenebileceği gibi günde beş defa namaz kılanın da günahlardan temizleneceğini vurgulamıştır (Buhari, Mevakit, 6; Müslim, Mesacid 284,). Bu da namazın hem madde kullanma isteğinden korunma hem de arınma konusunda destek sağlayabileceğini göstermektedir. Bu konuda fikri olan var mı?”

“Namaz ibadetinin bireyin psikolojik iyi oluşunu ve madde kullanma isteğiyle başa çıkmasını daha iyi anlamak için ayet ve hadislerde nasıl ele alındığına bakalım. **“Sabır ve namaz ile Allah’tan yardım isteyiniz. Şüphesiz O (sabır ve namaz) Allah’a saygıdan kalbi ürperenler dışında herkese zor ve ağır gelen bir görevdir.”** (Bakara, 2/45)., **“Dediler ki: “Ey Şu’ayb! Babalarımızın taptığını yahut mallarımız hakkında dilediğimizi yapmayı terk etmemizi sana namazın mı emrediyor...”** (Hûd, 11/87). Başka bir ayette Allah cehenneme giren suçluların neden yanlış kararlar aldıklarını şöyle aktarır: **“Biz namaz kılanlardan değildik.”** (Müddessir, 74/43). Bu ayetlerden namazın koruyucu oluşu ve sağlıklı karar alma gibi davranışlara etkisi açık bir şekilde anlaşılmaktadır.”

“Hz. Peygamber’in hadislerinde de namazın insanı sıkıntı ve stresten kurtarmaya yardımcı olduğuna dair örnekler vardır. Bunlardan birisi Hz. Peygamber’in manevî terapiye vurgu yaptığı şu olaydır: Namaz vakti girince, Hz. Peygamber (sav) Bilal’e: “Ya Bilal bizi namazla rahatlat/ erihna biha”(Ebu Davud, Edeb, 78). Bu hadis, bireylerin namazla kalbe ve ruha ağır gelen bütün dünyevî meşakkatlerinden ve sıkıntılarından sıyrılarak Allah’a teveccüh etmeyle psikolojik olarak rahata kavuşacağına işaret etmektedir. Nasıl ki günde beş defa abdest almak insanı bütün maddi kirlerden temizliyorsa namaz da insanın kalbindeki manevi huzursuzluğu ve stresi yok eder. Çünkü hadiste de belirtildiği gibi günde beş vakit namaz kılmak, insanın günahlarını siler.

Günah işleme arzusu kalpten çıktığı zaman kalp, huzura erer. Bundan hareketle Hz. Muhammed'in (sav) insanları namazla terapi ettiğini rahatlıkla söyleyebiliriz."

Manevi danışman bu konuda katılımcıları dinledikten sonra diğer bir ibadet olan oruç ibadetinden bahseder.

"Arkadaşlar yükümlü olduğumuz ibadetlerden biri de oruçtur. Orucun hem psikolojik iyi oluşa hem de zorluklarla başa çıkmaya önemli ölçüde destek sağladığını söyleyebiliriz. Zira orucun sağlığı korumada, bedensel riyazette ve nefsi zararlı şeylere karşı korumada önemli tesirleri vardır. Hadislerde orucun terapi edici özelliğinden şöyle bahsedilmiştir: "Oruç kalkandır. Biriniz bir gün oruç tutacak olursa kötü söz sarf etmesin, bağırıp çağırmasın. Birisi yakışsız laf edecek veya kavga edecek olursa ben oruçluyum desin." (Buhari, Savm, 2). Hadiste belirtildiği gibi oruç manevi bir kalkandır. Oruç kin, nefret, düşmanlık, kıskançlık ve öfke gibi ruhsal hastalıklara karşı bir kalkan görevi görür. İnsanı her türlü yanlış ve kötülüğe karşı korur. Çünkü oruç tutan kişi nefesine ve iradesine sahip çıkar. Yemek yemediği için midesi ne kadar rahatlıyorsa kötü düşüncelerden ve yanlış işlerden uzak durduğu için kalbi ve ruhu da o nispette rahatlar."

"Oruç (imsak) sadece aç kalmaktan ibaret değildir. Bilakis maddi-manevi bütün azaları haram ve günahlardan korumaktır. Oruçla, göz haramdan, dil gıybet ve iftiradan korunduğu gibi kalp ve ruh da kin, nefret, kıskançlık, düşmanlık ve kötü arzu ve isteklerden korunmuş olacaktır. Diğer taraftan nefsin arzu ve isteklerinden uzaklaşan kişi oruç ibadetiyle sabırlı olmayı ve iradesini kontrol edebilmeyi öğrenecektir. Ayrıca oruç sayesinde kişinin cömertliği artacak, şefkat ve merhamet duyguları coşacaktır. Kısacası oruç bireylerde güçlü bir irade ve empati duygusunu geliştirmekte; böylece güçlü bir baskı oluşturan madde isteğiyle başa çıkmada etkili bir ibadet olmaktadır. Nitekim peygamber

insanlara evlenme tavsiyesinde bulunurken gücü yetmeyenlere de oruç tutmayı tavsiye etmiştir. Bunu uyuşturucu madde gibi güçlü içsel baskılarla mücadele için dini bir yöntem olarak alabiliriz."

Şimdi Kur'an ve hadislerde oruçla ilgili açıklamalara bakalım.

"Ey iman edenler! Allah'a karşı gelmekten sakınmanız için oruç, sizden öncekilere fark kılındığı gibi size de farz kılındı." (Bakara,2/183).

"Kim faziletine inanarak ve karşılığını Allah'tan bekleyerek Ramazan orucunu tutarsa, geçmiş günahları bağışlanır." (Buhari, İman,28).

"Oruç hariç Âdemoğlunun he ameli kendisi içindir. Oruç benim içindir, onun ödülünü ben vereceğim." (Buhari, Savm, 9).

Manevi danışman oruç ibadetinin madde kullanıma isteğine karşı önemli bir kalkan oluşundan bahsettikten sonra dua ibadetinden söz eder.

"Diğer bir ibadet de duadır. Dua bireyin kişiliğini anlaması, sınırlarını fark etmesi ve acizliğinin farkına varması noktasında önemli bir ibadet sayılmaktadır. Nitekim dua eden birey, farkında olmasa da eksiklik şuuruyla bir yönelişe girmektedir. Başka bir ifadeyle birey kendisindeki bu eksiklik duygusunun verdiği gerginliği gidermek için dua etmektedir."

"Duanın kaygı, stres, anlamsızlık, boşluk ve yalnızlık gibi çağımızın önemli ruhsal hastalıklarına karşı ruh sağlığını olumlu şekilde etkilediği ve kişiliği geliştirdiği artık önemle vurgulanmaktadır. Ayrıca, dua kişiye güçlülere katlanma, her türlü olumsuzluğu karşı koyabilme ve başarıya doğru yönelme-arzu duyma gücü vermektedir."

Manevi danışman Kur'an ve hadislerde dua ile ilgili açıklamaları yapar duanın madde isteğiyle baş etmede nasıl yapılması gerektiğinin bilgisini verir.

*“Arkadaşlar Allah, Kur'an'ı Kerim'de **“Bana dua edin duanıza cevap vereyim...”**(Mü'min, 40/60). Bireyin kendisine her türlü istek ve sıkıntılara karşı yardım edileceğine inanması, onu cesaretlendirir ve enerjisinin artmasına yardımcı olur. Başka bir ayette de **“Güzel sözler ancak ona yükselir. Onları yükselten iyi davranışlardır.”** (Fâtır, 35/10). diye buyurmaktadır. Bu ayetlerden de anlaşılıyor ki insanın duadan önce bir çaba ve mücadeleden bulunması gerekir. Hatta önce çaba sonra dua olmalıdır. Zira dua öncesi verilen çabalar, duayı değerli ve anlamlı kılar diyebiliriz. Bu konuda fikri olan var mı? Peki, şimdi Kur'an'da ve hadiste yer alan bazı dualardan bahsedelim. “Özellikle Hz. Yusuf'un içsel arzuların baskısına karşı Allah'ın rahmetine sığınması örnek bir dua çeşididir.”, Yine Hz. Eyyüb'ün: **“Ya Rabi şüphesiz ki ben derde uğradım, sen ise merhametlilerin en merhametlisisin diye niyaz etmişti.”**, (Ey Muhammed) Kulumuz Eyyub'u da an. Hani o, Rabbine, **“şeytan bana bir yorgunluk ve azap dokundurdu”** diye seslenmişti. **“Bizde ona, “Ayağını yere vur! İşte yıkanacak ve içecek soğuk bir su” dedik.”** (Enbiyâ, 21/83; Sâd, 38/41-42)- duaları, onun düştüğü hastalığa karşı sabırlı duruşu sonucu kaybettiklerine karşın daha fazlasını elde etmesine vesile olmuştur.*

Manevi danışman katılımcıların madde isteği ve sıkıntılarla başa etmesi ve ruhen iyi olması için birtakım dua tavsiyesinde bulunur.

*“Hz. Yunus'un **“Senden başak hiçbir ilah yoktur. Seni eksikliklerden uzak tutarım. Ben gerçekten (nefsine) zulmedenlerden***

oldum" diye dua etti."(Enbiyâ, 21/87) duası da sıkıntı anlarında yapılması önerilen duadır."

" Biz, insana anne babasına iyi davranmayı emrettik. Annesi onu ne zahmetle karnında taşıdı ve ne zahmetle doğurdu! Onun (anne karnında) taşınması ve sütten kesilme süresi (toplam olarak) otuz aydır. Nihayet olgunluk çağına gelip, kırk yaşına varınca şöyle der: "Rabbim! Bana ve anne babama verdiğin nimetlere şükretmemi, senin razı olacağın salih amel işlememi bana ilham et. Neslimi de salih kimseler yap. Şüphesiz ben sana döndüm. Muhakkak ki ben sana teslim olanlardanım." (Ahkâf, 46/15)."

"Hz İbrahim'in duaları "Rabbimiz! Bizi, inkâr edenler için bir sınama konusu yapma. Bizi bağışla ey rabbimiz! Çünkü kudret ve hikmet sahibi olan sensin." (Mumtehhine, 60/5), "Rabbim! Beni namaza devam eden bir kimse eyle. Soyumdan da böyle kimseler yarat. Rabbimiz! Duamı kabul eyle.", "Rabbimiz! Hesap görülecek günde, beni, ana-babamı ve inananları bağışla." (İbrahim, 14/40-41).

"Zekeriya'yı da hatırla. Hani o, Rabbine, "Rabbim! Beni tek başıma bırakma. Sen varislerin en hayırlısıydın" diye dua etmişti." (Enbiyâ, 21/89).

"Bunun üzerine Mûsâ onların koyunlarını suladı. Sonra gölgeye çekilip, "Rabbim! Bana göndereceğin her hayra muhtacım" dedi." (Kasas, 28/24).

"Onlardan, "Rabbimiz! Bize dünyada da iyilik ver, ahirette de iyilik ver ve bizi ateş azabından koru" diyenler de vardır." (Bakara, 2/201).

Manevi danışman madde bağımlılığıyla başa çıkmada duanın önemi ve örnek dua çeşitlerinden söz ettikten sonra diğer bir ibadet olan Kur'an okumadan söz eder.

“Günlük hayatımızda bize huzur ve sükûnet veren ibadetlerden biri Kur'an okumadır. Kur'ân insanları Allah'a götüren en doğru ve sağlam kaynaktır.” (el-İsrâ, 17/9). O maddî anlamda yol gösterici olduğu gibi mânevî anlamda da insanların ihtiyaç duyduğu huzuru vermektedir. Zira Allah insanın mânevî yapısının ancak kendisini anmakla rahatlayıp huzur bulabileceğini bildirmektedir. “Onlar, inananlar ve kalpleri Allah'ı anmakla huzura kavuşanlardır. Biliniz ki, kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur.” (Ra'd, 13/28).

İbadettin faydalarını birkaç maddeyle özetleyebiliriz:

1. Ruh sağlığını korur. Hem bedenen hem de ruhun bireyin dinlenmesini sağlar. Zira birey, günlük yaşamda birçok problemle karşılaşır, gerginlikler yaşar, huzursuz olur ve zihnen yorulur. İşte günde beş defa kılınan namaz, insanların zihnen dinlenmesine ve stres atmasına yardımcı olur. Nitekim Hz. Muhammed, namaz vakti geldiğinde Hz. Bilal'e bizi namazla rahatlat, diyordu.
2. İbadet dengeli bir kişilik kazandırır: İbadet insanı üstünlük ve aşağılık duygularından uzaklaştırır, insanın dengeli bir kişilik kazanmasına yardımcı olur. Örneğin namazda rükû ve secdeyi anlamına uygun olarak yapan ve bunların ne için yapıldığını bilen bir insan, her zaman mütevazı olur ve öyle davranır. Yine camide rütbe, makam, mevki, fakir, zengin, soylu, soysuz, herkesin eşit bir şekilde aynı davranışları yapmaları bireyden aşağılık duygusunu uzaklaştırabilir.

3. *İbadet insanın kendi benliğini tanımasına yardımcı olur: Günümüzde sanayi devrimiyle başlayan ve toplumu bir ahtapot gibi kuşatan değişim, insanın sosyal hayatını değiştirdiği gibi onun psikolojik yapısında da ciddi tahribatlara yol açmakta, onu kendi asli benliğine karşı yabancılaştırmaktadır. Böyle bir dönemde ibadet bireylerin bilinç kanallarını açmakta; bireylere sınırlı maddi isteklerle başa çıkma gücünü vermektedir.*
4. *Hız. Ali de ibadetin insanı şeytani tuzak olan kibir ve böbürlenmekten koruduğunu, tutum ve davranışlarında sükuneti sağladığını şu şekilde açıklamaktadır: Allah, mü'min kullarını namazlarla, zekâtlarla, oruçlarla ellerini ve ayaklarını sakınleştirip gözlerini sakındırarak, nefislerini ezip gönüllerine tevazu vererek ve onlardan bencil eğilimleri gidererek onları korur (Rıza, 2005: 352).*
5. *İbadetlerden biri olan namaz bireyin bütün varlığı ile yaratıcıyı hissettiği bir davranıştır. Zira kalpteki inanç, dildeki konuşma, kıraat -namazda kıyamdayken Kur'ân okuma- (Sizgen; 2018: 82; Sizgen, 2024: 202), tespih getirme, tehlil (la ilahe illallah) ve tekbir (Allah'ü Ekber), rükû ve secde gibi uzuvlarla yapılan davranışlardan tutun da maddi-manevî temizliğe kadar, kulluğun bütün aşamalarını kapsar. Bu ibadet vücut temizliğiyle başlar*
6. *Hayatını ilahî bir plan ve programa dayalı olarak sürdürmek de bireyin hayatındaki memnuniyet ve mutluluk düzeyini artıracaktır. Ayrıca, gününü rabbinin razı olacağı şekilde geçirmiş olmanın verdiği manevî haz sayesinde, bireyin ruh sağlığı olumlu yönde etkilenecektir.*

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve yedinci oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra grup lideri altıncı oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Sizinle bu oturumda madde kullanım isteğiyle baş edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin manevi destek araçlarını tanıyıp ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık kazanmaya çalıştık. Bu kapsamda ibadet tanımını, kapsamını, önemini ve günlük hayatta yükümlü olduğumuz dini pratikleri; namaz, oruç, dua vb. dini pratikleri öğrendik ve bunların madde ile başa çıkmadaki önemini kavradık.”

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme ve Ev Ödevi

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“Arkadaşlar önümüzdeki oturumda madde kullanma isteğiyle baş edebilmek ve temiz kalmayı sürdürebilmek için dinin manevi destek araçlarını tanıtıp ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya devam edeceğiz. Bu kapsamda madde kullanım isteğiyle baş edebilmek ve temiz kalmayı sürdürebilmek için dini/manevi değerlerin tanıtımı, önemi ve neler olduğundan bahsedeceğiz. Bunlardan emanet ve sorumluluk değerini tanıtıp bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya çalışacağız.”

Manevi danışman manevi rahatlığı hissetmesi amacıyla sabah namazı kılmayı ve bir gün oruç tutmayı ödev olarak verir.

“Peki, bu haftaki ödeviniz, bir gün oruç tutmanız ve en az bir kere sabah namazını kılıp hissettiğiniz duygu ve düşünceleri bizimle paylaşmanızdır.”

Manevi danışman katılımcıların eklemek istedikleri bir konu olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu sonlandırır.

“Gelecek oturumda aynı gün ve saate görüşmek dileğiyle hepinize iyi günler dilerim.”

8. Oturum: Değerlerle Manevi Olgunlaşma I

Bağımlılık baş edilmesi zor olan bir süreçtir. Birey böylesi bir problemle baş edebilmek için bilişsel duygusal ve davranışsal çapta baş etme yöntemlerini geliştirmelidir. Bunun için dini danışman bu oturumda ibadetlerle de ilişkisi olan emanet ve sorumluluk gibi değerleri açıklayıp madde kullanma isteğini bastırmaya yönelik bir farkındalık oluşturmaya çalışacaktır.

I. Oturum Planı

Modül 3: Bağımlılıkla Mücadele Oturumun Adı: Değerlerle Manevi Olgunlaşma I			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerinin madde kullanım isteğiyle baş edebilmeleri ve temiz kalmayı sürdürebilmeleri için dinin manevi destek araçlarından olan emanet, sorumluluk ve utanma değerini tanıtmak ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya sağlamaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
1.Emanet kavramını ve insan için önemini kavrar.	Gözden Geçirme -Duygu-Düşünce Kontrolü	Anlatım: Soru- Cevap -Tartışma	5 dk.

2.Sorumluluk farkındalığını geliştirir.	-Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü		
3.Madde kullanımının emanet ve sorumluluk	-Katılımcıları güdüleme		
erdemine zararını öğrenir.	Uygulama	Anlatım:	35 dk
4.Madde isteği geldiğinde hayatında değerli olan varlıkları (ailesi, inancı, konumu vb.) düşünmeyi öğrenir	-Emanetin tanımı ve çeşitleri -Sorumlu olmanın gereklilikleri -Kur'an'da emanet ve sorumluluk ile ilgili ayeteler.	Soru-Cevap Tartışma S1. Bize verilen manevi emanetlerden bahseder misiniz? S2. Günlük yaşamımızda sorumlu olduğumuz olgulardan bahseder misiniz? S3. Bu anlamda madde kullanmanın zararından bahseder misiniz? S4. Ahzab 72 ayetleri bağlamında emanet olgusunu değerlendirir misiniz?	
5.Oturumu özetler ve değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve ev	Soru-Cevap Tartışma	10 dk

	ödevi verilmesi		
Ev ödevi: Maddi ve manevi değerlerimizi düşünüp madde isteğiyle mücadelede etkisini fark etmek			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

Manevi danışman yedinci oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Arkadaşlar geçen oturumda neler işlediğimizden kısaca bahsetmek istiyorum. Sizinle geçen oturumda ibadetin tanımı, kapsamı, önemi, yükümlü olduğumuz vakitli ibadetleri ve ibadetlerin madde kullanma isteğiyle başa çıkmadaki etkisi hakkında konuşmuş; ayrıca bir gün oruç tutup ve bir kere sabah namazı kılmayı ve hissettiğiniz duyguları yazmanızı ödev olarak vermiştik. Bu ödevi yapanlar bizimle paylaşabilir.”

Manevi danışman gelen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

Katılımcıları Güdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla sekizinci oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Manevi danışman sırasıyla ifade edilen her kavramın ismini sunum planına yazar.

“Arkadaşlar bu oturumda madde kullanım isteğiyle baş edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin manevi destek araçlarını tanıyıp bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya çalışacağız. Bu kapsamda İslami ve ahlaki değerlerin tanıtımı, önemi ve madde kullanma isteğiyle mücadelede bu değerlerin etkisini açıklamaya çalışacağız. Ayrıca emanet ve sorumluluk değerini tanıtmak ve

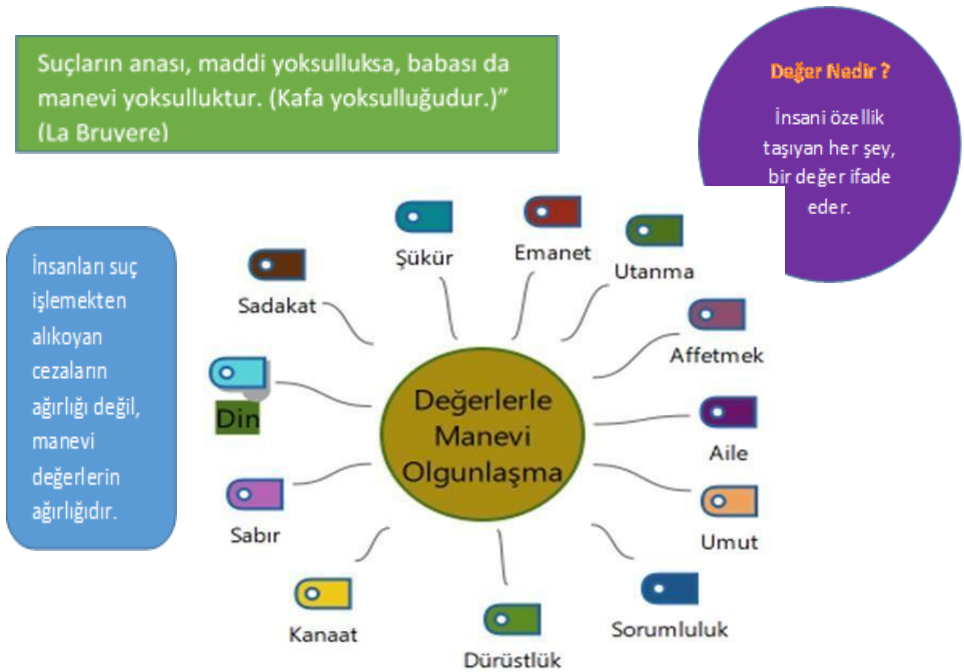
bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturma da ele alacağımız ilk konular arasındadır.

III. Uygulama

Manevi danışman değer kavramını, değerlerin psikolojik iyi oluşa ve bağımlılıkla başa çıkmadaki öneminden söz eder.

Dini/Manevi ve Ahlaki Değerler

“Değerler: Değerler insan olmanın parametrelerini gösteren şaşmaz bir ölçü ve bireysel mutluluk ile toplumsal barış ve huzurun en önemli kaynaklarıdır. Emanet, utanma ve sorumluluk da bu değerlerimiz arasında yer almaktadır.”



“Değerlerin en önemli özelliği insanda öz kontrol duygusu geliştirmesidir. İslam’da imanın bir şubesi sayılan utanma duygusu bireylerin madde kullanma isteğiyle başa çıkmada hem Allah’tan hem aile ve diğer insanlardan çekinmeyi sağlayabilen önemli bir kontrol

mekanizmasıdır. Zira utanma duygusu insanda doğal olarak var olan fakat iman ile gelişen bir duygudur. Hz. Peygamber “Allah’tan utanmadıktan sonra istediğini yaparsın.” (Buhari, Enbiya, 54) diye buyurmaktadır. Utanma duygusu sorumluluk duygusuyla da ilişkilidir. Zira utanma duygusu olmayanın korku ve kaygısının olmayacağını, sorumluluk duygusundan yoksun olduğu için de her şeyi kendisine mubah sayacağını söyleyebiliriz. Hz. Peygamber, bireyin Allah’la bağı utanma duygusudur. Bunu yitiren Allah’la arasındaki bağı paramparça yapmıştır.” der.

“İnsan doğal yaratılışı itibariyle saf bir fitrat üzerine yaratılmıştır. Hz. Ali’nin dediği gibi fitrat, ekilmemiş bir tarla gibidir ne ekersen tutar. Yani insan iyi yönde bir kişilik geliştirebileceği gibi kötü yönden de bir kişilik kazanabilir. Yani durum tamamen şartlar ve çevreye göre değişmektedir. Dini pratikler, çevre, eğitim, sosyo-kültürel durum gibi dini/manevi değerler de bireyin kişiliği üzerinde önemli oranda etkilidir. Değerlerden yoksun olma, bağımlılığın risk faktörleri arasında sayılmaktadır. Zira haz ve tutkunun peşinden giden bağımlı, özgürlüğünü kaybedip bağımlısı olduğu maddenin kontrolüne girer. Birey kendi benliğini güçlendirecek haz ve tutkulara karşı koruyacak değerlere her zaman gereksinim duyar. Peki, şimdi bu değerlerin ne olduğunu sormak istiyorum. Hayatınızda sizi gitmekten alıkoyan, ona bakıp birçok arzu ve isteklerinizi bıraktığınız değerlerden bahsedermisiniz?”

Manevi danışman dini/manevi değerlerden olan sorumluluk değeri hakkında açıklamada bulunur ve bunun gereğini yerine getirmemenin sonuçlarını açıklar.

“Yüce Allah, yeryüzünü yaşamaya elverişli hâle getirdiği (Kehf, 18/7), ölümü ve yaşamı imtihan olgusuna bağladığı (Mülk, 67/2) bu evrende, insanlara da gözetleme ve birtakım müdahale görevini vermiştir. İnsana

böyle kutlu bir görevin verilmesinin amacı, dünyayı yaşanabilir kılma ve adaletli bir toplumsal düzen kurmak içindir. Bir sınavda gözetmen olan bir öğretmenin sorumluluğunu yerine getirmemesinin getirdiği sonuçları düşündüğümüzde her birimizin sorumlu olduğumuz emanetlere karşı görevlerimizi yerine getirmemenin nedenli sıkıntılar ortaya çıkaracağını anlamış oluruz."

Peki, şimdi bize verilen emanetlere karşı sorumluklarımız nelerdir? Bunlardan bahsedelim.

"İnsan hayatın öznesi olması nedeniyle sorumluluk alanı çok geniştir. Bunlar:

- ❖ *Allah'a karşı sorumluluklarımız.*
- ❖ *Ailemize karşı sorumluluklarımız.*
- ❖ *Kendimize karşı sorumluluklarımız.*
- ❖ *Diğer insanlara karşı sorumluluklarımız.*

Allah'a karşı sorumluluklarımız

"Allah'a karşı sorumluluklarımız ona iman etmek, onun yasakladıklarından uzak durmak, yasaklarını çiğnememek, emirlerini imkân ölçüsünde eksiksiz yerine getirmek ve onu yüceltmektir. Ayrıca Allah'ın bahsettiği güzelliklere karşı şükretmek de bireyin Allah'a karşı sorumluluklarındanır (Mülk, 67/23).

Anne babaya karşı sorumluluklarımız

Rabbimiz, anne-baba hakkını ayette tevhitte birlikte anmıştır. *"Rabbin, kendisinden başkasına asla ibadet etmemenizi, anaya-babaya iyi davranmanızı kesin olarak emretti. Eğer onlardan biri, ya da her ikisi senin yanında ihtiyarlık çağına ulaşırsa, sakın onlara "öf!" bile deme; onları azarlama; onlara tatlı ve güzel söz söyle." (İsra, 17/23). Allah'a ibadet edin ve ona hiçbir şeyi ortak koşmayın. Ana babaya, akrabaya, yetimlere, yoksullara, yakın komşuya, uzak komşuya, yanınızdaki*

arkadaşa, yolcuya, elinizin altındakilere iyilik edin. Şüphesiz Allah, kibirlenen ve övünen kimseleri sevmez.” (Nisa, 4/36). “İnsana da, anne babasına iyi davranmasını emrettik. Annesi, onu her gün biraz daha güçsüz düşerek karnında taşımıştır. Onun süttten kesilmesi de iki yıl içinde olur. (İşte onun için) insana şöyle emrettik: “Bana ve anne babana şükret. Dönüş banadır.” (Lokman, 31/14). Bu ayetler onlara karşı sorumluluklarımızın önemini gösteriyor değil mi? Ayrıca anne babaya karşı sorumlulukları yerine getirme, peygamberlerin ve üstün şahsiyetlerin özelliklerindendir. Bu özellikleri kim taşımak istemez ki?”

Manevi danışman anne, babanın birtakım haklarını açıklar:

- İyilik ve saygı gösterme: “O, (Hz. Yahya) Allah’tan sakınan, anne babasına iyi davranan bir kimse idi. İsyancı bir zorba değildi.” (Meryem, 19/14). “Rivayetlerde anne baba hakkı kadar Allah’a yakınlaştıran başka bir davranışın olmadığı yine anne baba hakkını gözetmemenin cezasının bir kısmının bu dünyada kişiye tattırılacağı ifade edilmektedir.”
- Onların ekonomik ihtiyaçlarını karşılamak: Nitekim Peygamberimiz “Sizler ve sahip olduğunuz her şey anne ve babanızındır, diye buyurmuştur.
- İstişare etmek: bu onlara önem vermenin gereğidir. Ayrıca onlar daha tecrübe sahibidirler.
- Onlarla bağı koparmamak.

Çocuklarımıza karşı sorumluluklarımız

Çocuklarımıza karşı sorumluluklarımız nedir söylemek isteyen var mı?

“Çocuklarımıza karşı sorumluluklarımız, onların maddi ihtiyaçların yanı sıra manevi ihtiyaçlarını da karşılamaktır. Manevi ihtiyaçlardan biri onların iyi bir ahlak sahibi olabilmeleri için gerekli sorumluluğu

yerine getirmektir. Bu da güzel davranışlarla sağlanır. Zira en etkileyici eğitim uygulamalı eğitimidir. Çocuklar ebeveynin sözlerinden çok yaptıklarına uyarlar.” Dolayısıyla anne baba olmak iyi bir insan yetiştirmek için sorumluluk almak demektir. Bu konuda Hz. Peygamber: çocukların temiz bir tabiatla dünyaya geldiklerini, onların inançsal ve davranışsal sapmalarında ebeveynlerin rolünün olduğunu vurgulamıştır.” Hz. Peygamber sorumluluğu şöyle tanımlamaktadır. “Hepiniz birer çobansınız ve sorumlusunuz. Hepiniz yönettiklerinden sorumlusunuz. Devlet başkanı bir sorumludur yönettiklerinden mesuldür. Evin beyi bir sorumludur ve yönettiklerinden mesuldür. Evin hanımı bir sorumludur ve yönettiklerinden mesuldür.” (Buhari, İstikrâz, 20).

- Kötülüğe karşı mücadele etmek, zararlı maddelerin kullanılmasına karşı çıkmak ve onunla mücadele etmek hem insani hem de ebeveynlerin görevleri arasındadır.
- Sıkıntılarla karşılaşan ebeveynlerin hemen kimyasal maddelere başvurmayıp çocuklar için örnek olmaları gerektiğinin farkında olmaları gerekir.
- Ebeveyn çocuklarıyla iyi bir ilişki geliştirmeli.
- Haramları öyle öğretmeli ki çocuk büyüdüğünde haramdan nefret edebilsin.
- Çocuğun kiminle arkadaşlık kurduğundan haberdar olmalı. Uyuşturucu madde kullanımı ilk önce arkadaş ilişkisi ile başlar. Hz. Peygamber “Kişi arkadaşının dini üzeredir. Bu yüzden sizden biri kiminle arkadaşlık edeceğine dikkat etsin.” (Ebû Dâvûd, Edeb,16).

Hayat arkadaşlarımıza karşı sorumluluklarımız

“Nikâh ve dualarla iki ayrı yol, iki ayrı ömür birleşir. Bu ömrün huzur ve devamı için birtakım sorumluluklar da gerekir. Allah Resûlü

“Dikkat edin sizin hanımlarınızın üzerinde hakları olduğu gibi hanımlarınızın da sizin üzerinizde hakları vardır.” (Tirmizî, Radâ, 11) diye buyurmaktadır. Aile, Allah’ın rahmetiyle koruduğu, bahsettiği çocuklarla güzelleştirdiği değerli bir kurumdur. Evlilik sayesinde sadece iki beden korunmaz, bütün toplum temiz bir nesle sahip olur.”

“Aile, Allah’ın bahsettiği bir emanettir. Hz. Peygamber veda haccında bu emanete sahip olmaları konusunda bütün Müslümanları uyarır. “Kadınlar hakkında Allah’tan korkun çünkü siz onları Allah’ın emaneti olarak aldınız ve Allah’ın adını alarak kendinize helal kıldınız.” (Müslimi, Hac,147). Başka bir hadiste de “Sizin en hayırlınız ailesine karşı en hayırlı olanınızdır.” (Tirmizî, Menâkıb, 63) diye buyurmuştur. Öyleyse eşlerimize karşı sorumluluklarımız: onlara iyi davranmak, onlara karşı affedici olmak, onların kusurlarını örtmek, hayatı paylaşmak ve onlara destek olmak şeklinde sıralayabiliriz.” Peki, aile bir emanet ise bu emanete ne kadar sahip çıkıyoruz? Allah’ın verdiği bu emanetin hesabını vereceğimizin bilincinde miyiz? Onları ihmal ettik mi? Onlara helal lokma yedirdik mi? Haklarını verebildik mi? Madde kullanarak bu sorumlulukları ne kadar yerine getirebiliriz?”

Kendimize karşı sorumluluklarımız

“İnsanın aile bireylerine karşı sorumlulukları olduğu gibi kendisine karşı da sorumlulukları vardır. Birey, “Can benim, beden benim. İstedğim gibi kullanırım,” diyemez. Çünkü mal-mülk gibi can ve beden de insana verilmiş ilahi bir emanettir. Bu emanettin sorumluluğu onlara zarar vermemek, onları tehlikeye atmamak ve haram yolda kullanmamaktır. Bununla ilgili Allah, “(Mallarınızı) Allah yolunda harcayın. Kendi kendinizi tehlikeye atmayın. İyi ve yararlı işleri en güzel şekilde yapın. Şüphesiz, Allah iyi ve yararlı işleri en güzel şekilde yapanları sever.” (Bakara, 2/195) diye buyurmaktadır. Başka bir ayette “Kendinizi helâk etmeyin. Şüphesiz Allah, size karşı çok merhametlidir.”

(Nisa, 4/29) diye buyurarak sağlığını ve her türlü zararlı etkenlerden uzak durmamız gerektiğini belirtmektedir. Şimdi soru şu: Madde kullanarak bu emanete zarar vermiş olmuyor muyuz? Madde kullanmak Allah'ın emanet olarak verdiği zamana, akla, düşünceye, kalbe, göze ve diğer hayati organlara zara verdiğini biliyor muyuz? Aklı ve düşünce kabiliyetini sağlıklı kullanamayan kişi ne kendisi ne de başkaları hakkında doğru ve sağlıklı kararlar verebilir. Bununla ilgili sorumluluklarımızın önemini bir hadisle anlatmak istiyorum; “Hiçbir kul, kıyamet gününde, ömrünü nerede geçirdiğinden, ilmiyle ne işler yaptığından, malını nerede kazanıp nerede harcadığından, bedenini nerede yıprattığından sorulmadıkça bulunduğu yerden adım atamaz.” (Tirmizi, Kıyamet, 4/612).”

Diğer insanlara karşı sorumluluklarımız

“İnsan sosyal bir varlık olduğundan toplum içinde yaşamak zorundadır. Bu zorunluluk ona birtakım yükümlülükler yüklemekte ve onun yaşam alanını sınırlandırmaktadır. Dolayısıyla birey başkalarına zarar verecek her türlü davranıştan kaçmak zorundadır. Başkalarına karşı yerine getirdiğimiz sorumluluk, aslında kendimize yaptığımız bir iyiliktir. Zira herkes başkalarına karşı sorumluluklarını yerine getirmese yaşanılmaz bir hayat ortamı oluşur.”

“İnsanda psikolojik problemlerin ortaya çıkmasının bir sebebi de insanların nefislerinin her istediğini yerine getirme arzusudur. Nefis bu arzu ve isteklerin yerine getirilmesiyle tatmin olmayacağı gibi hep daha fazlasını isteyecektir. Bu psikolojiye sahip olan bir kişi başkalarının ihtiyaçlarını göz ardı edecek; saygıyı, dürüstlüğü, empatiyi ve daha birçok özelliği kendi nefsindeki tatminsizlik ve hırstan dolayı kaybedecektir. Bu özelliklerden yoksun olan bir kişi, psikolojik hastalıklara daha çabuk yakalanacaktır.”

“De ki: “Çalışın, yapın. Yaptıklarınızı Allah da, Resûlü de, mü’minler de göreceklerdir. Sonra gaybı da, görülen âlemi de bilen Allah’ın huzuruna döndürüleceksiniz. O da size bütün yapmakta olduğunuz şeyleri haber verecektir. (Tevbe, 9/105). Hz. Peygamber, “Hayat engin bir denizde yüzen gemiye benzer. Bu gemideki her birey geminin selametinden sorumludur.” şeklinde buyurarak bireylerin başkalarına karşı sorumluluklarını yerine getirmemesinin doğuracağı sorunlara dikkat çekmiştir.”

“Sorumluluk değerinin başlıca özellikleri: kurallara uyabilme, sözünde durma, dikkatli olma, başkalarının haklarına saygılı olma, önemseme, öz disiplin, ciddiyet, güven ve benlik saygısını geliştirebilmektir.” Peki, uyuşturucu madde kullanımının bu sorumlulukları yerine getirmeye ne tür bir zararı olabilir, bunu tartışalım? Madde bağımlısı birey, yoksunluk etkisinin vermiş olduğu baskıyı kırmak için her türlü yolu kendisine mubah sayar. Zira madde kullanımının aşırı isteklerine karşı birey sağlıklı düşünememekte, doğru ve sağlıklı karar verememektedir. Bu durumda madde isteğini tatmin etmekten başka hiçbir şeyi düşünmemekte ve hiçbir sorumluluğu da yerine getirememektedir. Bu da madde kullanımının insana ahlaki anlamda da ne kadar zarar verdiğini göstermektedir.”

Manevi danışman diğer bir değer olan emanet değerini açıklar ve madde kullanımının emanet değerine zararlarını tartışmaya açar.

“Emanet nedir? Sahip olduğumuz maddi ve manevi emanetler nelerdir?

“Kur’an-ı Kerim’de müminlerin erdemli davranışlarından bahseden, “Yine o müminler, emanetlerine ve ahitlerine sadakat gösterirler.” (Mü’minun, 23/8) ayetini dikkate alan müfessirler, Allah’a ve diğer insanlara verilen sözleri de emanet kapsamında değerlendirmişlerdir. “Allah, “Yine o müminler emanetlerine ve

ahitlerine sadakat gösterirler.” (Mü’minun, 23/8) şeklinde buyurarak emanete riayet etmeyi mümin kişiliğin özelliği saymıştır.

Peygamber Efendimiz (sav) de birçok hadis-i şerifinde verilen sözlerin, sırların, yapılan vaatlerin ve aile mahremiyetinin birer emanet olduğunu vurgulamışlardır. Dinimize göre bedenimiz, sağlığımız, eşimiz, çocuklarımız ve vatanımız da bizlere birer emanettir. Aynı şekilde insanlar ve diğer canlılar için yaratılan ortak yurdumuz dünya da yüce Allah tarafından bizlere, ölçülü kullanılması, korunması ve gelecek nesillere aktarılması için bir süreliğine emanet olarak verilmiştir. Bu emanetlere zarar veren her türlü davranış yasaklanmıştır. Peki, madde kullanımı insanda bu değeri işlevsiz kılmıyor mu? Öyleyse madde isteği ile başa çıkmada bu değerleri düşünmek uygun bir mücadele sayılmaz mı?

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve sekizinci oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Manevi danışman, verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra manevi danışman, sekizinci oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Sizinle bugün değer kavramının tanımını, İslami ve ahlaki değerlerin tanıtımı, önemi ve madde kullanma isteğiyle mücadelede bu değerlerin etkisini öğrenmeye çalıştık. Bu kapsamda sorumluluk, sorumluluk değeriyle ilişkili olan utanma duygusu ve emanet değerini işledik.

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme ve Ev Ödevi Verme

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“Arkadaşlar gelecek oturumda ahlaki ve dini/manevi değerlerin tanımlarından, önem ve çeşitlerinden söz edeceğiz. Bu kapsamda öfke kontrolü, affedicilik, sadakat ve sabır değerini işleyip madde isteğiyle mücadelede bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya çalışacağız.”

Manevi danışman gelecek oturumun kazanımlarından söz ettikten sonra gelecek oturuma kadar katılımcıların madde isteğiyle nasıl başa çıkabileceğini öğrenmek için ev ödevi verir.

“Peki, bu haftaki ödevinizde sizlerden madde isteği oluştuğunda maddi ve manevi değerleri düşünüp hissettiğiniz duyguları yazmanızı istiyorum.

Manevi danışman katılımcıların eklemek istedikleri bir konu olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu sonlandırır.

“Gelecek oturumda aynı gün ve aynı saatte sizlerle buluşmak dileğiyle. Hepinize iyi günler diliyorum.”

9.Oturum: Değerlerle Manevi Olgunlaşma II

Bağımlılıkla mücadele yolculuğu uzun ve zorlu bir yolculuktur. Bu süreçte kişinin, manevi kontrol yönü güçlü olan değerlere

sarılması; temiz kalmak, ilişkileri düzeltmek için tövbe etmek ve emanete sadakatle riayet etmek gerektiği konusunda farkındalık oluşturulmalıdır. Dini danışman bu oturumda emanetlere karşı sadakatli olma ve bu anlamda sabır gösterme ile ilgili açıklamalarda bulunacaktır.

I. Oturum Planı

Modül 3: Bağımlılıkla Mücadele Oturumun Adı: Değerlerle Manevi Olgunlaşma II			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerinin madde kullanım isteğiyle başa edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin manevi destek araçlarından affetme, sabır ve sadakat değerlerini tanımlamak ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmayı sağlamaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
1. Affetme duygusuyla hataları ve bozulan ilişkileri tamir eder. 2. Öz saygı ve öz değer duygularını geliştirerek kontrol duygusunu geliştirir. 3. Psikolojik ve manevi olgunluk kazanarak öfke kontrolünü sağlamış olur.	Gözden Geçirme -Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme	Anlatım: Soru- Cevap-Tartışma	5dk.
4. Sadakat ve sabır erdemlerini aktif kullanır. 5. Madde kullanım isteğini sadakat ve sabır duruşuyla baş etmeyi öğrenir.	Uygulama -Affetmenin insan sağlığına etkisi Kur'an'da affetme ile ilgili ayetlerin yorumlanması. -Öfkenin tanımı, Kur'an'da öfkeyle ilgili ayetler, öfkeli durumda yapılması gereken dini pratikler.	Anlatım: Soru-Cevap Tartışma S1. İçinde bulunduğunuz durumla ilgili olarak kendine ya da başkalarına karşı farklı duygular hissediyor musun? Ne tür duygular? S2. Kehf süresi 28. ayeti bağlamında sabrın davranış boyutunu değerlendirir misiniz?	35 dk

	-Sabrın boyutları ve sadakat kavramları.	S3. Sadakatsizlikle bağımlılık arasında bir ilişki kurabilir misiniz? S4. Çevrenizdeki insanlar size karşı dürüst olmadığında ne hissediyorsunuz? Konu ile ilgili bir anınızı anlatmak ister misiniz?	
6.Oturumu özetler ve değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve ev ödevi verilmesi	Soru-Cevap Tartışma	10 dk
Ek 13 Ev ödevi: Mağara Arkadaşlarının kisasını araştırma, duygu ve düşünceleri aktarma			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

Manevi danışman dokuzuncu oturumun açılışını yaparak duygu-durum kontrolü yapar. Katılımcıların tepkilerine uygun dönütler verir.

“Merhaba, arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız?”

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman sekizinci oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Sizinle geçen hafta neleri yaptığımızı, neleri ele aldığımızı ifade etmek istiyorum. Geçen oturumda sizlerle manevi değerlerimizden sorumluluk, utanma ve emanet değerlerini işlemiştik. Geçen oturumdaki ev ödeviniz ise madde isteği oluştuğunda maddi ve manevi değerleri düşünüp hissedilen duyguları yazmanızdı. Bu ödevi yapanlar bizlerle paylaşabilir.”

Manevi danışman gelen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

“Ev ödevini yapmayanların geçerli bir mazereti olabilir. Şimdi bunları öğrenmek istiyorum.”

Katılımcıları Güdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla sekizinci oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Manevi danışman sırasıyla ifade edilen her kavramın ismini sunum planına yazar.

“Bu oturumda sizinle ahlaki ve dini/manevi değerlerin tanımlarından, önem ve çeşitlerinden söz edeceğiz. Bu kapsamda öfke kontrolü, affedicilik, sadakat ve sabır değerini işleyip madde isteğiyle mücadelede bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya çalışacağız.”

III. Uygulama

Dini/Manevi ve Ahlaki Değerler

1.Dini ve Manevi Değerler Dini ve manevi değerler, haram-helal, sevap-günah telakkisiyle açıklanan emir ve yasaklardır. Din, toplumun tarihten süzülüp gelen ve insan olmanın özünüyle bağlantılı olarak ortak ahlaki değerlerini teyit ederek onaylayarak bize güç kazandırmaktadır. İnsanı insan yapan inancıdır. İnsanın içinden inancını alırsanız, geriye et ve kemik kalır. İnsanlar için inanç, en büyük servettir	2.Ahlaki Değerler Ahlaki (etik) değerler, Toplumun iyi-kötü, hayır ve şer anlayışı ile ilgili ortak değerleridir. Ahlaki yapının sağlamlığı, dini inançların gücüne bağlıdır. Ahlak, insan ilişkilerinde yapılması istenen davranış ve fiillerdir. Bir şeyi öğrenmek zekânın, yapmak ise, ahlakın işidir. Ahlaki değerlerin özünü, kendine yapılmasını istemediğin bir şeyin başkasına yapılmasını istememek teşkil eder. İslam'ın en önemli hedefi yaşanılabilir bir dünya için güzel ahlaklı bir insan neslini yetiştirmektir. Dolayısıyla güzel ahlak İslam'ın özüdür.
--	---

Kaynak: Suç Önleme Sempozyumu, 4-5

Manevi danışman değerlerin tanımını yaptıktan sonra Hz. Muhammed'in ahlaki kişiliğini ayetlerle anlatır.

“Sen elbette yüce bir ahlak üzeresin.” (Kalem, 68/4).

“Andolsun ki, Resûlullah, sizin için, Allah’a ve ahiret gününe kavuşmayı umanlar ve Allah’ı çok zikredenler için güzel bir örnektir.” (Ahzâb, 33/21).

“Hz. Âişe (ra) Hz. Peygamber’in ahlakının Kur’an olduğunu belirtmiştir.” (Müslim, Müsâfirîn, 139).

Manevi danışman iyi ve kötü ahlakın tanımını ve kaynağını açıklayarak madde kullanımın kötü ahlakla ilişkisini vurgular.

“Allah insanlara insan olmaları özelliğinden ötürü iyi ahlakı da kötü ahlakı da edinebilme gücünü vermiştir. Hz. Muhammed gibi yüce ahlaka sahip insanların olması güzel ahlak sahibi olmanın mümkün olduğunu gösterirken Ebu Cehil, Adolf Hitler, Radovan Karadzic (Sırp kasabı), George W. Bush, Netanyahu vb. insanların olmaları kötü ahlaklı olmanın da mümkün olduğunu göstermektedir. Bu tamamen insanın kendi iradesi ve kontrolü ile olabilen bir durumdur. Uyuşturucu madde kullanımı ve bağımlılık bireylerin kötü ahlak sayılan tutkuların peşine takılıp manevi ve ahlaki değerleri bırakmasından kaynaklanmaktadır. Daha önce de belirttik ki insanın yediği ve içtiği şeyler onların kişiliklerine ve ahlaki yapılarına etki eder. Madde kullanımı da böyledir. Nitekim uyuşturucu madde kullanan bireylerin çoğunda, aşırı güvensizlik, kontrolsüzlük, ego zayıflığı, yılgınlık, panik, güçsüzlük, çöküntü, kuralları çiğneyen, benliği gelişmemiş, engellerle karşılaştığında öfkelenen, kaygı bozukluğu olan, panik, hedonist, sadakatsiz, yalan konuşma, sorumsuzluk ve benmerkezcilik gibi kişilik özellikler bulunmaktadır. Bu, madde kullananların neden olacağı ahlaki kişiliği ortaya koymaktadır”

Manevi danışman madde kullanımına neden olan öfke duygusunu açıklayarak öfke duygusunu kontrol etme yöntemlerini açıklar.

“İnsanın hayatında dönüşlere ve değişimlere neden olan durumlardan biri de öfke duygusudur. Öfke, bireyin istek, inanç ve planlarının engellenmesi sonucu ve haksızlığa uğraması karşısında, yaşadığı duygu durumudur. Bu duyguyu yoğun yaşayan birey madde kullanmaya başvurarak kendini sakinleştirmeye çalışabilir. Fakat geçici bir sakinlik veren madde kullanımı daha büyük sorunlar meydana getirmektedir.

Bunun için öfkeyi kontrolü dağıtmak, bireyin sağlığı ve huzuru için daha iyidir.”

“İslam literatüründe öfke bağımlılık yapan içkiye benzetilmiştir. Çünkü her ikisi de zihnin sağlıklı çalışmasını engellemektedir.” Bunun için öfkeyle mücadele yöntemlerinden biri affetme erdemini göstermektedir. Çünkü affetme bireyin ruhsal yönden daha iyi olmasına yardımcı olabilmektedir. Nitekim öfkeyle zihni bulanıklaşıp gerçeği ayırt edemeyen birey, affetme erdemiyle yaşadığı gerginliği dağıtıp psikolojik olarak rahatlayabilir. Zira affetme hayatın acılarına rağmen bireyin kendisine değer vermesini sağlayan sevgi devrimidir. Nitekim bağımlı bireylerin öncelikle kendilerine öfkeli oldukları, kendilerini affedemedikleri bilinmektedir. Bu da bağımlılıktan kurtulmayı olumsuz etkilemektedir. Birey affetme erdemiyle öz değer ve öz saygıyı geliştirir ve böylece kontrol duygusu kazanır. Affetme, zihni geçmişe bağılıktan kurtarıp rahatlatmaktadır. Aksi halde birey hep intikam düşüncesini taşıyarak huzursuz olur.”

“İslami literatürde öfke duygusunu kontrol etmek için zihinsel, iletişim ve davranışsal öneriler sunulmaktadır. Zihinsel yöntem: Allah'ın öfkeyi yenmeyle ilgili vaad ettiği mükâfatları düşünmek. İletişimsel yöntem: Nezaket ve hoşgörülü olma (Ali İmran, 3/ 159), tevazu ile muamele etme şeklinde anlaşılmaktadır. Davranışsal yöntem: Susmak Hz. Muhammed “Sizden biriniz öfkeliyken, sussun, konuşmasın” (Buhari, 1989: 1/447), istiaze yapmak, yerini değiştirmek, ayaktayken oturmak, oturuyorken yatmak, abdest almak (Ebu Davud, 2015: 1013) ve yere temas etmek gibi davranışlarda bulunmak.” (Tirmizi, 1998: 4/54).

Manevi danışman affetme erdemiyle ilgili birkaç ayet ve hadisi okuyarak katılımcılardan geri dönüşler alır.

Ayet: “Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir. Allah iyilik edenleri sever.” (Âli İmran, 3/134). “Bir kötülüğün karşılığı, onun gibi bir kötülüktür (ona denk bir cezadır). Ama kim affeder ve arayı düzeltirse onun mükâfatı Allah'a aittir. Şüphesiz O, zalimleri sevmez.” (Şûrâ, 42/40).

Hadis: “Güçlü kimse, insanları güreşte yenen değil, bilakis öfke anında kendisine hâkim olandır.” “Şüphesiz öfke şeytandandır. Şeytan ise ateşten yaratılmıştır. Ateş de ancak su ile söndürülür. Binaenaleyh biriniz kızdığı zaman abdest alsın.”

Manevi danışman diğer bir değer olan sadakat değerinin tanımını yapar. Sadakat ile ilgili ayet ve hadisleri anlatır.

*“**Sadakat:** sadâkat kavramı, insanın düşüncesinde, sözünde, niyetinde, fiil ve davranışlarında dürüst olmasıdır. Kişinin rabbine, ailesine, kendisine ve bütün insanlara karşı samimi ve doğru olması da sadakat ile açıklanabilir. Sıdk ve sadaka aynı kökten gelmektedir. Yani insanın sözünde ve davranışında doğru olması aynı zamanda sadaka vermesi anlamına da gelmektedir.”*

“Sadakat bağımlılığın panzehridir.” Bu konuda ne düşünüyorsunuz? Sadakat önce kişinin rabbine karşı doğru ve dürüst davranması, ona verdiği iman anlaşmasını bozmamasıdır. Bu anlaşmaya bağlı kalmak ya da bu anlaşmaya dönmek panzehir değil mi? Yine kişinin ailesine ve kendisine sadakati ona güçlü bir kişilik kazandırarak madde kullanmasını önleyebilir.”

Manevi danışman sadakat değeri ile ilgili birkaç ayet ve hadisi anlatıp üzerinde düşünülmesini ister.

“Ey iman edenler! Allah’a karşı gelmekten sakının ve doğrularla beraber olun.” (Tevbe, 9/119), “Senin yanında hak yola

dönenlerle birlikte, sana buyurulduğu gibi dosdoğru ol! Siz de azıp sapmayın. Allah, yaptıklarınızı çok iyi görmektedir.” (Hud, 11/112), **“Allah, sözünde duranları sadakatleri sebebiyle ödüllendirsin, münafıkları da dilerse cezalandırsın, dilerse bağışlasın! Allah çok bağışlayıcı, ziyadesiyle esirgeyicidir.”** (Ahzâb, 33/24).

“Doğruluktan ayrılmayın. Çünkü doğruluk (insanı) iyiliğe, iyilik de cennete götürür. Kişi devamlı doğru söyler ve doğruluktan ayrılmazsa Allah katında ‘doğru/siddik’ olarak tescillenir. Yalandan sakının! Çünkü yalan (insanı) kötülüğe, kötülük de cehenneme götürür. Kişi devamlı yalan söyler, yalan peşinde koşarsa Allah katında ‘yalancı/kezzab’ olarak tescillenir.”(Buhari, Edeb, 69; Müslim, Birr, 103-105). *“Müslüman, dilinden ve elinden Müslümanların selamette olduğu kimsedir. Muhacir ise Allah’ın yasakladığı şeyleri terk eden kimsedir.”*(Buhârî, Îmân, 4-5)., *“Yalancılıktan kaçının. Çünkü ister ciddi olsun, isterse şaka olsun yalan söylemek Müslümana yakışmaz.”*(İbn Mâce, Sünnet, 7).

“ Ayrıca Hz. Yusuf’un iktidar gücünü elde edince Allah’a sadakati, nefsiyle baş başa kalınca, efendisine sadakati ve kardeşlerinin ihanetini affetmesi her iki erdem için örnek olarak verilir.”

Manevi danışman bağımlılıkla mücadelede önemli bir değer olan sabır erdemini açıklar madde isteğiyle başa çıkmada sabrın önemini ifade eder.

“Sabır: Sabır başa gelen sıkıntı ve musibetleri Allah’tan başkasına şikâyet etmemek, bir diğer ifadeyle belalara karşı Allaktan dayanma gücünü istemek, ona teslim olmaktır. Sabır üç boyutta değerlendirilebilir. Birincisi, bireyin sorumluluklarını yapması gerekirken sergilediği sabır; ikincisi, yasaklanan şeylerden uzak durmak

üzere gösterdiği sabır ve üçüncüsü bela ve musibetlerle karşılaştığında gerçekleştirilen sabırdır.”

“Madde kullanma isteği ile başa çıkma veya bağımlılık tedavisi uzun ve meşakkatli bir yolculuktur. Kişi bu yolculuğa adım attığında yaşam tarzında bir dönüşümü kabullenerek bu süreci takip etmelidir. Ancak zaman zaman kişiyi taciz eden maddeyi arzu etme (craving) nöbetleri, kullanılan madde ile ilgili hatırlatıcı unsurlar ve yaşam içerisindeki farklı problemler, kişiyi zorlamaktadır. Bu süreçte ilahi bir güç içeren sabır erdemi, önemli bir dayanahtır. Zira mümin birey sabır ile Allah'ın mükâfatını umarak acılara katlanır.”

“Öfkeyi yaratan, bizim sıcak düşüncelerimizdir. Gerçekten olumsuz bir olay olduğunda bile, duygusal tepkimizi belirleyen ona yüklediğimiz anlamdır. Öfke yaratan düşünceler, çoğunlukla çarpıtmalar içermektedir. Bu çarpıtmaları düzeltmek, öfkenin azalmasını sağlamaktadır. Öfkeyi oluşturan çarpık düşünceleri yatıştırabilecek değer de sabırdır. Zira sabır aklın daha doğru kararlar alabilmesi için zaman kazandırır.”

Kur'an'dan ayetler: “ (Bu nimetler) "Ey rabbimiz! Biz gerçekten iman ettik, günahlarımızı bağışla, bizi ateş azabından koru" diyenler, sabredenler, doğruluktan şaşmayanlar, huzurda boyun bükenler, hayır yolunda harcama yapanlar ve seher vakitlerinde Allah'tan bağışlanma dileyenler (içindir).” (Al-i İmran, 3/16-17). “Ey iman edenler! Sabredin, kararlılıkta yarışın, düşmana karşı hazırlıklı olun (birbirinize dayanıp bağlanın), Allah'a karşı gelmekten sakının ki başarıya ulaşabilesiniz.” (Al-i İmran, 3/200). “O güzel son, babalarından, eşlerinden ve çocuklarından lâıyk olanlarla birlikte girecekleri adn cennetleridir; melekler de "Sabretmenize karşılık elde ettiğiniz esenlik daim olsun! Dünya yurdunun ardından ulaştığınız

sonuç ne güzel oldu!" diyerek her kapıdan onların yanına girerler." (Rad, 13/23-24)."

Manevi danışman sabır ile başa çıkmanın sadece zihinsel anlamlandırmada ibaret olmadığını, sabrın bir de davranış boyutunun olduğunu Kehf süresi 28. ayet bağlamında açıklar.

Örnek olay: *Sabrın misali Hz. Eyüp. Manevi danışman Allah'ın peygamberi olmasına rağmen büyük bir hastalığa yakalanan ve buna rağmen sabır göstererek direnen Hz. Eyyüb'ün hastalık mücadelesini anlatır ve katılımcılardan konuyla ilgili dönütler alır.*

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve dokuzuncu oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

"Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi öğrenmek istiyorum. Fikri olan varsa açıklayabilir?"

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra manevi danışman dokuzuncu oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

"Bugün sizinle ahlaki ve dini/manevi değerleri, önemi ve çeşitlerini ele aldık. Bu kapsamda öfke kontrolü, affedicilik, sadakat ve sabır değerlerini ele alıp madde isteğiyle mücadelede bunlardan nasıl yararlanabileceğini işledik."

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“Arkadaşlar gelecek oturumda aynı gün ve aynı saatte sizlerle son oturumu gerçekleştireceğiz. Bu oturumda sizlerin bu eğitim hakkında neler hissettiğinizi ele alacağız.”

Manevi danışman, katılımcıların eklemek istedikleri bir konu olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu sonlandırır.

“Gelecek oturumda aynı gün ve aynı saatte sizlerle buluşmak dileğiyle. Hepinize iyi günler diliyorum.”

10. Oturum: Sonlandırma

I. Oturum Planı

Modül 4: Geleceği Planlama, Oturumun Adı: Sonlandırma			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı, katılımcıların dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş program uygulamasını ve bu deneyimin yansımalarını değerlendirebilmelerini, eğitim sürecinde edinilen kazanımları ifade edebilmelerini, dini rehberlik eğitim süreci sonrasında edinmiş olunan kazanımları korumaya yönelik planlama yapabilmelerini sağlamaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	
1.Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programın uygulamasını ve etkisini değerlendirir.	Gözden Geçirme -Duygu-düşünce kontrolü -Geçmiş oturumun özeti -Katılımcıları güdüleme	Anlatım: Soru-Cevap Tartışma	5dk

2. Program sürecinde edindiği kazanımları belirtir. 3. Eğitim sonrasında edinmiş olduğu kazanımları nasıl koruyacağına dair planlar yapar.	Uygulama -Din temeli eğitim uygulamasını değerlendirme -Kazanımlarım -Geleceği Planlama	Anlatım: -Soru- Cevap S1. Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş temelli eğitiminin günlük hayatınıza etkisini değerlendirir misiniz? S2. Bu eğitim sürecindeki konuların ve içeriklerin size uygun ve yeterli olup olmadığını anlatır mısınız? S3. Grup liderinin tavırlarını ve grup yönetmedeki kabiliyetini açıklar mısınız? S4. Bu gruba dâhil olmanın ve birlikte çalışmanın nasıl bir durum olduğunu anlatmanızı istiyorum S5. Buradan öğrendiklerinizi nasıl uygulayacaksınız?	35dk.
	Değerlendirme -Genel değerlendirme -Vedalaşma	Soru-Cevap Tartışma	10dk

SONUÇ

Sonuç olarak din, bağımlılık öncesi ve sonrasında önemli bir faktör olan dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeyini artırarak stres verici yaşam olaylarına karşı bilişsel duygusal ve sosyal olmak üzere üç boyutta destek sağlamaktadır. Din hem bireyin beden hem de ruhsal olarak sağlıklı ve mutlu olmasını sağlayan birtakım değer ve uygulamalara sahiptir. Bu değerlerden bazıları, anlam ve amaç duygusu, sosyal destek, pozitif duygular kazanımı, duygu ve davranış kontrolüdür. Din müntesiplerinden istediği bir takım ibadet ve ritüellerle bireyde huzur, huşu, saygı, mutluluk, şükran, merhamet, sevgi, güven, sabır vb. pek çok pozitif duyguyu geliştirebilir. Böylece hem öznel iyi oluşu hem de sosyal anlamda başka bireylerle uyumlu ilişki sağlayarak psikolojik iyi oluşu sağlayabilir. Din insanın davranışlarını etkilemede önemli bir yere sahip olan anlam ve amaç problemini çözerek bireyin davranışlarını anlamlandırmada yardımcı olmaktadır. Böylece birey karşılaştığı sıkıntıları hayra yorarak duygusal ve zihinsel bir rahatlamaya kavuşabilir. Ayrıca din hayata zararlı olan davranışlara karşı bireyleri uyararak uyuşturucu madde kullanımına karşı farkındalık oluşturmaktadır. Din/maneviyat, madde bağımlılığına karşı mücadele etmek için dinî katılım ve sağlıklı akran ilişkisini geliştirmekte, dini uygulamalara katılımı sağlayarak sosyal bir destek ağını da oluşturmaktadır. Din/maneviyat bireyin kutsalla ilişkisini güçlendirerek öz saygı gibi olumlu duyguların gelişmesine ve dolayısıyla iyileşmeye katkı sağlamaktadır. Bu araştırmada madde bağımlılığıyla mücadelede dinî ve manevi desteğin, iyileşme sürecini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç, denetimli serbestliğe tabi olan bağımlılara yönelik dinî programların uygulanmasının madde bağımlılığıyla

mücadelede faydalı olabileceğini göstermektedir. Denetimli Serbestlik kurumları hem bireysel hem de grup şeklinde tedavi uygulanmaya uygun yerlerdir. Bu konuda madde bağımlısı bireylerle öncelikle tanışma, hayat hikâyesini öğrenme ve en önemlisi güven geliştirmek için en az bir bireysel görüşme yapıp daha sonra grup çalışmalarının yapılması faydalı sonuçlar sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Kur'an-ı Kerim Meali, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları
- Adler, A. (2011). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. (Çev.: Kamuran Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, G.(1989). *Dynamics of the Self*. London: Coventure.
- Ahatlı, E. (2001). “Uyuşturucu ve Bağımlılık Yapan Maddeler Konusuna İslam’ın Bakışı”. *Diyanet ilmi Dergi*, 37 (3), 117-128.
- Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdullah Ahmed b. Muhammed. (2001). el-Müsned. Beyrut: Müessesetü’r-risâle.
- Akça, E. (2019). *Mutluluğa Ulaşmada Olumlu Bir Kişilik Özelliği Olarak Sekine Kavramı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akıncı, A. (2005). “Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü”. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), 7-24.
- Akıncı, H., Kesgin, B. (2018). “Madde Bağımlılığından Uzaklaşmada İnanç Temelli Organizasyonların Rolü: Hristiyanlık, Yahudilik ve Müslümanlık Bağlamında Bir Değerlendirme”. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6 (16), 165-179.
- Aktu, Y. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi Odaklı Psikoeğitim Uygulamasının Ebeveynlerin Çocuk İstismarı Farkındalıklarına Etkisinin Karma Yöntemle İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ali, M. (2014). “Perspectives on Drug Addiction in Islamic History and Theology”. *Religions*, (5), 912-928.
- Altuntaş, M., Öztürk, E., Arıkın, S. (2019). “Madde Bağımlılığı Tedavisinde Manevi Desteğin Ekip Çalışması İle Yürütülmesi”. *The Journal of Social Science*, 3,(5),195-207.
- Atiyeh, A. M. (2013). *Tekniyâtü'l-İrşad'l-Câmiyyi*. Riyad: Mektebetü Rüsd.
- Aydın, M. (2011). “Değerler, İşlevleri ve Ahlak”, *Eğitime Bakış Dergisi*, 7 (19), 39-45.
- Aydın, S. N. (2019). *Denetimli Serbestlik Sisteminden Faydalanan Madde Bağımlıları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: İstanbul Anadolu*

- Denetimli Serbestlik Müdürlüğü Örneği.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2015). *Psikoloji ve Din (Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri)*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A., G. Göcen., K. Sevinç., E. E. Öztürk. (2012). "Dinî başa çıkma Şükür Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları Ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma". *Din Bilimleri Akademik Dergisi*, 12 (2),45-79.
- Ayverdi, İ. (2010). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*. İstanbul: Kubbealtı Yayınları.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bahadır, A. (2021) *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. (5.Basım). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Batan, N. (2016). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bedri, M. (1996). *Hikmetü'l İslam fi- tahrîmi'l Hamr: Dirâsetûn Nefsiyyetûn İctimâiyyetûn*. Amerika: El-mâhedû'l- âlemiyy Lil Fikrî'l-İslâmiyy.
- Bjorck, J., Kim, J.W. (2009). "Religious Coping, Religious Support, and Psychological Functioning Among Short-Term Missionaries", *Mental Health, Religion ve Culture*, 12 (7), 611–626.
- Buhârî, Muhammed b. İsmail. (2009). *Cami'us-Sahih*. (6 b.). Beyrut: Daru'l Kutubü'l İlmiyye.
- Busiri, M. (2011). *Kaside-i Bürde* (3 b.). (M. Kaya Çev.). İstanbul: Damla Yay.
- Büyük, C. (2021). *Hayatın Anlamı Bağlamında Teizm ve Ateizm*. Ankara: Dijital Yayınları.
- Califano, J. A. (2001). *So Help Me God: Substance Abuse, Religion and Spirituality*. The National Center on Addiction and Substance

- Abuse at Columbia University. The Bodman Foundation John Templeton Foundation.
- Carrel, A. (1961). *Dua*. (Çev.: M. Alper Yücetürk), İstanbul: Yağmur Yayınları.
- Certel, H. (2014). *Din Psikolojisi*. Ankara: Berikan Yayınları
- Ceylan, İ. (2019). *Madde Bağımlısı Bireylerin Manevi İhtiyaçlarının Belirlenmesi (Amatem Örneği)*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ceylan, Y., Özaydın, M. (2020). "Manevi/Dini Danışmanlıkta Değer Algısı". *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2 (16), 1-18.
- Chen, G. (2006). "Social Support, Spiritual Program, and Addiction Recovery". *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 50 (3), 306–323. <https://doi.org/10.1177/0306624X05279038>.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. (Çev.: Tarık Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çağrı, M. (2001). "Kardeşlik". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. (XXIV, 285-86). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Çakmak, A. (2018). *Lise Öğrencilerinde Dkab Eğitimi İle Hayatı Anlamlandırma Arasında Dindarlık ve Sorumluluğun Aracılık Rolünün İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çapcıoğlu, İ. (2020). *Akışkan Zamanlarda "Değer"li Yaşamak*. Ankara: DİB Yayınları.
- Çevik, M. (2021). *Madde Bağımlılığı İle Mücadelede İnanç Temelli Yaklaşım*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Elâzığ: Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çiçek, H. (2022). "Bağımlılığa Karşı Felsefe". Fuat Tanhan (Ed.). *Psikolojik Danışmada Güncel Konular* (ss. 19-25) içinde. Ankara: Palme Yayınları.
- Çimen, S. (2003). *15-18 Yaş Grubu Gençlerde Riskli Sağlık Davranışları Ölçeğinin Geliştirilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Çoban, M. (2014). "Uyuşturucu Madde Bağımlılığı ile Mücadelede Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamalarının Yeri ve Önemi: İstanbul Örneği". *Türkiye Bağımlılık Dergisi*, 1(1), 41-62
- Dağdelen, G. (2017). *Ankara İlinde Denetimli Serbestlik Yükümlülerinde Suç Tekrarı*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dezhakam, H., White, W. (2021). *Innovations in Addiction Treatment and Recovery: The Story of Congress 60*. Y.T.Y.
- Doğan, Y. B. (2001). "Madde Kullanımı ve Bağımlılığı Aile ve Toplum". *ISSN, 1 (4), 1303-0256*.
- Doğanay, S. (2019). "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hali". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19 (1), 2564-6427. Dergi Web Sayfası: <http://dergipark.gov.tr/cuilah>.
- Dökmen Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var olmak Gelişmek Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Düzgüner, S. (2017). "Din Psikolojisi ve İslam Psikolojisi Bağlamında Din Psikolojisini Yeniden Düşünmek". *İslami İlimler Dergisi*, 12 (3), 133-163.
- Ebu Ali, V. H. (2003). *Zahiretü'teat'il'Muhadderât*. Kuveyt: Münteda İkra es-Sekafi.
- Ebu Davud. (2015). *Süneni Ebu Davud*. Beyrut: Muesset'ü Risale.
- Einstein S. (1985). "Intervention Models for Adaptation in a World of Chemicals: A Values Approach". *Int J Addict*, 20 (5), 795-802.
- El-Fermâvî, Hamdî Âlî (2004). *Dafi'iyetü'l-İnsani beyne'n-nezariyâtî'l-Mubkireti ve'l-İtticâhâtî'-Muâsâreti*. Mısır: Daru'l-Fikri'l-Ârabiyyi.
- Emmons, R. A. (2013). "Duygu ve Din". (Çev.: Gülüşan Göcen). İhsan Çapcıoğlu - Ali Ayten. (Ed.) *Din ve Maneviyat Psikolojisi*. Ankara: Phoenix Yayınları.
- Ercan, F. Z., Afyonoğlu, M. F., Özdemir, H. (2017). "Current Debates" in Bora Eerdağı (Ed.). *Philisophy & Psychology*. (209-223) İçinde Londra :IJOPEC Yayınları.

- Erdamar, G., Kurupınar, A. (2014). “Ortaöğretim Öğrencilerinde Görülen Madde Bağımlılığı Alışkanlığı ve Yaygınlığı”. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (1), 65-84.
- Erk, M. A., Fırat, S. (2018). “Madde Bağımlılığında Ahlaki Yargının Önemi” *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 19(3), 70-77.
- Ertugay, R. (2017). *Hız. Peygamber’in Sünnetinde Şefkat*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erturhan, S. (2007). “İslâm Hukukunda Suçla Mücadele Yöntemleri”, *İslâm Hukuku Araştırmaları Dergisi*, (9), 101-142.
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Esen Ateş, N. (2019). “Sosyal Destek ve Dini Başa Çıkma: Şehit Aileleri ve Gaziler Örneği” *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 7 (1), 73-100.
- Evren, C., Ögel, K., Tamar, D., Çakmak, D. (2001). “Uçucu Madde Kullanıcıların Özellikleri”. *Bağımlılık Dergisi*, 2 (2), 57-60.
- Fedâli, Abdül Muttalib., Ahmed, Ez-zekâziyk. (2016). “El-Binau'l-Amiliyyu Li'l Avamil's-Sitteti'l-Kubra Li'l-Şahsiyeti Fî Devî Numûzeci (HEXACO) ve Alâkâtuhu bi Mânâ'l-Hayati İnda talebeti Camiati ez-Zekâzîyk”. *Mecelletü Kulliyeti Terbiy*, 27(108),1-46.
- Forsyth, J. (2017). *Psikolojik Din Kuramları* (Çev.: (Ed). Mustafa Ulu. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- Frankl, V. E. (2021). *İnsanın Anlam Arayışı*.(Çev.: Özlem Yılmaz). Ankara: Okuyanlar Yayınları.
- Gashi, F. (2020). “Koronavirüse Yakalanmış Kişilerde Tedavi Döneminde Dini Başa Çıkmanın Etkisi”. *Pamukkale üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 511-535.
- Genç, H. (2020). *Zorlu Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma Hz Eyüp, Hz Yusuf, Hz Yunus Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Glock, Y. C. (1998). "Dindarlığın Boyutları Üzerine". Yasin Aktay, M. Emin Köktaş (Ed.). *Din Sosyolojisi*. (ss.252-274) İçinde. Ankara: Vadi Yayınları.
- Gökalp, N. (2017). "Bağımlılığa Felsefi Bir Bakış". *Bağımlılık Dergisi*, 18(2):59-64.
- Güler, İ. (1999). *Sabit Din-Dinamik Şariat*. Ank: Arıkara Okulu Yayınları.
- Güler, Ö. (2010). "Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme". *Toplum Bilimleri Dergisi*, 4 (8), 95-105.
- Günay, İ. (2015). "Kur'an-ı Kerimde Gençlerin Duygu Gelişimi ve Eğitimi". *Turkish Studies*, 10 (2), 435-460.
- Gürsu, O. (2018). "Madde Bağımlılığı ve Din: HİGED Örneği. Addicta". *The Turkish Journal on Addictions*, 5, (1), 37-54. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta>.
- Gürsu, O., Ay, A. (2018). "Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (61), 1176-1190.
- Gürsu, O., İşbilen, N. (2020). *Bağımlılara Yönelik Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Gürsü, O. (2018). *Bağımlılık ve Din Norobiyolojik Yaklaşım*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Hackney, H., Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*. (Çev.: Tuncay Ergnene ve Seher Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık
- Hackney, H., Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*. (Çev.: Tuncay Ergnene ve Seher Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık
- Hamidullah, M. (1980). *İslam Peygamberi I* (İstanbul: İrfan Yayınevi Yayınları.
- Hayta, A. (2000). "Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 9 (9), 487-506.
- Hill, P. C., Pargament, K. I. (2015). "Din ve Maneviyatın Kavramsallaştırılması ve Ölçülmesindeki Gelişmeler (Beden ve

- Ruh Sağlığı Araştırmaları için Olası Bulgular". (Çev.: Mustafa Ulu). *Bilimname*, 28 (1),343-368
- Hodge, D. R., Cardenas,P. Montoya, H. (2001). "Substance Use: Spirituality and Religious Participation as Protective Factors Among Rural Youths". *Social Work Research*, 25 (3), 153-161.
- Hoppes, K. (2006). "The Application of Mindfulness-Based Cognitive Interventions in the Treatment of Co-occurring Addictive and Mood Disorders". *CNS Spectrums*, 11(11), 829–851.
- Hökelekli, H. (2013). *Değerler Psikolojisi ve Eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Hökelekli, H. (2013). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Hökelekli, H. (Ed.). (2010). *Din Psikolojisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yay.
- Işık, H. (2015). "İnanç ve Maneviyatın Rehberliğinde Suç Azalımının İngiltere ve Türkiye'de Karşılıklı Olarak Değerlendirilmesi". *Türkiye'de Denetimli Serbestlik 10. Yıl Uluslararası Sempozyumu* (pp.340-351). İstanbul, Erciyes Üniversitesi.
- Işık, H., Karaman, K. (2020). *Ceza İnfaz Kurumlarında Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: DİB Yayınları.
- İbn Kesir, Ebû'l-Fidâ İsmail b. Ömer. (2002). *Hadislerle Kuran-ı Kerim Tefsiri*, (Çev.: Bekir Kalığa ve Bedretin Çetiner). İstanbul: Çağrı Yayınları.
- İbn Mâce, Muhammed b. Yezid, el-Kazvinî (2009). *Es-Sunen*. Thk. Arnavut, Şuayb. Riyad: Dâru Risâleti'l-Alemiyye.
- İbn Teymiye, T. (2001). *El-Kavaidi'n-Nuraniyetü'l Fıkhiyetü*. Riyad: Daru'l-İbn Cevzi
- İçişleri Bakanlığı. (2021). *Türkiye Uyuşturucu Raporu. Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı*. (Yayın No: 2021/7). Ankara: İ.B.
- İğde, İ. (2009). *Mahkûmları Suça Yönelten Faktörler ve Din Anlayışları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans

- Tezi). Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü imam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İsa Amat, M., Ku Johari, K. S., Mohd Najib, N., Mat Jais, H., Pamidi, S., Khairi Mahyuddin, M. (2019). "Experience of Recovering Addicts Undergoing the 7 Steps Recovery in Addiction Program (7-SRA) as an Aftercare Treatment". *Religación*, 4 (21), 180-88.
- İşbilen, N. (2022). *Maneviyat Temelli Bağımlılık Danışmanlığı: Alkol ve Madde Bağımlılığının Rehabilitasyon Sürecinde Bir Model Önerisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jung, C. G. (1999). *Keşfedilmemiş Benlik*. (Çev.: Barış İlhan ve Canan Ener Sılay). İstanbul: İlhan Yayınları.
- Kalyoncu, A. (2012), *Plastik Düşler: Bağımlılık Hakkında Gerçekler, Yeni Bilgiler, Yeni Tedaviler, Yeni Umutlar*. İstanbul: Kapital Yayıncılık.
- Karaca, F. (2015). *Din Psikolojisi*. Trabzon: Ofset Matbaacılık
- Karaca, Z. E., Gökçearslan Çifci, E. (2021). "Madde Kullanımının ve Bağımlılığının Sosyoekonomik Maliyetinin ve Suç İle İlişkisinin Değerlendirilmesi". *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Manisa Celal Bayar University Journal of Social Sciences*, 19 (1), 42-57.
- Karagöz, İ. (2007). *Dini Kavramlar Sözlüğü*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Karagöz, S. (2020). *Manevi İçerikli Grup Rehberliğinin Özel Gereksinimli Çocuk Sahibi Annelerin Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Oluş ve Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kartopu, S. (2013). "Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama ve Anlam Arayışı". *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2 (3), 67-90.
- Kaya, M. Küçük, N. (2017). "İbadetler İle Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 42, 17-44.

- Kaya, M. Küçük, N. (2017). “İbadetler İle Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 42, 17-44.
- Kızılgeçit, M. Akça, E. (2022). “Covid-19 Salgını Sürecinde Diyanet Personeli Hizmetlerinin Vefa Erdemiyle İlişkisi Üzerine Nitel Bir Araştırma”. Huriye Martı (Ed.) *Peygamberimiz ve Vefa Toplumu*, 29-31 Ekim 2021, (ss. 836-881). Ankara Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Kızılgeçit, M. Akça, E. (2022). “Covid-19 Salgını Sürecinde Diyanet Personeli Hizmetlerinin Vefa Erdemiyle İlişkisi Üzerine Nitel Bir Araştırma”. Huriye Martı (Ed.) *Peygamberimiz ve Vefa Toplumu*, 29-31 Ekim 2021, (ss. 836-881). Ankara Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Koç, B. (2020). *Din-Suç İlişkisi: Bingöl Örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koç, M. (2005). “Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Gelişimi”. *EKEV Akademi Dergisi*, 9 (25), 75-88.
- Koenig, H. G. (2020). “Din ve Tıp II: Ruh Sağlığı ve Sağlık Davranışları”. *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(1), 118-132.
- Konrad, S., Hendel, C. (2015). *Duygularla Güçlenmek* (Çev.: Meral Taştan Çev). İstanbul: Hayat. Yay.
- Koroğlu, E., Türkçapar, H. (2009). *Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Ankara: HYB Yayınları.
- Köylü, M. (2007). “Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme”. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 23, 65-92.
- Krause, N. (2012). “Meaning in Life and Healthy Aging”. In *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*, (pp. 409–432). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Krech, D., Crutchfield, R. C. (1980). *Sosyal Psikoloji*. (Çev.: Erol Güngör). İstanbul: Ötüken Yayınları.

- Kulanşı, E. (2021). *Değerler Eğitiminin Madde Bağımlılığından Korunma ve Kurtulma Öz-Yeterliliğine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kutup, M. (1993). *Dirâsetün fî nefis'il-İnsan*. Daru'l Şurûk Yayınları.
- Mareb. (2020). *Denetimli Serbestlik Manevi Rehberlik Programı*. DİB yayınları
- Merith, M. (2001). "Risk and Resilience for Substance Abuse Among Adolescents and Adults With Id". *Journal of Learning Disabilities*, 34(7) 352-358.
- Mevdudi, Ebu'l-Ala. (1986). *Tefhimü'l-Kur'an, Kur'an'ın Anlamı ve Tefsiri*, I-III, (Çev.: M. Han Kayani ve Ark). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Moreno, A. (1974). *Jung, Gods, and Modern Man*, London: Sheldon Press,
- Muhammed, Abdu'l Âzîm. (2001). "Havâ'u'l-Mânâ fî Alâkâtihi bi-Bâdi'l-Müteğeyyirâtî'n-Nefsiyyeti ve'l-İctimâiyyeti Leda Geyinet Mine'l-Tullâbi'l-Câmîati". *Mecelletü'l-Bâsi Fî't-Terbiyyeti ve İlmi'n-Nefsiyy*, 15 (2), 76-106.
- Murphy, C., & Mackillop, J. (2012). "Living in the Here and Now: Interrelationships Between Impulsivity, Mindfulness, and Alcohol Misuse". *Psychopharmacology*, 219 (2), 527-536.
- Mustafa, İbrahîm,(tsz.) *Mu'cemu'l-Vasît*, Mektebetül-İslâmiyye. yy.
- Mutahhari, M. (2014). *İnsan-ı Kamil* (Çev.: İsmail Bendiderya). İstanbul: Kevser Yayınları.
- Mutevelli, Abdulbasit. (1997). "Mâna'l-Hayati Liâyinet mine's-şebâbi'l-camiyyi fî Alâkatihi bi-Bâdi'l-Mutğayirâtî". *Merkezu'l-İrşâdi'n-nefsiyyi, Camiâtu Ayni Şems*. 1, 327- 350
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven Oluşmasında Manevî Değerlerin Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Muz, S. (2009). *Bilişsel Terapi ve Dinî Başa Çıkma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Müslim, Ebû'l-Hüseyin İbn Haccâc. (2014). *Sahih-i Müslim*. İstanbul: Mektebetü'l-İslamiye.

- Nakonz, Jonas and Wai Yan Shik Angela (2008). "And All Your Problems Are Gone: Religious Coping Strategies Among Philippine Migrant Workers In Hong Kong." *Mental Health, Religionve Culture*, 12, 25-38.
- Necati, O. (2001). *el-Kur'an ve'l-İlmu'n-Nefs*. Kahire: Daru'l Şuruk Yay.
- Nucci, L., Guerra, N., Lee, J. (1991). "Adolescent Judgments of the Personal, Prudential, and Normative Aspects of Drug Usage". *Developmental Psychology*, 27 (5), 841-848.
- Ögel, K. (2002). *Madde Bağımlılarına Yaklaşım ve Tedavi*. İstanbul: Kültür Sanat ve Yayıncılık.
- Öz, A. (2006). *Kur'an'ın Önerdiği Vasat Ümmet*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi).Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Entitüsü.
- Pargament, K. I. (1997). "The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice". *New York: Guilford Press*, 21-33, 163-197.
- Peker, H. (2015). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Peker, H. (2015). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Rahiem, F. T., Hamid, H. (2011). "Mental Health Interview and Cultural Formulation". In Semeera Ahmed & Mona M.Amer (Ed.). *Coun Seling Muslims Handbook Of Mental Health Issues And Interventions*. (51-71). New York Londra: Taylor & Francis Grubu yayınları.
- Ramadan, T. (2007). *In the footsteps of the Prophet: Lessons from the life of Muhammad*. New york: Oxford University Press.
- Rew, L., Wong, Y. J. (2006). "A Systematic Review of Associations Among Religiosity/Spiritualityand Adolescent Health Attitudesand Behaviors". *Journalof Adolascnt Health*, 38 (4), 433-442.
- Rıza, Ş. (2005). *Nehcü'l-Belağa* Kahire: Daru'l-Fecr Li't-Türas.
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is Everything or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being"? *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6), 1069-1081.

- Sancaklı, S. (2018). "Cami'de Cemaatle Namaz Kılmanın Dini, Sosyal ve Psikolojik Açıdan Önemi ve Etkisi". *Academic Knowledge*, 1(1), 1-18.
- Sanchez, Z. V.M., De Oliveira, L.G. & Nappo, S.A. (2008). "Religiosity as a Protective Factor Against the use of Drugs". *Subst. Use Misuse*. 43 (10), 1476-1486.
- Saygılı, S. (1996) "Dünyada Alkol ve Uyuşturucu". *Yeşilay*, Sy: 757.
- Shafie, A. A. H., Jailani, M. R. M., Elias, N. F. A., Miskam, N. A. A., & Mahyuddin, M. K. (2019). "The Effectiveness of a Guided Repentance Module: A Qualitative Analysis of Psycho Spiritual and DrugRelated Locus of Control". *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9 (6), 214-228.
- Sizgen, İbrahim. (2023). *Tevbenin Mahiyeti ve Had Cezalarını Düşürmedeki Rolü*. Ankara: Fecr Yayınları.
- Sizgen, İ. (2018). *Şâfiî Mezhebinin Muharrirlerinden İmam Râfiû (ö. 623/1226)*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Sizgen, İ. (2024). Ebû Bekir el-Esam'ın Bazı Fıkhî Görüşleri Üzerine Bir İnceleme. *Mütefekkir* 11/21, 195-217.
- Sizgen, İ. (2024). Kunû't ve Ahkâmına Dair Bazı Fıkhî Mülâhazalar. *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi* 10/1, 216-237.
- Soysaldı, M. (2007). "Gençliğimizi Tehdit Eden Zararlı Alışkanlıklar: Sigara, Alkol ve Uyuşturucu", *New World Science Acedemy*, 2 (2), 80-101.
- Sultan, C. (2013). <https://cahidesultan.net/2013/11/27/domuz-etinin-insan-mizacina-ve-ruhuna-etkileri/>.
- Şahinli, K. (2016). *Alkol ve Uyuşturucu Madde Kullanımının Suçlu Davranışla İlişkisi: Ankara Ceza İnfaz Kurumları Örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü.
- Şarîf, A. (2014). *Bina'u Zat Beyne Zekai'l Vicdaniyyi ve't-Terbiyeti'l-İymaniyyi*. Fas: Karaviyyin Üniversitesi. (http://gulfkids.com/Pdf/Benaa_Althat.pdf) adresinden alındı.
- Şeker, N., Karakurt, B. (2018). "Dinî İbadetlerle Psikoterapi-Psychotherapy With Religious Worship". *Kilis Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(8), 165 – 187.

- Şirin, T. (2013). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tarhan, N. (2018). *Kendinizle Barışık Olmak*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tirmizi (1998). *Sünenu't- Tirmizi* Beyrut: Daru'l-Çarbi'l-İslamiyyi.
- Tokat, L. (2013). *Varoluşçu Teoloji*. Ankara: Elis Yayınları.
- Tokat, L. (2014). *Anlam Sorunu*. Ankara: Elis Yayıncılık.
- Tolstoy, L. N. (1994). *Hayat Üzerine Düşünceler*. (Çev.: Ahmet Midhat Rifatof). İstanbul: Furkan Basım Yayınları.
- Tomanbay, İ. (2018). *Madde Bağımlılığı ve Sosyal Hizmet*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi (AUZEF) Ders Kitabı.
- Tütüncü, M. (1987). Çocukta Duygu ve Heyecan Eğitimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (4), 265-284.
- Vural, M. E. (2021). *Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wiklund, L. (2008). "Existential Aspects of Living With Addiction-Part II: Caring Needs. A Hermeneutic Expansion of Qualitative Findings". *Journal of Clinical Nursing*, 17 (18), 2435-2443.
- William, E. S. (2001). "Exploring Existential Span". *Canadian Psychology*, 42, (4), 3- 35.
- Yalom, I. D. (2015). *Grup Psikoterapisinin Teoriği ve Pratiği* (Çev.: Ataman Tangör-Özgür Karaçam). İstanbul Kabalcı Yayınevi.
- Yaman, Ö. M. (2014). "Uyuşturucu Madde Bağımlısı Gençlerin Aile İçi İlişkilere Yönelik Görüşleri: Esenler-Bağcılar Örneği". *Türkiye Yeşilay Cemiyeti addicta.com.tr Addicta:The Turkish Journal on Addictions*, 1 (1), 99-132.
- Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din Psikososyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yavuz, K. (2012). *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Yılmaz, A., Can, Y., Bozkurt, M., Evren, C. (2014). "Alkol ve Madde Bağımlılığında Remisyon ve Depreşme" *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 6 (3), 243-256.
- Yöntem, M. K. (2019). "Uyuşturucu Madde Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Varoluşsal Problemlerinin İncelenmesi". *Addicta:*

The Turkish Journal on Addictions, 6(1), 25–50.
<http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0037>.

Yusuf, M. Z. (2018). *Fâaliyetü Bernâmeci irşâdiyyi Cemâiyyi Vikâiyyi Mine'l-İdmani Âla'l-Muhâderâti Leda Talebeti'l-Merhâleti's-senâviyeti Fî Medâris'l-Kâdiymeti Fî Mediyneti'l-Haliyli*. (Risaletü Macester). Filistin: Fî Kulliyeti'd-Dirrâseti'l-Ûlyâ.

Şarkiyat

BİLİM VE HİZMET VAKFI YAYINLARI

ISBN 9786259292618



9 78625 9292618