

AFET BÖLGESİNDE MANEVİ TEMELLİ MÜDAHALE

Muhammed Furkan CİNİSLİ

Klinik Psikolog



İstanbul Aile Vakfı Yayınları

İstanbul, Şubat 2024

Genel Yayın Yönetmeni

Abdullah Güner

Yazar

Muhammed Furkan Cinisli

Editör

Ahmet Burak Can

Melih Demirci

Süleyman Ramazanov

Dizgi & Kapak Tasarımı

Ahmet Duman

Baskı

Erkam Matbaası, İkitelli OSB Mahallesi, Atatürk Bulvarı,
Haseyad 1. Kısım, Numara: 60/3C, Başakşehir/İstanbul

Beylerbeyi Mahallesi Cennet Cami Yolu Sokak No 13

Üsküdar, İSTANBUL

Tel: 0 850 308 3193 / e-posta: merhaba@isavak.org

www.istanbulailevakfi.org

AFET BÖLGESİNDE MANEVİ TEMELLİ MÜDAHALE

Klinik Psikolog

Muhammed Furkan CİNİSLİ





Deprem sonrasında kişiler birçok farklı zorlukla mücadele etmek zorunda kalmış ve bu zorluklarla baş etmeye yönelik belirli kaynaklara başvurmuşlardır. Bu kaynaklardan biri de kişinin inançlarıdır. İnançlardan destek almanın dayanma gücüyle olumlu yönde bir ilişki oluşu bulunmuştur (Faigin ve Pargament, 2011). Kişinin inanca yönelik kaynaklarını aktif şekilde kullanması mutluluk, iyi oluş ve yaşam doyumu ile doğrudan ilişkilidir (Faigin ve Pargament, 2011; Pargament ve Cummings, 2010; Pickard ve King, 2011).

Bununla birlikte maneviyat odaklı konuşmalar bağlamında dikkat edilmesi gereken birtakım meseleler bulunmaktadır. Bu meselelere değinmeden önce manevi ilk yardım uygulamasında dikkat edilmesi gereken beş temel ilkenin bilinmesi önemlidir. Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından “Manevi İlk Yardım” kitapçığı çerçevesinde beş temel ilke ele alınmaktadır.



Manevi İlk Yardım Uygulamasında Dikkat Edilmesi Gereken Beş Temel İlke

1. Manevi Unsurları Gözlemleyin

Hizmet alanını ve afetzedelerin durumunu gözlemleyerek dinî ve manevi unsurları tespit edin. Afetzedenin yaşam alanında (çadır, konteyner, yurt vb.) Kur'an-ı Kerim, dua kitabı, seccade, namaz örtüsü, tesbih, Türk bayrağı, aile fotoğrafı gibi ona manevi açıdan güç verecek unsurlar var mı? Afettede dua etmek, tesbih çekmek gibi eylemlerde bulunuyor mu? Afettede diğer insanlarla iletişim kuruyor ve onlara destek oluyor mu?

2. İletişim Kurun ve Dinleyin

Sakin ve sıcak bir ses tonu ile yanına gidin, kendinizi tanıttın ve onun için geldiğinizi söyleyin. Bu sırada muhatabınızın tepkilerini gözlemleyin. Sizinle iletişim kurmak istemezse bunu anlayışla karşılayın. Size olumlu yanıt verirse görüşmeyi sürdürün. Buradaki en önemli desteğin etkin dinlemek ve ona güven vermek olduğunu unutmayın.

3. Manevi Stresi Azaltın

Afetzedenin yaşadığı manevi strese dikkat edin ve mümkün olduğunca bu stresi azaltın. Örneğin; ibadetlerini yerine getirmediği için kendini günahkâr hissediyorsa deprem anında orada olmalarının kendi suçu olduğunu ve Allah katında yakınlarının ölümünden sorumlu tutulacağını düşünüyorsa veya vefat eden yakınının ahiretteki durumundan endişeleniyorsa bunlar onun üzerinde manevi bir stres oluşturur. Kısa ve öz bir şekilde sağlam kaynaktan doğru bilgi vererek manevi stresi azaltın.

4. Manevi Güç Kaynaklarını Destekleyin

Afetzedenin manevi güç kaynaklarını keşfetmesine yardımcı olun ve bunları destekleyin. Afetzede dua ediyorsa onunla beraber dua etmeyi teklif etmek, ibadet ediyorsa onu cemaatle namaza davet etmek, tesbih çekiyorsa esmâ-i hüsnâdan örnekler vermek gibi eylemler onun manevi açıdan kendini güçlü hissetmesine yardımcı olacaktır.

5. Allah ile İlişkisini Güçlendirin

Afetzedeye doğrudan Allah ile ilişki içinde olduğunu hatırlatın. Allah'ın her an onunla olduğunu, hâlini bildiğini, dualarını duyduğunu, O'nun her şeye gücünün yettiğini söyleyin. Hem kendi yüreğine ferahlık vermesini hem de vefat eden yakınlarına iyi muamele etmesini Allah'tan isteyebileceğini hatırlatarak afetzede ile inandığı yüce varlık arasındaki bağı güçlendirin. İhtiyaç duyduğunda manevi destek alabileceği kaynakların bilgisini de verin.



Yapılan Manevi Temelli Müdahalelerin Mahiyeti

İnancı bir baş etme kaynağı olarak gören kişiler açısından maneviyata yönelik müdahaleler önemli bir konumdur. Bununla birlikte maneviyata yönelik uygulama ve müdahalelere dair dikkat edilmesi gereken hususlar söz konusudur. Bu hususları üç başlık altında değerlendirmek mümkündür: Kişinin manevi müdahaleye uygunluğu, manevi kaynakların içeriği ve manevi kaynakları kullanma biçimi.

1. Kişinin Manevi Müdahaleye Uygunluğu

Manevi müdahalelerin depremle başa çıkmada kullanılmasının öncelikli sebebi, kişilerin inancı bir değer alanı ve baş etme kaynağı olarak görmesidir. Bu bağlamda kişi, inançlarına ve buna bağlı kaynaklara başvurarak yaşadığı zorluğa dair farklı bir çerçeve oluşturabilir



veya devam etmeye dair bir motivasyon geliştirebilir. Bunun dışında inancın baş etme kaynağı olarak kullanılmadığı durumlarda inancın gündeme getirilmesi kişi için durumu daha da zor hale getirmesi muhtemeldir. Bu gibi durumlarda inanca dair telkinde bulunmak, tartışmaya girmek veya belirli sözleri dayatmak var olan durumu daha da zorlaştırabilmektedir. Bu gibi durumlarda kişinin kendi kaynaklarını belirleyebilmesine saygı duyarak ve psikolojik ilk yardım ilkeleri göz önünde bulundurularak hareket etmek, yardımcı olunmak istenen kişi için daha uygundur.

Travmatik deneyim yaşayan her insan için takınılabilecek belirli tutumlar olduğu gibi her müdahale tarzının uygun olmadığı durumlar da mevcuttur. Depremi yaşamış kişinin yanında olmak ve dikkati kişide toplamak herkes için geçerli bir tutumdur. Benzer şekilde vefat eden yakınlar için baş sağlığı dilemek ve kişinin konuşmak istediği ölçüde alan açmak uygun bir tutumken, kişinin ilgisi dışında vefat

edenlerin manevi durumu veya kişinin yaşadığı zorlukların dini meselelerle ilişkisi hakkında yorumda bulunmak uygun olmayacaktır.

Travmatik deneyim yaşayan kişilerle konuşurken dikkat edilmesi gereken asgari sınırlar psikolojik ilk yardım bağlamında ele alınmıştır. Kişilerle manevi odaklı yürütülen görüşmelerin veya konuşmaların bu sınırlara riayet ederek gerçekleştirilmesi kişinin talebi veya eğilimi dışında manevi odaklı konuşmalara girilmemesine dikkat etmek önemlidir.

2. Manevi Kaynakların İçeriği

Maneviyata yönelik konuşmalarda üzerinde durulması gereken ikinci mesele kullanılan kaynakların içeriğidir. Her içerik her duruma uygun olmadığı gibi konuşulan kişinin durumuna göre de hareket etmek elzemdir. Manevi konuşmaların içeriği dua, zikir, Kur'an okuma veya dinleme, dini eserlerden istifade etme, dini musiki, güvenilir alimlerin sözleri gibi belirli alanlarla ilgili olabilir. Bunun dışında kişinin depresyon öncesi hayatında daha fazla yaptığı dini pratikler de olabilir. Bu noktada içerik belirlenirken kişinin önceliklerini gözlemek daha uygundur. Kişinin aşına olmadığı içeriklerle telkinde bulunulması konuşmayı zorlaştırabilir. Bunun yanında kişinin uygun görmediği içerikleri dayatmak yine birtakım sorunları beraberinde getirebilmektedir.

Uygun ve ortak bir manevi içerik olduğu takdirde bu içeriğin hayattaki karşılığını incelemek ve konuşulan kişinin bu içeriği hangi alanlarda kullanmak istediği üzerinde de durulabilir. Örneğin sık sık dua eden ve duadan manevi açıdan beslenen bir kişi için yeni dualar öğretmek, dua zamanlarını belirlemek ve sizin de ona dua edeceğinizin bilgisini vermek uygun bir içerik olabilir. Kur'an okumanın ken-

disine güç verdiğini düşünen bir kişi için ise belirli ayetleri birlikte okumak ve anlamaya çalışmak, farklı tilavetleri dinlemek, toplu hatim gruplarının bilgisini vermek veya uygun olacak tefsirlerden istifade etmek içerik belirleme açısından yardımcı olabilir.

Önemli bir diğer nokta ise hesap verilebilir içerikleri kullanmaktır. Özellikle ayet ve hadis paylaşımlarında doğru sureyi referans vermek ve hadisin sıhhatine dikkat etmek önemlidir. Bunu sağlamak için öncesinde hazırlık yapmak ve güvenilir kaynaklardan beslenmek, konuşulan kişiye yerinde bilgiler vermek açısından önemlidir. Ayrıca konuşulan kişiyle kurulan bağ açısından da yerinde ve doğru bilgi önemlidir. Sonradan uygun olmadığı anlaşılacak ve çürütülecek bilgiler kişi açısından yalancı bir umut anlamına gelebileceği için hayal kırıklığı oluşturması muhtemeldir. Bu da yalnızca görüştüğü kişi değil manevi bilgi bağlamında konuştuğu herkese karşı bir önyargı oluşmasına sebep olabilir.

3. Manevi Kaynakları Kullanma Biçimi

Son olarak, manevi kaynaklarla ilgili yürütülen konuşmalarda bu kaynakların nasıl kullanıldığı da önemli bir konudur. Özellikle vaaz dili ile yürütülen konuşmalar ve basmakalıp sözler kişilere iyi gelmekten öte anlaşılmadığı hissi oluşturabilir. Bu sebeple doğru bir bağlam olmaksızın “bu şekilde sözler söylemek uygun değil.”, “bu halinize şükretmek gereklidir.”, “Allah derdi sevdiklerine verir.” şeklindeki ifadelerden kaçınmak gerekir. Her ne kadar bu ifadeler farklı bağlamlarda gerekli ve uygun olabilecekken deprem yaşamış kişilerle konuşurken uygun bir bağlam dışında bu gibi ifadelerin söylenmesi hedeflenenenden daha farklı bir etki oluşturabilir. Kişinin güç alması ümit edilen maneviyattan daha fazla uzaklaşmasına sebep olabilir.



Diğer taraftan konuşma esnasında olabilecek herhangi bir tartışmaya mahal vermemek de önemli bir noktadır. Bu bağlamda kişiler, yaşadıklarının yoğunluğu ve duygusal yüküyle konuşma sırasında olumsuz tepkiler verebilir. Buna karşılık tartışmaya girmek, karşı tarafın argümanlarını sorgulamak, delil getirmeye çalışmak veya savunma yapmak o sırada doğruymuş gibi gözükse bile uzun vadede kişinin olumsuz duygularını tetikleyebilmektedir. Bu zamanlarda haklı olmak ile yardımcı olmak arasındaki çizgi göz önünde tutmak, tartışmayı uzatmamak ve savunmaya geçmemek uzun vadede daha sağlıklı bir tutum olabilir.

Manevi kaynakları kullanma biçimi açısından dikkat edilmesi gereken diğer bir mesele ise istenmedikçe nasihat vermemektir. Konuşulan kişiye manevi bağlamda yönlendirme yapmak veya tavsiyeler vermek kişide olumsuz duygular oluşturabilir. Bu başlık altında ifade edilen diğer meselelerde olduğu gibi bu noktada da yardımcı olmayı öncelemek ve bilirkişi konumundansa mütevazı bir destekçi konumunda kalmaya gayret etmek daha uygun olabilir.



Manevi Başa Çıkma Yöntemlerini Uygulama Yolları

Manevi başa çıkma yolları hem kişinin kendisi için hem de görüş-tüğü kişi için uygulanabilir yollardır. Bu bağlamda kişinin öncelikli olarak kendi durumunu tetkik etmesi ve gerektiği durumlarda kendi inancı bağlamında uygulamalara yönelmesi de dikkate değer bir konudur. Bunun yanında depresyonun zorluklarıyla baş etmeye çalışan kişi için de benzer yollara başvurulabilir. Bu yollar temelde sözlü ve yazılı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

1. Sözlü Manevi Başa Çıkma Yolları

Yaşanan zorluğa karşı manevi baş etme yollarını tercih eden kişilerin öncelikli seçeneği sözlü ifade biçimleridir. Bu türden bir uygulama kişiye akut şekilde yardımcı olurken, iletişimde kalmak ve ortak bir duygusal birliktelik oluşturmak açısından önemlidir. Bununla birlikte sözlü uygulamalar doğası gereği geçici olabilmektedir. Bu bağlamda özellikle Kur'an'da geçen bazı duaları okumak ve aşinalık kazanmak birincil seçenektir.

- “Onlar başlarına bir musibet geldiği zaman: ‘Biz Allah’a aidiz ve sonunda O’na döneceğiz.’ derler.”¹
- “Allah bize yeter, o ne güzel vekildir”²
- “Ey Rabbimiz! Üzerimize sabır yağdır ve canımızı Müslüman olarak al.”³

Bu gibi ayetleri kişinin sık sık dile getirmesi ve zaman zaman görüşülen kişi ile birlikte okunması kişi için önemli bir kaynak olabilmektedir.

Bunun yanında Allah’ın güzel isimlerinin akılda tutulması ve zikredilmesi de sözlü başa çıkma yollarından biridir. Bu bağlamda 99 isimden her biri zikredilerek kişinin Allah ile olan ilişkisini güçlendirdiğini düşündüğü isimler üzerinde daha fazla durulabileceği gibi “es-Semi (işiten)”, “el-Basîr (gören)”, “el-Muîn (yardım eden)”, “el-Mucîb (dualara icabet eden)” gibi isimler de özellikle hatırlatılabilir. Bu isimleri zikretmek kişinin Allah’ı yanında hissetmesine yardımcı olabilir.

Benzer şekilde kişinin itibar ettiği İslam alimlerinin eserlerinden de istifade etmek ve bu eserlerin bazı bölümlerini kişi ile paylaşmak sözlü olarak ifade edilebilmektedir. Başta İmam Gazzâlî’nin İhyâ’ü ‘ulûmi’d-dîn’i, İmam Rabbani’nin Mektûbât’ı olmak üzere kişinin kendini yakın hissettiği alim ve eserlerinden istifade edilebilir. Aşağıda örnek olması açısından Gazzâlî’nin eserinden bir bölüm örnek olarak verilmiştir:

“Bil ki, hastalığı yaratan Allah Teâlâ, onun ilacını da yaratmış ve ilaç

1 “İnnâ lillâhi ve innâ ileyhi râciûn”, Bakara 2/156.

2 “Hasbunallahu ve ni’mel vekil”, Al-i İmrân 3/173.

3 “Rabbenâ efrîğ ‘aleynâ sabran veteveffenâ muslimîn”, A’râf, 7/126.

bulununca şifâ vereceğini vâdetmiştir. Acı olan sabrı kazanmanın ve onun acılığını gidermenin de ilacı vardır. Bu ilaç, bütün kalp hastalıkları ilaçlarında olduğu gibi, ilim ve amelden mürekkeptir. Buradaki ilim, önce sabrın niçin gerektiğini ve faydalarının neler olduğunu bilmektir. Sonra da hangi konuda nasıl sabır gösterileceği, bunun yol ve yönteminin ne olduğu hakkında bilgi sahibi olmaktır. Amel ise, bu yolu takip etmek ve bu yöntemi uygulamaktır. Prensip olarak bir hastalığı tedavi etmenin yolu, o hastalığı doğuran ve ağırlaştırılan sebepleri yok etmektir.”

2. Yazılı Manevi Başa Çıkma Yolları

Yazılı manevi başa çıkma yolları süreç içerisinde uygulanabilen bir diğer önemli yöntemdir. Bu uygulamalar her ne kadar birebir iletişimden yoksun olsa da süreklilik açısından etkili yollardır. Dua veya şükür günlüğü yazılı bir doküman olarak kullanılabilir. Kişinin gün içerisinde şükrettiği konular yazması ve sonrasında yeniden gözden geçirmesi iyi oluşa önemli bir katkı sağlamaktadır. Bu günlüğün sürekli olarak tutulması ve devamlılığın sağlanmasına yönelik hatırlatıcılar koyulması etkiyi artırmaktadır. Şükür günlüğü kişinin isteği çerçevesinde madde madde olabileceği gibi paragraflar şeklinde de olabilir. Bu konuda ifadenin yazıya dökülmesinin esas olduğu unutulmamalıdır. Madde madde ifade edilebilecek şükür günlüğü şu şekilde olabilir:

- Sağlıklı bedenim için şükrediyorum. (Bedenin bölümleri daha detaylı ifade edilebilir.)
- Ailem yanımda olduğu için şükrediyorum. (Aile bireyleri daha detaylı ifade edilebilir.)
- Bugün yapabildiklerim için şükrediyorum. (Yapılan işler daha detaylı ifade edilebilir.)



- Verilen nimetler için şükrediyorum. (Halihazırda elde bulunanlar daha detaylı ifade edilebilir.)
- Allah’a imanım adına şükrediyorum.

Benzer şekilde belirli duaları yazılı olarak görselleştirmek ve zaman zaman farklı duaları okumak sürekliliği arttırabilmektedir. Sözlü olarak aktarılan duaları bir araya getirmek ve görülebilir bir yerde tutmak bir seçenek olarak değerlendirilebilir.

Mektup yazmak da yazılı bir yöntem olarak kullanılabilir. Kişi kendini Allah’a açmak veya kaybettiği yakını varsa ona yönelik duygularını ifade etmek için bir mektup yazabilir. Bunu yaparken süreci iyi takip etmek oldukça önemlidir. Duygu ve düşünceler mektup içerisinde uygun bir şekilde ifade edildiği takdirde bu da kişi için manevi bir kaynak ve dayanak rolü üstlenmektedir.

Manevi ilk yardım hizmeti verilirken psikolojik ilk yardımın temel ilkelerini bilmek ve gerekli durumlarda uzmanlara yönlendirmek önemlidir. Psikolojik ilk yardımın “izle-dinle-bağ kur” aşamalarını aşına olmak ve bu aşamalarda sahanın ve afetzedelerin gözlemlenmesi, afetzedelerin etkin dinlenmesi ve afetzedelerin sorunlarına çözüm önerileri getirilmesi olduğunu unutmamak gerekir. Manevi içerikli görüşmelerde de kişinin manevi bir kaynağı aktif olarak kullanıp kullanılmaması, manevi bilginin içeriğinin kişiye uygun olup olmadığını ve manevi bilgilendirme sırasındaki tutumun uygun olup olmadığını kontrol etmek destek açısından kritik bir konumdur.



İSTANBUL
AİLE VAKFI



www.istanbulailevakfi.org



+90 (850) 308 31 93



merhaba@isavak.org



Aile TV



[istnblailevakfi](https://twitter.com/istnblailevakfi)



[istanbulailevakfi](https://www.instagram.com/istanbulailevakfi)

Beylerbeyi Mahallesi Cennet Camii Yolu Sokak. No: 13 Üsküdar/İSTANBUL