

Nakşî Eğitim Metodunun ‘Kabul Kararlılık Terapisi’ Bağlamında Değerlendirilmesi

Rumeysa Nur Şeker¹

Giriş

Sûfî gelenek insanı beden, nefis, kalp, ruh, akıl ve bu güçlerin ilişkileri üzerinden değerlendirmektedir. Sûfiler bu ilişkilerin bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını etkilediğini ve bu nedenle de ortaya çıkan sonuçlardan insanın sorumlu olduğunu ifade etmektedir. Böylece sûfî yaşam tarzı, insanın kontrolünde olarak değerlendirdiği duygu, düşünce ve davranışları şekillendirmeye çalışmaktadır. Sûfiler, Hz. Peygamber’in (s.a.s.) *“Ameller niyetlere göre değer kazanır.”* ve *“Müminin niyeti amelinden/davranışından daha değerlidir.”* hadislerini esas alarak davranışın bağlamını ve kişinin işi yapış amacını esas almışlardır. Çünkü sûfî yol, kalbin fiilleri/davranışları üzerine yoğunlaşan bir sistem inşa etmiştir. Bu nedenle sûfî bakış, manevi yolcunun/sâlikin kalbinde taşıdığı duygu, düşünce ve davranışlara yoğunlaşması gerektiğini ifade etmektedir.²

Modern psikolojide de bireyin düşünce ve davranışlarını merkeze koyan birçok ekol bulunmaktadır. Son dönem davranışçı ekollerden olan ACT (Acceptance and Commitment Therapy) yani “Kabul Kararlılık Terapisi” insanın hayatını şekillendiren davranışlarına odaklanmayı esas almaktadır. Bireyin sahip olduğu duygu, düşünce ve anı gibi yaşanmışlıkları davranış olarak nitelendiren ACT, bireyin sergilediği herhangi bir davranış ‘iyi’ ya da ‘kötü’ olarak değerlendirmez çünkü her davranışın sergilendiği bağlama göre değerlendirilmesi gerektiğini ve o davranışın kişi için nasıl bir işlevi olduğunu önemsemektedir.

Bütün varlık ile etkileşim içinde olan, paylaşma ve dayanışmaya da çok ihtiyaç duyan insan içindeki kötülüğe yönelerek kendi menfaatini öne çıkarma, organizmasını koruma içgüdüsü sebebiyle bireyselci davranışlar ve benmerkezci tutumlar sergileyebilmektedir. Bu çerçevede

¹ Lisans – Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi (Psikoloji) – 2017. Yüksek Lisans – Bakırçay Üniversitesi (Siber Psikoloji) – 2023. (Bu yazı Young Academia iş birliğinde Prof. Dr. İbrahim Işıtan yönetiminde “Sufi Psikolojisi Yazarlık Atölyesi” kapsamında üretilmiştir.)

² İbrahim Işıtan, *Sufi Psikolojisi Yazıları 3/Manevi Benlik Gelişimi*, Divan Kitap, İstanbul 2024, s. 85-90.

sûfî gelenek, insanın içinde kendini kötüye yönlendiren düşmanı olduğunu, nefis olarak adlandırdığı bu düşman nedeniyle insanın benmerkezci bir tutum sergilediğini ifade etmektedir. Bu nedenle sûfî eğitim metodunda bireyin kişiliğini ve davranışlarını iyileştirmek ve sonuç itibarıyla kişiliğe manevi karakter kazandırmak amaçlanmaktadır. Bu amaçla davranışların şekillenmesi sağlanmakta ve bunun için manevi egzersizler önerilmektedir.

Bu çalışmamızda Prof. Dr. İbrahim Işıtan'ın Nakşî Eğitim metodu üzerine kaleme aldığı '*Nakşî Eğitim Metodunun Sûfî Benlik Gelişimine Katkısı, Sûfî Psikolojisi ve Pedagojisi Açısından Bir Tahlil*' adlı çalışmasından hareketle, nakşî eğitim metodunu kabul kararlılık terapisi ile karşılaştıracğız.

Nakşî Eğitim Metodu ve Kabul Kararlılık Terapisi

Sûfî eğitimin önemli bir kolu olan Nakşî eğitim tarzı da manevi içerikli egzersizleri öne çıkarmış ve on bir kural belirlemiştir. Bunlar sırasıyla şunlardır: 1) Huş der-dem/her nefesin farkında olmak 2) Nazar ber-kadem/bakışını kendi adımlarına yöneltmek 3) Sefer der-vatan/dünyada sefer halinde olmak 4) Halvet der-encümen/cemiyet içinde hak ile olmak 5) Yad-kerd/daima Allah'ı hatırlamak 6) Baz-gest/Allah'a dönmek 7) Nigah-dast/teveccühü gözetmek 8) Yad-daşt/zikir halini korumak 9) Vukuf-i zamani/zamana vakıf olmak 10) Vukuf-i adedi/zikirde sayıya riayet etmek 11) Vukuf-i kalbi/kalbin hallerini bilmek.

Kabul kararlılık terapisi ekolünde de bireyin bağlamına göre oluşan davranışları incelenmekte ve o davranışların yine aynı şekilde belirlenmiş olan egzersizler doğrultusunda iyileştirilmesi amaçlanmaktadır. Kabul kararlılık terapisindeki egzersizler duruma ve kişiye göre şekillenmektedir.³ Kabul kararlılık terapisinin amacı, bireylerin psikolojik esnekliğini yani içsel yaşantılarına dikkatle yaklaşarak anla temas etme ve öne çıkardığı değerleri doğrultusunda davranışlar sergileme kararlılığını arttırmaktır. Daha anlamlı bir hayat sürdürmek adına bireyleri engellediğine inanılan duygu, düşünce, anı ve hisleri fark ederek onları değiştirmeye, kontrol etmeye, yoğunluklarını veya sıklıklarını azaltmaya çalışmadan davranışları üzerindeki etkisini zayıflatmak istenilmektedir. Değerli addettiğimiz alanlardaki davranışları düzenli bir şekilde gerçekleştirmek amaçlanmaktadır.⁴

³ Egzersiz örnekleri için ACT'i kolay öğrenmek kitabı incelenebilir. Russ Harris, *ACT'i Kolay Öğrenmek*, (Çev. Ed.: Hasan Turan Karatepe ve Fatih Yavuz), Litera Yayıncılık, İstanbul 2018.

⁴ Russ Harris, *a.g.e.*, s. 33.

Nakşî eğitim metodunda da kabul kararlılık terapisindeki değer odaklı davranışlar gibi kişinin dini hayatını sosyal hayatı ile temas halinde tutarak manevi yönü öncelikli davranışlar sergilemesi amaçlanmaktadır. Kabul kararlılık terapisinde bireyin tekrarlayan düşünceleri, kişiyi etkileyen anı ve duyguların esiri olması engellenmeye çalışıldığı gibi Nakşî eğitim tarzı da bireyin içinde konuşan ve kötülüğün kaynağı olan nefsin ve şeytanın hile ve tuzaklarına düşmesine engel olmaya, teorik olarak kabul ettiği tevhidi, pratik hayatta davranış planında gerçekleştirmeye çalışmaktadır.

Nakşî eğitim metodundaki bugüne odaklanarak manevi odaklı davranışların arttırılmaya çalışılması gibi kabul kararlılık terapisi de psikolojik esneklik eğitim metodu ile bireyin an ile teması, değerleriyle ilişkisi ve değer odaklı davranışlarındaki kararlılığı arttırılmaya çalışılmaktadır. Ayrıca kabul kararlılık terapisinde, Nakşî eğitim metodundaki nefsin arzu ve istekleri arasına mesafe ve ona uyma davranışının azaltılması gibi bilişsel düşünceler ile ayrılarak yaşanan sıkıntılı durumun kabulü ve değer odaklı davranışa odaklanması hedeflenmektedir.

Nakşî eğitim metodunun eğitim basamaklarını incelediğimizde;

1. Hûş Der-Dem/Her Nefesin Farkında Olma

Nakşî eğitim sisteminde *Hûş der-dem/her nefesin farkında olmak*, manevi yolculukta olan bireyin nefes alıp verirken hep Allah'ın huzurunda olduğunun bilincinde olarak zamanını geçirmesidir. Çünkü nefes boşa harcanarak nefsin arzu ve istekleri kalbe hâkim olur. Bireyin nefeslerini bilinçli/farkındalığı yüksek bir şekilde zikirle geçirmesi anı iyi değerlendirmesini/ibnü'l-vakt olmasını sağlamaktadır. Nefesi yani anı şuurlu ve bilinçli bir şekilde geçirerek insanlık ve kendi için faydalı işler yapmakta ve pozitif davranış geliştirmektedir.⁵

2. Nazar Ber-Kadem/Bakışını Kendi Adımlarına Yöneltilme

Nakşî eğitim sisteminde *Nazar ber-kadem/bakışını kendi adımlarına yöneltilmek*, her nefesin farkında olma ilkesinin gerçekleşmesi adına gerekli bir kuraldır. İçsel yolculuğu gerçekleştirebilmek adına bireyin dikkatini dış dünyaya, nefsin ilgisini çeken süreçlere değil kendi içine odaklayarak şahsi gelişimini gerçekleştirmesi ve dünyevi olanı kalbine indirmemesi hedeflenmektedir.⁶

⁵ İbrahim Işıtan, *Sufi Psikolojisi Yazıları 3/Manevi Benlik Gelişimi*, s. 92-94.

⁶ İbrahim Işıtan, *a.g.e.*, s. 94-96.

3. Halvet der-Encümen/Cemiyet İçinde Hak ile Olma

Sûfîler için bireyin gerçek halveti dünya işleriyle meşgulken de kalbinin Allah ile meşgul olması kabiliyetini gerçekleştirmesidir. Bu kurala uygun bir şekilde Nakşî eğitim metodundaki bireyin hedefi nefsin arzu ve istekleriyle mücadele etmektir. Arzu ve istekler halvetteyken de kişiyle birlikte bulunabilir ve kalbini meşgul etmeye devam edebilir. Belli aralıklarda halvette bulunmak kalbi dış dünyanın etkilerinden korumak için önemli bir eğitim yoludur. Belli zaman ve mekân dilimlerinde halvette kalarak kendini Rabbine vermeye alışan kişi bunu diğer zamanlarda da yapabilme becerisini kazanır.⁷

4. Baz-Geşt/Allah'a Dönme

Yad-kerd/daima Allah'ı hatırlamak ilkesiyle Nakşî eğitim metodunun temel esaslarından biri, diğer sûfî yollarda da olduğu gibi, zikir yani Yaratıcı'yı anma egzersizidir. Allah'ı anmaktan amaç kalbin bütünüyle Allah'a verilmesidir. Nefs ve şeytanın engellemeleri ile dünyevi duygu ve düşüncelerin kalbi bütünüyle Allah'a vermeyi engellemeye çalışacağı, bunun fark edilerek tekrar zihnin ve kalbin Allah'ı anmaya yöneltilmesi hedeflenmektedir. *“İlahi ente maksudi ve rızake matlubi” “Allah'ım! maksadım sensin, istediğim senin rızanı kazanmaktır.”* ifadesi zikir çekerken belirli aralıklarla söylenerek tekrarın doğuracağı dalgınlığı ve gafleti ortadan kaldırarak kopukluğun azaltılması istenmektedir.⁸

Kabul kararlılık terapisinde de Nakşî eğitim metodundaki bu iki basamaktaki gibi kişinin ilgi ve odağını kendine vermesi ve an ile temasını arttırması hedeflenmektedir. *An ile Temasın Kaybolması*; geçmiş ve geleceği düşünerek kişinin dikkatini bugünden koparması, böylelikle kişinin çevresinde olan olayları kaçırmaması ve o anda aktif davranış sergilemesi gereken durumları kaçırmaması olarak tanımlanır. Geçmiş ve gelecek arasında gidip gelen düşünce ve deneyimleri kişinin şimdiki an ile temasını azaltmaktadır. An ile temasın arttırılarak kişinin çevresinde olanları fark etmesi, zihninde oluşan düşüncelerin ve duyguların onu andan koparmasını engelleyerek düşüncenin gelip gitmesine izin verme becerisini arttırması amaçlanmaktadır. Bu terapide kişiye bu becerisini arttırmaya yönelik egzersizler uygulanmaktadır. Bu egzersizlerden biri olan nefes egzersizi ile anla temas sağlanmakta kişinin önce nefesine odaklanması, nefes alışverişini fark etmesi ardından sıra ile kendini, bulunduğu yeri, çevresini, orada bulunanları ve en son hepsini birlikte fark etmesi

⁷ İbrahim Işıtan, *a.g.e.*, s. 98-100.

⁸ Işıtan, *a.g.e.*, s. 102-103.

istenilmektedir.⁹ Böylelikle etrafında olup bitenlere verdiği dikkatin artması, neye dikkatini çok veriyorsa onun o an hayatının merkezinde olduğunu fark etmesi ve bu farkındalığı kendi iç dünyasına yöneltmesi hedeflenmektedir. Esas odağı kendi iç dünyasına vermeye çalışması ile kabul kararlılık terapisi ve Nakşî eğitim metodunun *Hûş der-dem/her nefesin farkında olma, Nazar ber-kadem/bakışını kendi adımlarına yöneltme, Halvet der-encümen/cemiyet içinde Hak ile olma ve Baz-geşt/Allah'a Dönme* basamakları belli şekillerde örtüşmektedir.

5. Yad-Kerd/Daima Allah'ı Hatırlama

Nakşî eğitim sisteminde bireyin günlük olarak çekeceği zikrin lafızları, sayısı belirlenmiş ve buna vird adı verilmiştir. Günlük zikir egzersizi olarak da adlandırabileceğimiz bu zikirleri sûfî bireyin her gün uygulaması istenmektedir. Çünkü kurallara riayet edilmeden hedefe ulaşamayacağı bu amaçla Yad-kerd basamağı yani zikrin devamlı yapılması ile zikrin sürekliliğinin önemli bir adım olduğu vurgulanmıştır.¹⁰

6. Nigah-Dâşt/Teveccühü Gözetme

Nakşî Eğitim sisteminin bu prensibi bireyin odağını nefsin arzu ve isteklerini besleyen dış dünyaya değil, manevi arzu ve istekleri besleyen içindeki ruha odaklaması gerektiği ifade etmektedir. Mal-mülk, şöhret ve itibar gibi dünyevi olan ve bireyin odağının dünyalık parametrelerden uzaklaşmak için kalbindeki teveccühüne dikkat etmelidir. Söz konusu bu hedefe ulaşabilmek için Nakşî eğitim sistemi zikir sırasında konsantrasyonu/yoğunlaşmayı sağlamak amacıyla nigahdâşt kuralıyla kalbin odağını kontrol altına almayı öncelemektedir. Sûfî eğitim metodunda kalp manevi gelişimin merkezidir. Bu nedenle kalp, nefis ve ruhun etkisinde kalma riski altındadır. Bu riski azaltmak adına odağını değerine yani kendisi için en değerli varlık olan Allah'ı anmaya ve böylece kendini yapacağı iyi davranışları gerçekleştirmeye vermesi hedeflenmektedir.¹¹

Nakşî eğitim metodundaki Yad-Kerd/Daima Allah'ı Hatırlama ve Nigah-Dâşt/Teveccühü Gözetme becerileri ile kişinin günlük hayatını isteği doğrultusunda yani Allah'ı anarak geçirmesi hedeflenmektedir. Kabul kararlılık terapisinde de kişinin hayatını anlamlandırdığını düşündüğü davranışları belirleyerek düzenli olarak gerçekleştirmesi hedeflenmektedir. Bireyin kıymet verdiği, anlamlı hayat için günlük yaşamında olmasını

⁹ Russ Harris, *a.g.e.*, s. 300-301.

¹⁰ İbrahim Işıtan, *a.g.e.*, s. 101-102.

¹¹ Işıtan, *a.g.e.*, s. 103-104.

istediği bu ilkelere, seçimlere ve davranışlara *değer* denilmektedir. Kabul kararlılık terapisi bağlamında *değer* olarak adlandırılan ilke ve davranışlar; kişiye rehberlik eden, hayatına dair motive eden sonlu olmayan yaşam tercihleri ile belli bir yol haritasında düzenli harekete geçmeyi öncelemektedir. Tıpkı Nakşî eğitim metodundaki daima Allah'ı hatırlayarak yaşamını anlamlandırma çabasındaki gibi Kabul kararlılık terapisindeki değerler de bireyin hayatındaki pusulası olarak adlandırılmaktadır. Bu pusulalar doğrultusunda belirlenen egzersizler vesilesiyle, kişinin hayatını kendi değerleri önceliğinde anlamlı ve doyum sağlayarak geçirmesi hedeflenmektedir.

7. Sefer Der-Vatan/Dünyada Sefer Halinde Olma

Nakşî eğitim sisteminin bu prensibi, dünyayı geçici bir ikamet yeri olarak görmekte, kişinin seferde olduğunu değerlendirerek manevi yolculuk içerisinde olduğunu vurgulamaktadır. Bu manevi yolculuk ile aslında içsel yolculuk nitelendirilmektedir. Dünyevi yani geçici her şeyi terk etmeyi ve uhrevi yani baki kalıcı şeylere yönelmeyi hedeflemektedir. Ölmeden önce ölünüz sözünü baki olana yönelmeyi ifade için kullanmakta ve iki manaya işaret etmektedir: Birincisi psikolojik olarak bu dünyayı terk etmek ve ikincisi de kötü huyları terk etmek.¹²

Bu amaçla her gün rabıta yöntemi ile kişiden ölümü hatırlaması yani ölüm anını, kabre konulma halini, cenazesine katılan kişileri, kabirde sorgu anını ve ardından Rabbi'nin huzurunda olma halini bir dış göz gibi zihninde düşünmesi istenmektedir. Böylelikle dünya hayatının geçiciliğinin unutulmaması sağlanarak günlük davranışlarında kötü huylarını düzenleyerek kişinin iyiye yönelmesi hedeflenmektedir. Kabul kararlılık terapisinde de dünya hayatının geçiciliği ve bu süreyi belirlenen değerler odağında geçirmek için öncelikle bireylerin değerleri belirlenmeye çalışılmaktadır. Bu doğrultuda değerleri belirlemek için kullanılan uygulamalardan biri de "Kendi Cenaze Törenine Katılmak"tır.¹³ Egzersizde kişinin odaklanarak yaşadığı hayat ile yüzleşmesi ve onu değerlendirmesi hedeflenmektedir. Kişiden öldüğünü, kendi cenazesine katıldığını, cenaze merasiminin nasıl olacağını, kimlerin katıldığını (eşi, çocukları, akrabaları, arkadaşları), belirlediği kişilerin ölümünden sonra onu nasıl hatırladığını ve kendisine dair neler söylediğini hayal etmesi istenmektedir. Seçtiği kişilerin kendisi hakkındaki düşüncelerinden kişinin memnuniyeti, duyduklarının ona

¹² İbrahim Işıtan, a.g.e., s. 96-98.

¹³ Steven Hayes ve Spencer Smith, *Zihninden Çık Hayatına Gir*, (Çev. Nurcan Yavuz), Litera Yayıncılık, İstanbul 2022, s. 258-265.

kendini nasıl hissettirdiğinin değerlendirilmesi beklenmektedir. Böylelikle kişinin vefat ettikten sonra nasıl biri olarak anılmak istediğini fark etmesi sağlanarak değerleri ve o değer doğrultusunda davranış geliştirmesi sağlanmaktadır.

Günlük hayatını değerleri doğrultusunda şekillendirmesi isteyen bireyin, Nakşi eğitim metoduna göre düzenli olarak yapması gereken egzersizlerinden biri zikir çekmesidir. Sûfî eğitim metodunda bu yolla kişinin Allah'a yönelmesi sağlanır. *Baz-geşt (Allah'ı anma), Yad-Dâşt/Zikir Halini Koruma, Vukûf-i Adedî/Zikirde Sayıya Riayet Etme* adımlarını gerçekleştirmesi istenir. Kabul kararlılık terapisinde de bu metafor aracılığıyla kişinin değerini seçerek ona yönelik eylemler gerçekleştirmesi istenir. Değer odaklı egzersizler sırasında zikirde gelen gaflet gibi kişinin zihnine de düşünceler gelmekte, bu düşüncelerin varlığını kabul ederek gelip gitmesine izin verilmekte ve belirlenen değer odaklı eylemini belirlenen rutin içinde yapmaya devam etmesi istenmektedir. Ayrıca an ile temas egzersizlerindeki gibi kişinin nefesine odaklanarak kendindeliğini, farkındalığını arttırıyor olması da Nakşi eğitim metodunun bu egzersizi ile benzer özellikler taşımaktadır.

8. Vukûf-i Zamânî/Zamana Vakıf Olma

Vukuf-i zamanî de zamanın akıp gittiğinin farkında olmayı ve onu kontrol edip gereği gibi değerlendirmeyi ifade etmektedir. Vukuf-i zamânî ile bireyin bulunduğu anda nefis ve şeytanın hile ve tuzaklarını fark etmesi ve zikre yönelerek kalbin maneviyatını güçlendirmesi hedeflenmektedir.¹⁴

9. Vukûf-i Kalbi/ Kalbin Hallerini Bilme

Kalp, değişmeye açık olan yapısı nedeniyle, nefse ve ruha da açık kapıları bulunmaktadır. Bu sebeple kalp kendinden beklenen bütünüyle Allah'ı anma halini sergileyememektedir. Nakşi eğitim metodundaki *vukûf-i kalbi* kuralı ile kalp sürekli teftiş edilerek gözetim altında tutulmaktadır. Böylelikle kalp sık sık denetlenerek gerçekte kalbin neyle meşgul olduğu tespit edilmeye çalışılmakta ve değer odaklı davranış olan kalp ile yapılan zikrin kalbe gelen duygu ve düşüncelerden arındırılarak zikrin kalitesi arttırılmaya çalışılmaktadır.¹⁵

Vukûf-i Zamânî ve Vukûf-i Kalbî ile zamanı ve kalbi yöneterek yapılan işin süreci, odaklanarak yapılması ve onu bozacak duygu ve düşüncelerin gelmesinin engellenmesi amaçlanmaktadır. Böylece nefsin ve şeytanın hile ve tuzaklarından uzaklaşmış olunur.

¹⁴ İbrahim Işıtan, *a.g.e.*, s. 105-106.

¹⁵ Işıtan, *a.g.e.*, s. 107-108.

Kabul Kararlılık terapisinde ise bu durum *Bilişsel Birleşme ve Ayrışma* olarak iki türlü değerlendirilmektedir. *Bilişsel Birleşme* kişinin davranışlarının zihninde oluşan düşüncelerden etkilenmesi ve düşüncelerini denetimi altında tutmak olarak tanımlanmaktadır. Bireyler zihinlerinde beliren bu düşünceleri sadece bir düşünce olarak değerlendirmemekte, bir gerçeklik olarak algılamaktadır.¹⁶ Davranışın meydana geldiği bağlamı yani çevresel faktörleri daha az göz önünde bulundurarak süreci yanlış değerlendirmektedir. *Bilişsel Ayrışma* ise kişinin düşünceleri, anıları ve inançlarıyla arasına psikolojik bir mesafe koyması olarak ifade edilmektedir.¹⁷ Düşüncelerin içeriğini değil de meydana geldiği bağlamı değiştirmeye, kişinin zihninde beliren düşüncelerin onu yanıltmasını önlemeye yönelik egzersizler bilişsel ayrışma müdahaleleri olarak adlandırılmaktadır.

Sonuç

Kabul kararlılık terapisi ve Nakşi eğitim metodu birlikte ele alındığında, bireyin egzersizleri yaptıkça hayatına dair kabulünün ve değer odaklı davranışlarının artması beklenmektedir. Değer odaklı davranış ve bireysel değerler ise bu iki ekol arasında farklılık göstermektedir. Nakşi eğitim metodunda merkezde her bu yola giren birey için ana değer Allah, dini inancı ve bu doğrultuda sergilediği manevi gelişimsel davranışlar yer almaktadır. Kabul kararlılık terapisinde ise değer kısmı bireyden bireye değişerek farklı toplumsal karakterlerin kişisel olarak değişen gelişimsel davranışlarını içermektedir. Bireyin kendini geliştirmesi, davranışlarını düzenlemesi ve daha anlamlı bir hayat yaşaması adına Nakşi eğitim metodunda bir mürşidi kâmil ile yol alırken, kabul kararlılık terapisinde bir terapist eşliğinde yol alınmaktadır. Nakşi eğitim metodunda davranışları ve düşünceleri düzenleyerek kalp merkezli bir manevi gelişim öncelenirken, kabul kararlılık terapisinde düşünceleri değiştirmeye çalışmadan, işlevsiz ya da kişiyi kötü etkileyen düşüncelerin kişi üzerindeki etkisini azaltmayı ve kişinin değerleri doğrultusundaki davranışlarını artırmasını öncelenmektedir. Bu yöntemler doğrultusunda hayatta iç içe geçen davranışlar, düşünceler,

¹⁶ Russ Harris, *ACT'i Kolay Öğrenmek*, (Çev. Ed.: Hasan Turan Karatepe ve Fatih Yavuz), Litera Yayıncılık, İstanbul 2018, s. 47.

¹⁷ TÜRBAD, Bağlamsal Bilimler & Psikoterapiler Derneği, "ACT Nedir?" (Erişim: 29.08.2025) [ACT Nedir? - baglamsalbilimler.org.tr](http://baglamsalbilimler.org.tr)

duygular düzenlenerek bireyi iyileştirme, dönüştürme ve daha sağlıklı bir birey olması sağlanmaktadır.

Söz konusu bu kurallar çerçevesinde iki ekol birlikte düşünüldüğünde, manevi gelişim ve manevi gelişimin gerçekleştiği dünya hayatındaki yaşamın işlevselliği her şeyden önce hayat kaynağı olan nefesin ve zamanın değerli olduğunun farkında olmakla başlamaktadır.