



In the name of Allah, the compassionate, the merciful  
به نام خداوند بخشنده مهربان

سرشناسه:	خطیب، سیدمهدی، ۱۳۵۶
عنوان قراردادی:	مهارت های زندگی (ترکی)
عنوان و نام پدیدآور:	YAŞAM BECERİLERİ: İslami ve Dini Perspektiften[Book]
مشخصات نشر:	compilation by S. Mehdi Hatib; Çeviri Zafer Aydaş
مشخصات ظاهری:	قم: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ، ۱۴۰۲ = ۲۰۲۳ م ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س ۳۵۱
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۳۱۵-۲۳-۰-۶
یادداشت:	زبان: ترکی استانبولی
موضوع:	مهارت های زندگی - جنبه های مذهبی - اسلام / Life skills - *Religious aspects- Islam
شناسه افزوده:	آیداش، ظفر، مترجم / Aydaş, Zafar
شناسه افزوده:	جامعه المصطفی ﷺ العالمية. مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ
شناسه افزوده:	Almustafa International Translation and Publication center/Almustafa International University
رده بندی کنگره:	BP۲۵۸
رده بندی دیویی:	۷۲/۲۹۷
شماره کتابشناسی ملی:	۹۱۶۲۹۲۶
مرجع تولید:	نمایندگی المصطفی ﷺ در ترکیه
این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است	

BP1577

İslami ve Dini Perspektiften

**YAŞAM BECERİLERİ**

Compilation by: S. Mehdi Hatib

Çeviri: Zafer Aydaş

Year of publication(second Print): 1444 AH/ 1402 Sh/ 2023 m

Publisher: Qum: Al-Mustafa International Publication and Translation Center

Printing: Almostafa's Digital Printing house / Print-run: 500

مهارت های زندگی

مؤلف: سیدمهدی خطیب / مترجم: ظفر آیداش

ناشر: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ

چاپ: چاپخانه دیجیتال المصطفی ﷺ / شمارگان: ۵۰۰

#### Distribution Centers

- Al-Mustafa Translation and Publication Center, 18th alley corner, Western Mu'allim St., Qom, Iran  
Tel: +98 25 37836134  
Fax: (Ex.105) 025 37839305
- Al-Mustafa Translation and Publication Center, Säläriya Three Ways, Mohammad Amin Boulevard, Qom, Iran  
Tel: +98 25 32133106

pub\_almustafa

pub-almustafa.ir

miup@pub.miu.ac.ir

Thanks are due to those who assisted us in making this work available

Publication manager: Mustafa Noubakht

Production manager: Jafar Qasimi Abhari

Printing and publication supervisor: Ayyub Jamali

All rights reserved



Al-Mustafa International  
Translation and Publication Center

**İslamî ve Dinî Perspektiften**

# **YAŞAM BECERİLERİ**

**S. Mehdi Hatib**

**Çeviri: Zafer Aydaş**

## NAŞIRDƏN

İslam və beynəlxalq əlaqələrin qloballaşdığı bir dövrdə ,müsəlman alimlər yeni məsələlər və məsuliyyətlərlə üzləşməli oldular. Belə ki, bu gün ölkələrdə din və əənəvi qaydalarla yaşamaq , öncələrə görə daha da çətinliklərlə üzləşdiyindən, günün tələblərinə uyğun, eyni zamanda İslam həqiqətlərinə əsasən, yeni araşdırmalara ehtiyac duyuldu. Təbii ki, hər bir sahədə dəqiq, hərtərəfli və təhriflərdən uzaq nizamlı tədqiqatın aparılması və bu sahədə güclü araşdırmaçıların yetişdirilməsi, hər zaman bütün haqsevənlərin diqqət mərkəzində olmuşdur. Lakin sivilizasiyaların toqquşduğu bir zamanda, elmi həqiqətlərə və mənəvi dəyərlərə önəm verən insanların, qərəzsiz və aydın biliklərə daha artıq maraq göstərməsi, vicdanlı araşdırmaçıların məsuliyyətini bir o qədər də artırdı. Sözsüz ki, təhsil mərkəzlərinin inkişafı ,dinamik, mütərəqqi və intizamlı təhsil sistemində bağlıdır. Bu səbəbdən, təhsil və tədqiqat metodlarına yenidən baxış keçirmək və onları günün nəbzinə görə səliqə-sahmana salmaq, elmi tərəqqini sürətləndirməklə birgə ,elmi mərkəzlərdə mütaliə və yeni araşdırmalar üçün şəövq və stimulyaradır. Beləliklə“ ,Beynəlxalq əl-Mustafa Universiteti ” həqiqət və səadət yolunun tərəfdarı kimi, qeyri-iranlı tədqiqatçıların akademik araşdırmalarını himayə etməyi və onların elmi əsərlərini ərsəyə gətirməyi özünə ülvi bir hədəf olaraq təyin etmişdir.

# İçindekiler



› Başlarken.....	15
------------------	----

## 1. BÖLÜM:

### KİŞİLERARASI İLETİŞİM BECERİSİ

Giriş.....	23
Kişilerarası İlişkilerin Konumu.....	24
Etkili İletişimin İlke ve Kuralları.....	25
1. Saygı İlkesi.....	26
2. Hoşgörü İlkesi.....	27
3. İyimserlik İlkesi.....	28
4. Güzel ahlak ilkesi.....	30
5. Görmezlikten Gelme (Alttan Alma) İlkesi.....	33
İletişim Stilleri.....	34
1. Kaçınma Stili.....	36
2. Saldırgan (Agresif) Stili.....	36
3. Karşıık Stil.....	36
4. Faydalı Stil.....	37
Faydalı Stildeki Etkileşimli Örüntüler.....	37
a) Başlangıç Becerileri.....	39
1. Güler Yüzlülük.....	39
2. Gülümsemek.....	40
3. Selamlaşmak.....	40
4. El Sıkışmak (Tokalaşmak).....	42
5. Sarılmak ve Kucaklaşmak.....	44



6. Öpüşmek.....	46
7. Göz Teması.....	47
8. Fiziksel Durum.....	48
9. Sevginin Beyanı.....	49
10. İyilikseverlik.....	49
b) İlerleme Becerileri.....	50
1. Dinleme Sanatı.....	50
2. Konuşma Sanatı .....	52

## 2. BÖLÜM: KARAR VERME BECERİSİ

Giriş.....	57
Karar Vermek Nedir?.....	57
Karar Verme Tarzları.....	58
1. Duygusal Tarz .....	58
2. Dürtüsel Tarz.....	58
3. Pasif Tarz.....	59
4. Kaçınma Tarzı .....	59
5. Rasyonel Tarz .....	59
Rasyonel Karar Vermenin Ön Koşulları .....	60
1. Niyet.....	60
2. İrade.....	61
3. Öngörü.....	62
a) Hazm .....	62
b) Tedbir ve Önlem .....	64
c) (İşin Sonunu) Düşünmek ve Tedebbür.....	65
d) Düşünme ve Tefekkür.....	66
e) Sonucu Düşünme .....	66
4. Danışma ve İstişare.....	68
5. Tevekkül ve Güven.....	70
Mantuksal Karar Verme veya Meselenin Çözümü .....	71
Problem Çözmeyle İlgili Üç Önemli Nokta .....	72
Problem Çözme Adımları.....	73
1. Problemin Tanımı.....	73

2. Farklı Çözümlerin Listelenmesi.....	73
3. Her Bir Çözümün Fayda-Zararlarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi.....	74
4. En İyi Çözümü Seçme.....	74

### 3. BÖLÜM:

#### GENÇLİKTEN YARARLANMA BECERİSİ

Giriş.....	77
Gençliğin Doğası.....	77
Gençlik Döneminin Özellikleri.....	80
1. Bağlantı Arama.....	80
2. Esneklik.....	80
3. Bağımsızlık ve İş Seçimi.....	82
4. Yaşam Görevlerinin Oluşturulması.....	83
5. Uzmanlık ve Yaratıcılık.....	84
6. Duygusal Bilişsel Karmaşıklık.....	85
Gençlikten Yararlanma Becerisi.....	86
1. Kendini Tanıma.....	86
2. Fırsatlardan Yararlanmak.....	87
3. Bilgi Edinme.....	88
4. Arkadaş Edinmek.....	89
5. İyi Huyluluk.....	91
6. İffetli Olmak.....	91
7. Evlilik.....	92
8. Maneviyat Yetiştirmek.....	94
a) Allah'a İbadet ve İtaat.....	95
b) Tövbe ve Allah'a Dönüş.....	97

### 4. BÖLÜM:

#### MUTLULUK BECERİSİ

Giriş.....	101
Mutluluk ve Neşenin Doğası.....	102
Mutluluğun Kalıcılığı.....	104



1. Kalıcı Mutluluklar.....	105
2. Kalıcı Olmayan Mutluluklar.....	106
Mutluluk Kaynakları.....	107
1. Sosyal İlişkiler.....	107
2. Spor.....	109
3. Sağlık.....	111
4. Beslenme.....	113
5. Zenginlik.....	116
6. Görsel Zevk.....	119
7. Cinsel İlişkiler.....	121
8. Seyahat ve Rekreasyon.....	121
9. Bilgi Geliştirme.....	122
10. Başkalarına Mutluluk Getirmek.....	123
11. Maneviyat.....	124

## 5. BÖLÜM: CİNSEL PERHİZ BECERİSİ

Giriş.....	131
İki İç Kuvvet.....	132
İstenen Zevk.....	133
Cinsel Perhiz Yapmamanın Sonuçları.....	135
1. Ruh Sağlığından Yoksun Bırakma.....	135
2. Bilgelikten Yoksunluk.....	136
3. İlerleme Yoksunluğu.....	137
4. İçgörü ve Basiret Yoksunluğu.....	137
5. Özgürlükten Yoksun Bırakma.....	138
Cinsel Perhiz Becerileri.....	139
1. Tutum Değişikliği.....	140
2. Güvenli Bir Alan Yaratmak.....	142
Birinci İlke: İletişim Yönetimi.....	142
1. Ev Dışındaki İlişkileri Yönetmek.....	142
2. Minimum İletişim.....	143
3. Zamansal Gecikme.....	144
4. Mekansal Öncelik (Haremlik Selamlık).....	144



İkinci İlke: Uyarıların Kısıtlanması.....	145
1. Bakışları Kontrol ve İzleme.....	146
2. Uygun Örtünme.....	148
3. Uygunsuz Örtünme Çeşitleri.....	150

## 6. BÖLÜM:

### ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMA BECERİSİ

Giriş.....	161
Öfkenin Tanımı.....	161
Öfkenin Sonuçları.....	163
Sağlıklı ve Sağlıksız Öfke.....	164
Öfkeyle Başa Çıkma Stratejileri.....	167
a) Öfkenizle Başa Çıkmak.....	167
1. Durumun Değerlendirilmesi.....	168
2. Kar ve Zarar Değerlendirmesi.....	171
3. Problem Çözme Yetenekleri.....	174
4. Durum Değiştirme.....	175
5. Konum Değiştirme.....	177
6. Gecikmeli Tepki.....	178
7. Sessizlik.....	179
8. Ödül ve Ceza.....	180
9. Gerilimi Azaltma.....	182
10. Hoşgörü.....	183
Nasıl Hoşgörülü Oluruz?.....	184
Bir: Rol Yapma.....	185
İki: Görmezlikten Gelme.....	186
Üç: Sabır.....	186
11. Duygusal Tahliye.....	187
12. Mizah ve Espri.....	189
13. Beslenme.....	191
Bir: Kuru Üzüm Yemek.....	192
İki: Bildircin Eti.....	193
Üç: Su İçme.....	194
14. Maneviyat.....	195



Bir: Sığınmak.....	195
İki: Dua.....	196
Üç: Abdest ve Gusül.....	198
Dört: Kur'an Ezberlemek.....	198
b) Başkalarının Öfkesiyle Başa Çıkmak.....	199
1. Tolerans ve Müdara.....	199
2. Nezaket ve Yumuşaklık.....	200
3. İnatçılık Yapmamak.....	202
4. Duyguları İfade Etmek.....	202
5. Affetmek.....	203
6. Hediye Vermek.....	205
7. Akrabalarla Fiziksel Temas.....	206
Sonuç.....	207

## 7. BÖLÜM:

### EVLİLİK ANLAŞMAZLIKLARIYLA BAŞA ÇIKMA BECERİSİ

Giriş.....	213
Aile Sisteminin Tanımlanması.....	213
1. Aile Alt Sistemleri.....	214
2. Aile Sınırları.....	215
3. Aile Sisteminde Hiyerarşi.....	216
4. Aile Bireylerinin Sorumluluk ve Görevleri.....	217
Verimli Bir Ailenin Özellikleri.....	217
1. Birbirine Karşı Yükümlülük.....	218
2. Zorluklarla Olumlu Başa Çıkma.....	218
3. Aile Üyeleri Arasında İşbirliği.....	220
4. Görevlerin ve Rollerin Açıklığı.....	222
5. Duygusal Yatırım.....	223
6. Birbirinize Zaman Ayırmak.....	225
7. Aile Bireylerinin Fedakarlığı.....	228
8. Etkili İletişim Becerilerini Kullanma.....	229
Evlilik Çatışmalarını Çözme Stratejileri.....	229
1. İletişimin Yeniden Hedeflenmesi.....	230



2. Değişiklik Yapmak İçin Zemin Hazırlamak .....	230
3. Karşılaştırma Yönetimi ve Beklentilerin Ayarlanması .....	234
a) Yukarı Doğru Karşılaştırma.....	234
b) Aşağı Doğru Karşılaştırma .....	236
c) Dengeli Karşılaştırma.....	237
4. İlişki Yönetimi.....	238
a) Kendimizle İletişim: Ezik-Haysiyet Modeli .....	239
b) Eşle İletişim: Esneklik-Haysiyet Modeli .....	240
c) Akrabalarla İletişim: Geçirimsiz- Onur Modeli.....	241
5. Problem Çözme Becerilerinin Güçlendirilmesi.....	242
6. Boş Zamanın Belirlenmesi.....	243
7. Cinsel İlişkilerin Düzenlenmesi .....	244
8. Rollerin Ayrımı.....	247
9. Finansal Yönetim.....	249
10. İletişim Becerilerini Güçlendirmek.....	251
a) İyi Huyluluk .....	252
b) Tahammül ve Tolerans.....	258
c) Uyumluluk .....	259
d) Saygı .....	263
e) Empati.....	264
f) Dinleme Sanatı .....	266
g) Konuşma Sanatı.....	268

## 8. BÖLÜM:

### BAŞARISIZLIKLA BAŞA ÇIKMA BECERİSİ

Giriş .....	273
Başarısızlıkla İlgili Değişen Tutumlar .....	273
İlişkilendirme Stillerini Belirleme.....	275
1. İsnatların Kaynağı (İçsel-Dışsal).....	276
2. Belge Tekrarı (Kalıcı - Geçici).....	276
3. İsnatların Süresi (Genel-Özel) .....	277
Değerlendirmelerin Yönetimi .....	278
Birincil ve İkincil Değerlendirme .....	279
1. Mantıksal Değerlendirmeler .....	279
2. Bilişsel Çarpıtmaların Tanımlanması.....	281



## 9. BÖLÜM:

### KAYIP VE YASLA BAŞA ÇIKMA BECERİSİ

Giriş.....	287
Matem, Keder ve Yas Tutma.....	288
Yas Aşamaları.....	289
Kayıp ve Yasla Baş Etme ve Hayata Dönüş.....	291
1. Adım: Sevdiklerinin Kaybının Mantıksal Değerlendirilmesi.....	291
2. Adım: Sevdiklerinizi Kaybetme Gerçeğini Kabul Etmek.....	295
3. Adım: Hoş Olmayan Duygulardan Geçiş.....	297
4. Adım: Çevreye Uyum Sağlama.....	298
5. Adım: Sosyal Destek Almak.....	298
6. Adım: Hayata Doğru İlerlemek.....	300

## 10. BÖLÜM:

### ÖLÜM KORKUSUYLA BAŞA ÇIKMA BECERİSİ

Ölüm Korkusu.....	303
Ölüm Haberine Psikolojik Tepki Aşamaları.....	304
Başta Çıkma Çözümleri.....	305
1. Ölümün Tanınması.....	305
2. Ölüme Karşı Tutum Değişikliği.....	307
3. Ölümün Kabulü.....	310
4. Ölüm, Hakimiyet Yanılsamasını Tehdit Eder.....	312
5. Ölüm ve Ölümsüzlük İhtiyacının Tatmini.....	314
6. Ölümle Düşünsel Yüzleşme.....	315
7. Dinî İnanç ve Kanaatler.....	316
8. İlişkileri ve Sorumlulukları Sürdürmek.....	316
9. Dalmak.....	317
10. Modelleme.....	318
11. Yüzleşmek ve Karşı Karşıya Kalmak.....	319
12. Relaksasyon (Gevşeme).....	320

11. BÖLÜM:  
**DUA VE YAKARIŞ BECERİSİ**

Duanın Doğası.....	323
Dua ve Yakarış Türleri.....	324
Dua ve Yakarış İçeriği.....	325
Dua ve Yakarış Adabı.....	325
1. Dua / Yakarış Öncesi.....	325
2. Duaya Başlama Kuralları.....	327
3. Duada Görgü Kuralları.....	329
4. Duayı Bitirme Adabı.....	333
5. Duadan Sonraki Kurallar.....	335
› Kaynakça.....	337



# Başlarken



Günümüzde bilim ve teknolojinin ilerlemesi, bilgi ve iletişimin her geçen gün yaygınlaşması ile bir yandan insanın yaşam koşulları kolaylaşmış, diğer yandan da ruh sağlığı tehdit altına girmiştir. Tüm bu ilerlemelere, derin ve kapsamlı değişim ve dönüşümlere rağmen, birçok insan hayatın sorunlarıyla başa çıkma için gerekli yetenek ve temel becerilerden yoksundur, bu da onları günlük yaşamın meseleleri ve sorunlarıyla yüzleşmede savunmasız bir hale getirmiştir.

Bu nedenle, inanların yaşamdaki kaygılar ve çatışmalarla başa çıkabilmeleri için, bunlarla uyumlu bir şekilde başa çıkma becerisini kazanmalarını sağlayan işlevlere ihtiyaç vardır. Bu işlevler çok altyapısaldır ve gelişim sürecinde oluşurlar; özgüven<sup>1</sup>, öz yeterlilik<sup>2</sup>, problem çözme yeteneği<sup>3</sup>, başa çıkma<sup>4</sup>, kendini anlama<sup>5</sup> ve sosyal beceriler<sup>6</sup> gibi yapılar şeklinde tezahür eden bilişler, duygular ve davranışlar gibi işlevlerdir.<sup>7</sup>

Günümüzde “yaşam becerileri” olarak öğretilen bu yapılar, “bir şeyleri yapmak veya hedeflere ulaşmak için belirli beceriler ve pratik bilgiler elde etmek için kullanılan bilgi, davranış, tutum ve değerlerin bir kombinasyonudur.”<sup>8</sup> Başka bir deyişle, yaşam

<sup>1</sup> self-esteem.

<sup>2</sup> self-efficacy.

<sup>3</sup> problem-solving.

<sup>4</sup> coping.

<sup>5</sup> self-understanding.

<sup>6</sup> social skills.

<sup>7</sup> Partners in Life Skills Training, p4.

<sup>8</sup> Understanding Life Skills, p3.



becerileri “insanların günlük yaşamlarının zorlukları ve gereksinimleriyle etkili bir şekilde yüzleşebilmeleri için uyarlanabilir ve olumlu davranışlar sergileme yeteneğidir”.<sup>1</sup>

Yaşam becerilerinin öğretilmesinin amacı, psiko-sosyal yetenekleri artırmak ve nihayetinde ruh sağlığına zarar veren davranışları önlemek ve insanların ruh sağlık düzeylerini iyileştirmektir. Dünya Sağlık Örgütü’nün sınıflandırmasına göre, yaşam becerileri; karar verme, problem çözme, yaratıcı düşünme, eleştirel düşünme, etkili iletişim, kişilerarası ilişkiler, öz farkındalık, empati, duygularla başa çıkma ve stresle başa çıkma gibi birkaç ana ve temel beceriyi içerir.<sup>2</sup>

Dinî öğretilerde de insana, bu fırsat ve kabiliyetleri edinip bunları beceriye dönüştürerek amaçlarına ulaşmanın yolunu daha sorunsuz hale getirmek için yeteneklerini ve fırsatlarını en iyi şekilde kullanmaları tavsiye edilmiştir.<sup>3</sup> Aslında beceri edinme, kişinin daha yüksek hedeflere doğru hareket edebilmesi için kendini tanıma ve kendini keşfetme için bir tür donatmadır -ki dinî öğretiler bunun üzerinde çok durur.- İnsanın, Allah Teala’nın kendisine potansiyel ve aktüel (bil kuvve ve bilfiil) bir surette verdiklerini, fiziksel ve zihinsel kuvvet ve kudretiyle koruyup, muhafaza etmesi ve bunu daha da geliştirmek için her an çaba göstermesi gerekir.<sup>4</sup>

Aşağıdaki modelde gösterildiği gibi, yaşam becerileri motivasyonel faktörler (bilgi, tutum ve değerler) ile olumlu ve sağlıklı davranış arasındaki bağlantıdır. Bu sayede yaşam becerileri,

<sup>1</sup> Life skills education for children and adolescents in schools, p.1.

<sup>2</sup> A.g.e.

<sup>3</sup> Bir hadis-i şerifte İmam Ali (a.s), “Dünyadan da nasibini unutma.” Kıyas Suresi, 77.) ayetin manası hakkında şöyle buyurmuştur:

“Sağlığınızı, gücünüzü, boş zamanınızı, gençliğinizi ve canlılığınızı unutmayın ve bunları ahireti aramak için kullanın.” (el-Emali, Saduk, s. 299; Meaniu'l-Ehbar, cilt 1, s. 325).

<sup>4</sup> İshak b. Ammar diyor ki: İmam Cafer Sadık’a (a) şu ayeti sordum (خُذُوا) “Size verdiğimiz sınırsız sarılın.” ve dedim ki: Buradaki fiziksel kuvvet mi, yoksa ruhi kuvvet mi? Buyurdu ki: “فيهما جميعاً” İkisi birlikte” (Tefsiri Ayyaşi, cilt 1, s. 45).

motivasyonel faktörler ve davranışların güçlendirilmesi veya değiştirilmesi ile birlikte olumlu ve sağlıklı davranış olgusuna neden olur ve psikolojik sorunların önlenmesine yol açar.



Yaşam becerileri, insanların bilgi, tutum ve değerleri gerçek yeteneklere dönüştürmesini, başka bir deyişle ne yapacaklarını ve nasıl yapacaklarını bilmesini sağlar. Yaşam becerileri, insanların bir eylemi gerçekleştirme arzusunu üstlenerek, eylemde bulunma özgürlüğüne ve yapma fırsatına sahip olarak sağlıklı bir şekilde davranmalarını varsayan yeteneklerdir.<sup>1</sup>

Yapılan araştırmalar, yaşam becerileri eğitiminin, kendine güven, çevresel ve psikolojik baskılarla baş etme, kaygı ve depresyonu azaltma, intihar düşüncelerini azaltma, akademik başarısızlığı azaltma, kişilerarası ilişkileri ve sağlıklı ve sosyal açıdan faydalı davranışları güçlendirme, uyuşturucu kullanımının azaltılması ve psikolojik, davranışsal ve sosyal sorunların önlenmesi gibi fiziksel ve ruhsal sağlığın artırılmasında etkili olduğunu göstermiştir.

Öte yandan psiko-sosyal sorunlarla baş etmenin farklı boyutları vardır ve günümüzde bunun en önemli boyutlarından biri dinî yüzleşmedir. Dinî yüzleşme, insanlara psikolojik baskılarla başa çıkma fırsatı veren karmaşık ve sürekliliği olan bir süreçtir.<sup>2</sup> Dinî yüzleşme ve başa çıkma yöntemleri iki geniş kategoriye ayrılabilir: olumlu dinî yüzleşme ve başa çıkma ve olumsuz dinî yüzleşme ve başa çıkma.

<sup>1</sup> Life skills education for children and adolescents in schools, p4.

<sup>2</sup> Religious orientation, religious coping and happiness among UK adults, p. 1193.





Olumlu dinî yüzleşme ve başa çıkma, Tanrı ile güvenli bir ilişkiyi ve başkalarıyla manevi bir bağlantı duygusunu yansıtan bir başa çıkmadır. Olumlu dinî başa çıkma stratejilerinin, -manevi bağlantı, dinî hayırseverliğin yeniden değerlendirilmesi, ortak dinî yüzleşme, manevi destek arama ve bir din adamı veya dinî bir grubun üyelerinden destek istemeyi içeren-, olumlu sonuçları olan kaygıyla ilişkili büyüme, ruhsal gelişim ve yaşamdan daha fazla doyum gibi sonuçlarla pozitif korelasyona ve depresyon, kaygı, kafa karışıklığı, umutsuzluk ve suçluluk gibi olumsuz sonuçlarla da negatif bir korelasyona sahiptir.

Öte yandan, olumsuz dinî yüzleşme, Tanrı ile güvensiz bir ilişki ve dinî grup üyeleri arasındaki gerilimi gösteren bir yüzleşmedir. -Manevi tatminsizlik, cezalandırıcı bir Tanrı'nın yeniden değerlendirilmesi, Tanrı'nın gücünün yeniden değerlendirilmesi, kötü bir Tanrı'nın yeniden değerlendirilmesi ve kişilerarası dinî memnuniyetsizliği içeren- olumsuz dinî yüzleşme ve başa çıkma stratejileri depresyon, kaygı, duyarsızlık ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve psikolojik hasar gibi olumsuz sonuçlarla pozitif ilişkilidir.

Bu kapsamlı sınıflandırmaya ek olarak, başa çıkma yöntemleri şu stratejileri içerebilir: Aktif, pasif ve etkileşimli yaklaşımlar: duygu odaklı ve problem odaklı yaklaşımlar ve bilişsel, davranışsal, kişilerarası ve manevi alanlar.<sup>1</sup> Olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini kullanmak, günlük sorunların ve meselelerin üstesinden gelmemize yardımcı olabilir.

Bu kitabı yazmanın amacı, değişim fikrinden hoşlanan insanlara dinî öğretilere dayalı yaşam becerilerini pratik bir şekilde ve yeni bir formatta öğretmektir. Bu kitap aynı zamanda eğitimcilerin ve danışmanların, hayatın sorunlarının üstesinden gelmek için çözümler konusunda dinin bakış açısını bilmelerine ve pratikte uygulamalarına yardımcı olur.

<sup>1</sup> The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice, p.563.

Bu kitap on bir bölümden oluşmakta olup, her bölümde yaşam becerilerinden biri anlatılmaktadır. Birinci bölümde kişilerarası iletişim becerileri ele alınmıştır. İkinci bölümde, karar verme becerileri ele alınmıştır. Üçüncü bölüm, gençlerden yararlanma becerisini öğretir. Dördüncü, beşinci ve altıncı bölümler, mutluluk becerisi, cinsel kısıtlama becerisi ve öfkeyle başa çıkma becerisi ile ilgilidir. Yedinci ila on birinci bölümlerde, evlilik anlaşmazlıklarıyla başa çıkma becerileri, başarısızlıkla başa çıkma becerisi, kayıp (ölüm) ve kederle başa çıkma becerisi, ölüm korkusuyla başa çıkma becerisi ve dua etme becerisi ele alınmıştır.

Son olarak bu çalışmanın tamamlanmasında katkıda bulunan herkese sonsuz şükranlarımızı sunar; eğitmenlerin, araştırmacıların, okuyucuların beğenisini kazanmasını ve herkes için faydalı olmasını temenni ederiz.

