



*Dostun evi gönüllerdir,  
gönüller yapmaya geldim*

# Yunus Terapi



Prof. Dr.

NEVZAT  
TARHAN

## İÇİNDEKİLER

### **ETE KEMİĞE BÜRÜNDÜ YUNUS DİYE GÖRÜNDÜ / 9**

Yunus Yeni Değerler Ortaya Koyan Büyük Bir İnkılâpçıdır / 10

Değişmek Lazımdı! / 10

Yunus Halkı Hakk'a Türkçe Davet Etti / 11

Zira O Bizim Aşk ve Mana Dilimizin Kurucusudur da Ondandı! / 11

Yunus Bize Sevmeyi Öğretti! / 13

Yunus Bize Bilmeyi Öğretti! / 14

Yunus Bize Yol Öğretti! / 16

Yunus Bize Allah'ı Öğretti! / 17

Yunus Emre Vücut Birliğini Türkçe Anlattı / 17

Yunus Bizi Teferruattan Kurtardı / 18

### **YUNUS VE TRAVMA TEDAVİSİ / 19**

Travma Nedir? / 19

Travma İnançlarımızı Etkiler mi? / 20

Travma Çözümsüz Bir Sorun mu? / 21

Psikolojik Hafızanın Onarılması / 21

EMDR® (Eye Movement Desentisation Reprocessing) / 22

Jane Travma Tedavisiyle Objektif Bağışlayıcılığı Öğreniyor / 23

Melissa Şefkat Duygusunu Yeniden Kazanıyor / 25

Veronica Korkuyu Yönetmeyi Öğreniyor / 26

Karen Manevi Değerlere Sığınarak İyileşiyor / 29

Donna'nın Travma Tedavisinde Cennet İnanıcı Kullanılıyor / 30

Bev Suçluluk Duygusu ve Öfkeyle Mücadele Ediyor / 33

### **YUNUS'UN REÇETESİ / 37**

Sosyal Yaraların Tedavisini Duygu Yönetimi ile Yapmak / 37

Sosyal Psikolog Olarak Yunus Emre / 38

Anadolu'nun Travma Yılları ve Dervişler / 39

**YUNUS EMRE’NİN**

**SORUMLULUK DUYGUSUNA BAKIŞI / 41**

Hesap Vermek Büyük İdeallere Engel Değil / 42

**DUYGULARA AKILLA ŞEKİL VERMEK / 45**

Karşılıksız İyilik İçin Sevmek Gerekir / 46

**ELEM VE HÜZÜN DEĞİL ÜMİT / 49**

**DOĞRU KARAR AKILDAN MI ÇIKAR KALPTEN Mİ? / 51**

**İLLA EDEP / 53**

**ÂDEM’DEN ÂLEME AÇILAN KAPI / 55**

**ÇELEBİ AHLAKI / 57**

**İNSAN HAYATININ SONU DENİZ GİBİ OLMALI / 59**

**ŞİİRLE İRŞAT YOLUNU BİRLEŞTİREN YUNUS EMRE / 61**

**BU DÜNYAYA NİÇİN GELDİK? / 63**

**KÖTÜ DUYGULARLA SAVAŞAN ORDUNUN KOMUTANI “AKIL” / 64**

Can ve Ruh Ayrımı / 65

**SARI ÇİÇEK VE ÂLEMDEKİ EŞİTLİK / 67**

**İNSANDAKİ ÜÇ EĞİLİM; CEMAL, CELAL VE KEMAL / 73**

**GÜZELE HİCRET / 75**

**ÂLİM-BİLGE-ARİF AYRIMI / 77**

Allah İnsanı Muhatap Kabul Ederek Peygamber Göndermiş / 79

**ŞEYTAN İNSANA İYİ GÖRÜNÜMLE DE**

**YAKLAŞABİLİR / 81**

**MODERNİZM İNSANIN YARATICI’YLA**

**BAĞINI KESİYOR / 82**

Eşik Altı Bilgilerle İnsan Bilinci Yönlendiriliyor / 83

**YUNUS EMRE’DE HOŞGÖRÜ VE DİYALOG / 85**

Sağlıklı İlişkinin Temeli “İşi Kolaylaştırmak” / 86

İnsanda Kibir ve Hoşgörü Bir Arada Bulunur mu? / 89

**GÖNÜL KIRMAMAK İBADETİ / 91**

Kibirli İnsan Güçlü Değil Zayıftır / 93

**SÖZÜN GÜCÜ / 95**

Savaşın Onda Dokuzu Sözle Onda Biri Silahla Kazanılır / 96

Kriz Yönetiminde İtfaiyeci Modeli / 96

**MUTLULUK GEÇİCİ HUZUR KALICIDIR / 98**

Popüler Kültür Varoluş Bunalımını Yenmenin Aracı mı? / 100

Mutluluk Geçici Huzur Kalıcıdır / 100

**MÂNÂ EVİNDE İKİ CİHAN YOLCULUĞU / 102**

Gerçek Yüzücülük Fırtınalı Denizde Yüzmektir / 103

**ÇİLEYE TALİP OLMA CESARETİ / 105**

**AŞKLA NEFSİ OLGUNLAŞTIRMA / 108**

**AŞK VE AKIL DENGESİ / 111**

**DERDİM BANA DERMAN İMİŞ / 114**

İnsan İçindeki Aşk Dışarıda Arıyor / 116

Modern İnsan Parçalanmış Dünyada Tevhidi Nasıl Kavrayabilir? /

117

**ÂŞIKIN HALİNDEN EHL-İ AŞK ANLAR / 120**

**YOKLUK SERMAYESİ VE BENLİK DAVASI / 127**

**PAYLAŞMA KÜLTÜRÜ VE MEDENİLİK / 131**

**DUYGUSAL OKURYAZARLIK / 133**

**TEVBENİN SIRRI / 135**

**EGO KÖRLÜĞÜ VE BÜYÜKLÜK HASTALIĞI / 137**

**ÖLÜM ÖMRE ANLAM KATIYOR / 141**

**EGOSU YÜKSEK DERVİŞLİK OLUR MU? / 144**

**MOTİVASYON KAYNAĞI BAŞKALARININ**

**ALKIŞI OLMAMALI / 147**

**CAN GÖVDEDE MİSAFİR / 149**

**POZİTİF PSİKOLOJİNİN FİLOZOFU / 151**

Düşmanlık Duygusu İnsana Zarar Verir / 153

Bencil İnsanın Halleri / 154

Hakk'ı Hedefleyene Başka Yollar Dar Gelir / 156

**AŞK AMAÇ DEĞİL ARAÇTIR / 158**

**DENSİZE HAD BİLDİREN YOLSUZA YOL GÖSTEREN / 160**

**MENTÖR OLARAK YUNUS / 163**

**AŞKIN GÜVENLİ ALAN OLARAK SUNULMASI / 168**

**HAYAT HER AN BİR TERCİHTİR / 171**

**SİNERJİ RUHU / 174**

**GERÇEKÇİ HAYAL / 178**

**AHLAK ÖĞRETİCİSİ OLARAK YUNUS / 181**

Önce Sükûnet / 182

Ahlak Kişiyeye İyi Ad Olur / 182

## ETE KEMİĞE BÜRÜNDÜ YUNUS DİYE GÖRÜNDÜ

İnsanlık tarihinin en güzel değerlerinden biri olan Yunus Emre hakkında bugüne kadar pek çok şey yazılıp söylendi.

Yaşadığı çağı olduğu kadar bütün çağları etkileyen ilahilerin sahibi; bütün bunalım felsefelerini gereksiz ve geçersiz kılan bu hakikat kaynağı olan zat kimdir?

Bu güzel gönüllü ve erdemli insan, bu kemalin şahikalarında dolaşan garip Hak âşığı kimin nesidir?

Bu sorunun cevabı, yine Yunus'ta, Yunus'un menakıbında ve kendi şiirlerinde gizlidir.

1240-1320 yılları arasında yaşayan Yunus Emre, manevi hayatıyla, her biri fena tecellilerinin tecrübelerini aksettiren ilahileriyle ve bu nutk-ı şeriflerinde vaz' ettiği değerler sistemiyle Türk-İslam kültürü açısından fevkalâde önemli bir şahsiyettir. Önemlidir, zira o, yanlış bilinenleri yıkıp yeniden inşa eden bütün inkılâpçılar gibi divanında fikirleriyle zihinlerde, gönüllerde ve dilde yeniliklere imza atmış bir erendir.

İnsanı yeniden inşa etmek! Zamanı âna getirmek, insanlığın fikirlerini, hayallerini ve rüyalarını tekâmül ettirmek, insanlığı süfliden alıp ulviye taşımak, onu hakka, hakikate hazırlamak, kulluk bilinciyle donatıp Allah'a layık hale getirmek!

Esasen peygamberlerin ve onların izinden giden kâmillerin misyonu da, insanlığa mirası da, budur.

Bu miras, putların ve putlaştırdıklarımızın kırılıp insanın hakikatte yeniden inşa edilmesi şeklinde özetleyebileceğimiz değerler manzumesidir.

Başka bir şey değil!.

## **Yunus Yeni Değerler Ortaya Koyan Büyük Bir İnkılâpçıdır**

Burada mevzuumuz olan Yunus Emre de bazı değerleri yerinden söküp yerine yeni değerler koyan büyük bir inkılâpçıdır. Bu bakımdan onun kimliğini ve tesirlerini merak edenlere şöyle bir tanımlama yapmak mümkündür:

Yunus, önceki gelenlerin sonuncusu, sonraki gelenlerin ilkidir.

Bu ne demektir?

Evet, hiç şüphesiz, Yunus, kendinden öncekiler gibi yaşadı, kendinden öncekiler gibi bir insan-ı kâmilin, bir mürşid-i hakikinin eğitiminden geçti, fakat o, “İlk adım Yunus idi adımı âşık takdım/Terk etdim ud u edeb şöyle haber bıraktım” diyerek, aşk ile sülûk ederek vardığı nihâî noktada eski Yunus’u ve adıyla beraber nefsî benliğini tarihe gömdü. “Adın değışirmeyenler bu yola gelmediler!” dedi ve adını değıştirdi. Önceki Yunus’u sildi, yeni bir Yunus olarak karşımıza çıktı. “İki kere doğmayan insanların hakikatte ölü!” olduğunu biliyordu. İkinci kere doğdu ve bize turfanda haberler getirdi!

## **Değişmek Lazımdı!**

Değişmek lazımdı, zira, sülûk değışmek ve dönüşmek demektir. Önceki bilgilerinin taklidî olduğunu anladı ve “Şerîat tarikat yoldur varana marifet hakikat andan içeri” deyip de hakikate yöneldi. İrmaktan ve gölden geçti de ummana daldı. O biliyordu ki, zinde iken ölmek, unsurlar âleminde ta-

mamlanmak, asıl olana yönelmek ve sonunda içindeki ben ile tanış-biliş olmak gerekiyordu. Küfür benliğini suya attı, miskinlik dediği yokluk ummanına garkolup Allah’a el sundu:

*Adı sanı uşatdım  
Küfrümü suya atdım  
Miskinliğe el katdım  
Allah görelim neyler*

### **Yunus Halkı Hakk’a Türkçe Davet Etti**

Yunus, “Benden benliğim gitti” deyip kendini fenada, nefisini Hak’ta ispat etmekle kalmadı, halka dönüp insanlığın da Hak’a ve hakikate dönmesi gerektiğini söyledi. Yol tecrübelerini söze döktü. Anam, babam, dedelerim ve ninelerim medrese Müslümanı değil, gönül Müslümanıydı. Arapçadan anlamıyorlar, Rabçadan anlıyorlardı. Yunus Arapça bilmeyen bu gönül Müslümanlarına da hakikati Türkçe anlattı. Yunus bu ümmîleri halktan Hakk’a, taklitten tahkike davet ederken kendi dilleriyle “oku” gönderdi. Onlar da anladılar ve iyi birer “okucu” ve “okuyucu” oldular, gönül kitabından Türkçe okuyup sadede geldiler.

Hâsılı, Yunus, hakikati Arapça veya Farsça söyleyen önceki gelenlerin sonuncusu, sonraki gelenlerin de ilki oldu.

İmdi, neden Yunus?

### **Zira O Bizim Aşk ve Mana Dilimizin Kurucusudur da Ondan!**

Biz Yunus’la dilimizi öğrendik. O bize, sevmeyi, sevgi yoluyla Hak’a ulaşacağımızı kendi dilimizle öğretti; O bizim aşk ve mana dilimiz oldu! Annemizden öğrendiğimiz dile mana elbisesi giydirdi. Çocukça konuştuğumuz, henüz emekleyen



dilimiz “ana dilimiz” oldu. Kendisi aşkın rengine boyananın lisanının da aşkın rengine boyanacağını biliyordu. Nitekim o, gönlü ile beraber dilini de Hakk’ın rengine boyadı. Kendi içini yakaladığı makamda Türkçenin de içini yakaladı. Anadili Türkçeyi Hakk’ın ve hakikatin dili haline getirdi. Sonra döndü, gönlüyle birlikte vahiy onun kalemıyla gökten yere Türkçe indi; Türkçenin Cibrîl’i oldu.

Evde, sokakta ve pazarda konuşulan sözler onun kalemıyla göklere kanatlandı. “Dil hikmetin yoludur!” diye bayrak açtı, önümüzden gitti. Arkasından gelenlerin de üslûbu oldu, Yunus!

Erenler ondan sonra hakikati Türkçe anlatır oldular. Niyâzî-i Mısırî bu sebeple “Bu sözün Yunus’u Mısırî değildir!” yahut “Niyâzî’nin dilinden Yunus durur söyleyen!” dedi.

İzine basanlar biliyordu ki, Yunus göklere kanatlandıktan sonra sulak bahçelerde yetişen “şeker kamışı” gibi şeker (=hakikat) yüklüydü. Yahut Tapduk’un kovanında ballar balını bulmuştu. Sözleri, özünden süzülüp gelen süzme bal, tortusuz yağ gibiydi. Dilindeki bu letafet ve nükte yükünün şeker, bal yahut yağ (=Hak sırları) oluşundandı. Nâdânın anlamadığı bir nükte de şu idi ki, bu aşk ve mana dilimizin kurucusu olan zat, ümmî idi. Evet, bu kelimedede hiçbir mecaz söz konusu değildi. O bir ümmî idi. “Medreseler müderrisinin okumadığı aşk dersini” okudu ve gönlünü dil eyledi. Kendisi aradan çıkmış, “Yaradan” kalmıştı; dilinden dökülen sözler Hakk’a aitti. Bu sebeple nefesinden kaleme dökülen her söz “ilâhî=Allah’a ait” oldu. Ve yine bu sebeple o, dilimizin gönlü, gönlümüzün dili oldu. Bu özelliğini şöyle ifade etti:

*Ol dost bana ümmî demiş hem adımı Yunus komuş  
Dilim şeker gövdem kamış bu söyleyen nemdir  
benim*

## **Yunus Bize Sevmeyi Öğretti!**

O bize sadece dil öğretmekle kalmadı, sevgiyi de öğretti. Biz, Cenab-ı Hakk'ın sevilince bileneceğini “Ol dost ile benim işim ölüp dahı bitmeyiser/ Bu niçe ola kim bite çün gönülde dost seville” diyen aşk müderrisi Yunus'tan öğrendik.

Tıpkı “Dinle neyden” buyuran gönül mimarı Mevlana Celaleddin-i Rûmî gibi, Yunus da, “İşitin ey yârenler” diyerek bizi aşka davet etti:

“Karanuluk sürülür âlem münevver olur

Karanuluk yerine nûr ile gündüz gelir” dedi ve sevgiyle içimizi ve dışımızı saran âlemlerin münevver olacağını söyledi; karanlık dünyamıza ışık oldu.

Bir saba meltemi gibi içimize girdi, can kulağımızı açıp, bilmediğimiz, görmediğimiz illerden haberler getirdi. Onun bize verdiği haberle, kulağımız duydu, can gözümüz açıldı gönlümüz şad oldu. Varlığı “Dağlar ile taşlar ile seherlerde kuşlar ile” bir bütün olarak kucaklamak gerektiğini; “Hakk'ı gerçek sevenlere cümle âlem kardaş gelir” düşüncesini biz ondan öğrendik. Hak'tan ayruk ne vardır, kalma gümân (şüpheli) içinde” diyen Yunus bizi, karıncaya ulu (=Hak) nazarla bakmayı öğretti. O “Miskin Yunus gözün aç bak iki cihan dopdolü Hak!” diye Türkçe anlatmasaydı, anam, babam, atalarım ve dahi bütün Türkçe konuşanlar “eşyanın Hak ile kaim olduğunu” anlamayacaklardı.

“Düşmüş idim o kaldırdı, varlığın bize bildirdi” diyen Yunus düşüp de doğrulanlardandı.

Düşenin nasıl doğrulacağını, kendinin Hak'ta ve hakikatte nasıl uyanacağını biliyordu. “Ya elim al kaldır beni/Ya aslına erdir beni” diye niyaz ede ede kapıdan içeri girmişti. Tecrübeliydi. Dönüp, düşenlerin dostu oldu. İçeriden içeri nasıl menzil alacağını bilmeyen yolcuların, düşkünlerin yahut düşüp de yerinden kalkamayanların elinden tuttu. Sevdi, sevdirdi, sev (!) dedi. Kendisinin sevgiyle nasıl eğitildiğini, yontulduğunu, dost ile dost olduğunu anlattı. “Canım seni seveliden benim hâlim hâle döner.” dedi, bizim de hallerimizin hakka ve hakikate tahvil edilmesi gerektiğini anlattı. Bir eşik bulup yaslanmak gerektiğini söyledi. O eşikin, yani Hakk'a açılan kapının Tapduk Sultan olduğunu bildirdi. “Evliyadır Hak kapısı, Yunus durur kapıcısı!” diye eşiğe durdu, gelene gidene Tapduk Sultan'ın, aşk ve muhabbet makamının adresini verdi. Sonra dönüp bize mahrem sırlarını açtı, kendisinin Tapduk'un tapusunda nasıl adam olduğunu, bir Tapduk bulup nasıl adam olmamız gerektiğini anlattı! İnsana bir Tapduk, bir Rab gerektiğini bildirdi.

Yunus bize iki denizi birleştirenlerle yüz yüze gelmemizi sağladı! Gönlümüzle tanıştırdı! Nefsimizle barıştırdı. Toprağa, karıncaya, insana, eşyaya, Hak nazarıyla bakmamız gerektiğini anlattı.

### **Yunus Bize Bilmeyi Öğretti!**

Gelenler bildi gördü, buldu. Gelmeyenler ise ne bildi, ne gördü, ne de buldu. Gelemediler zira aşktan eser duymamışlardı. Onlara ölümlü olduklarını hatırlattı:

*Ne gelmeğin gelmek durur ne bilmeğin bilmek  
durur  
Son menzilin ölmek durur duymadın aşkdan bir  
eser*

Kapıya kadar gelip de direnenlere, taşrada gezenlere, seyran edemeyenlere hayıflandı. “Hakikat var, şeriatın içeri!” dediyse de pek duyan olmadı. “Gözsüze fısıldadı, sağır sözü işitti!” Gözülü kulaklı muhteremler kapıda kalakaldılar. Hayfâ (!) dedi şunları söyledi:

*Bular geldi tapuya şeriat tutdu durur  
İçerü girübeni ne varın bilmediler!*

Kendisi mes’eleyi çoktan çözmüştü, çözmek için çırpınanlara yol gösteriyordu:

*Mâşûka halvetinin yedi kapısı vardır  
Ol kapıdan içeri seyrân kılasım gelir*

O içeri girenlerdendi. Bilgileri bu seyran ile derlediği dürlerden ibaretti. Taklit değil, tahkikti. Bizim de tahkike dönmemiz gerektiğini, ilimden irfana; suretten manaya geçmemizi istiyordu. “Hakikatin manasın şerh ile bilmediler!” diye ikaz ediyor, temelsiz bilgilerimizi havuza atıyordu. Gözü çobanda gönlü yabanda, adı Müslüman gönlü keşişleri nefsini bilmeye çağırıyordu. “İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir!” diyerek, gerçek ilmin nefsimizi bilmek olduğunu öğretiyordu. Suyu kendi nefsimizin kuyusundan çıkaracağımızı, Leyla'nın da, Şirin'in de içimizde olduğunu bildiriyordu. Gönül tes-timizin kemal sahiplerinin ağızlarından akan çeşmelerden hemen şimdi doldurulması gerektiğini, “Bin yıl dahi durursa kendisinin dolmayacağını”, dünün ve yarının olmadığını

bildiriyordu. Zamanı, “yağmaya vererek” âna getirmemizi öğütüyor; “dem, bu demdir” diyerek dudağımızı akan bir çeşmeye dayamamız, ledün pınarlarından kana kana yudumlamamız gerektiğini söylüyordu.

O, bize dinimizin sevgi ve bilgi; varlığın da Hak ve hakikat olduğunu öğretiyordu!

Nitekim öğretti de!

### **Yunus Bize Yol Öğretti!**

O, dünya ambarındaki buğdayı elinin tersiyle itip gönül mahzenindeki hazineye talip oldu. “Bana seni gerek seni!” demesini bildi ve gönlünü yola çevirdi. Bizim gibi yolda yürümeyi bilmeyenlere dönüp yol tarif etti. Bize yol yordam öğretti. “Dağ ne kadar yüce olsa, yol onun üstünden aşar”, diye ikaz etti, sevgi ve sabırla yolların nasıl aşıldığını bizatihi gösterdi. Yolları yola, çokları bire indirmeyi biz onun tarifıyla öğrendik:

“Âşık gönlünde çok yol var o yolda bin dürlü hâl var

Kimse bu yolu anlamaz küfr ü îmân satmayınca” diyerek Yunus’la birlikte küfür ve imanı bire dönüştürdük. Onun verdiği haber ve adresle şaşırmadık! Bütün derdimiz var olmak içindi. “Kimde varlık var ise gitmez gönül darlığı!” diye ikaz etti, varlığımızdan soyunduk. Yolda yokluğa uğradık. Vehimden kurtulduk, kendi gerçeği ortaya çıktı. Benliğimiz bize döndü; suretimiz öze döndü. “Ben bir âletim arada!” sözüyle irkilip, vücudu, vahide verdik.

Verdiği ilhamla sazımız dile geldi. “Diledi göre yüzün işide kendi sözün” kavlince kendinden kendine söz oldu konuştu; göz oldu görüştü. Varlık defterinden benliğimizi onun tavsiyeleriyle sildik ve kendimizi onunla bildik.

“Yunus bir haber verir işidenler şâd olur

Gence uğrasam diyen izlesin eren izin” kavlince bu söze kulak verip işitenler, erenler izini izledi, şad oldu, hazineye kavuştu. Her biri bir Yunus oldu.

### **Yunus Bize Allah'ı Öğretti!**

Yunus bize, “Aslım Hak'tır şek değil” diyerek bizi varlığın özüyle tanıştırdı. Durduğu yerin “Tûr”, gönlü tecelliye mazhar olmayanların işinin zor olduğunu öğretti. Bu sonsuz tecellinin “Hak” olduğunu; “Hak'tan başka bir nesnenin olmadığını” söyleyerek bizi ikilik med-cezrinden kurtardı. Yaradan'ı orada burada değil, içimizde aramayı öğretti. Nereye dönersek Onun veçhini göreceğimizi, parmağımızın değdiği havanın, aldığımız nefesin, hülâsa varlığı bir derya gibi saranın “O” olduğunu öğretti. “Sen ve ben” denen yerde “Allah'ın olmadığını: “Gir gönüle bulasın Tûr/Sen ben demek defterin dür” diyerek Cenab-ı Hak'ın kâmillerin gönlünde tecelli ettiğini anlattı. “Her davadan geçen kişinin Hak'tan yana uçacağını” müjdeledi. “Hak doludur iki cihan!” diyerek görünen ve görünmeyen her şeyin O'nun eseri olduğunu bildirdi.

### **Yunus Emre Vücut Birliğini Türkçe Anlattı**

Ve biz “Hak'tan ayrı ne vardır?” diyen Yunus'la varlığın ve eşyanın mahiyetini anladık. Varlığa dışarıdan -anlamadan-bakarken onun sözleriyle içerden bakmayı öğrendik. dünyevî sıkıntılarla daralan gönlümüz onun zaman ve mekân üstü irşadıyla genişledi. Binbir ihtiras, şehvet ve kin çamuruyla yoğrulmuş tabiatımızla çırpınıp duruyorduk. “Bu bendeki ben” diyenin “O” olduğunu öğretti, gönül darlığından kurtulduk. Ondan aldığımız küçücük bir ilhamla göklere kanatlandık.

## Yunus Bizi Teferruattan Kurtardı

İnsanın, nefsinden Allah'a –kendinden kendine- yolculuk yapabilmesi için tek bir şeye ihtiyacı olduğunu söyledi:

Aşk!

“Ete kemiğe büründü, Yunus diye göründü!” “Biz sevdik âşık olduk, sevildik maşuk olduk!” dedi, kestirmeden gitti. Âşğın sonunun maşuk olduğunu öğretti. İnsanın kendini gerçekleştirmesi, noksanlıklarından kurtulup tamamlanmış bir varlık haline gelmesi için aşktan başlaması gerektiğini söyledi. Aşksızları aşka davet etti. Hemen bir karıncaya ulu nazarla işe başlanabileceğini, aşksız olanların yabanda (=dağda) yırtıcı bir hayvan mesabesinde kalacağını söyledi.

*Aşksızlara benim sözüm  
Benzer kaya yankısına  
Bir zerre aşkı olmayan  
Belli bilin yabandadır*

Nihayet: "İşitin ey yârenler" diyerek çok haberler verdi Yunus.

“Yunus bir haber verir işidenler şad olur

Gence uğrasam diyen izlesin eren izin” kavlince bu söze kulak verip işitenler, erenler izini izledi, şad oldu, hazineye kavuştu.

Yunus'un tecrübelerinden nasıplenen güzel gönüllülere aşk olsun vesselâm!

Dr. Mustafa Tatcı\*

\* Mustafa Tatcı, *İşitin Ey Yârenler*, H Yayınları, 2. baskı, 2009.

## YUNUS VE TRAVMA TEDAVİSİ

EMDR® , psikolojik yaralanmalarda sık kullanılan bir tür psikoterapi yöntemidir. Bu yöntem bize bağışlayıcılık, manevi rehberlik, şefkat hissi ve cennet inancı gibi değerlerin tedavi edici etkisinin bilimsel kanıtlarını sunar. Shapiro'nun geliştirdiği EMDR® yöntemi duyguları yeniden işleyerek hastalığı tedavi eder. Yunus Emre'nin kitleler üzerindeki etkisine baktığımızda bundan tam 700 yıl önce onun da çok benzer bir yol izlediğini görürüz. Yunus Emre şiirleriyle insanlara duygu ifadelerini tekrar yaşatarak tedavi edici bir etki sunmuştur. Yunus Emre'nin şiirlerini hissederek ve derin bir tefekkürle okuyanların kendilerini öncekinden çok daha iyi hissetmelerine şaşırmamak gerekir.

### Travma Nedir?

İnsanın bedensel bütünlüğü gibi psikolojik bütünlüğü de darbe ve yaralanmalara maruz kalır. Psikolojik yaralanmanın en büyük zorluğu, dışarıdan anlaşılabilmesi, görünmeyen ve içe kanayan bir yara olmasıdır.

Kazalar, korkular, tecavüz, şiddet ve felaket gibi travmatik olaylar kişinin yaşamı üzerinde yıkıcı etkilere neden olabilir. Bu olaylar bizim kendimiz hakkındaki görüşümüzü değiştirir.



memize ve hayatımızı üzerine kurduğumuz temelin sarsılmasına neden olabilir. Örnek vermek gerekirse, önceden özgüven sorunu olmayan ve kendini emniyet içinde hisseden bir adam, iflastan, hırsızlıktan sonra korkak, bağımlı ve kimseye güvenmeyen birine dönüşebilir. Önceden sempatik ve girişken bir insan olduğu halde, bu olaydan sonra içine kapanık ve gittikçe yalnızlaşan birine dönüşebilir. Kendisine uğradığı kaybı hatırlatan her şeyden kaçınabilir. İflası, kazayı, hırsızlığı önleyecek bir şey yapamamış olmaktan dolayı utanç duyabilir, özsaygısı düşebilir. Ayrıca tekrarlayan kâbuslar görebilir ve o günü bugün olmuş gibi (flashbackler biçiminde) yaşayabilir.

Travmatik olaylar doğrudan ona maruz kalan bireylerden daha fazla kişiyi etkiler. Çoğunlukla kurbanın arkadaşları ve sevdikleri de olayın dalga dalga yayılan etkisinden zarar görürler. Yukarıdaki örneğe dönersek, soyulan adam bunun acısını eşinden çıkarabilir. Rahatsız edici düşünceleri ve hisleri nedeniyle onunla yakınlaşmaktan kaçınabilir. Utanç ve korku hisleri nedeniyle arkadaşlarıyla görüşmek istemeyebilir. Konsantre olmakta zorlanabilir, motivasyon eksikliği yaşayabilir.

### **Travma inançlarımızı Etkiler mi?**

Travma, kendimiz veya dünya hakkında hatalı inançlar geliştirmemize neden olan bir deneyimdir. Tacize uğramış bir çocuk kendisinin kötü olduğuna ve dünyanın güvensiz bir yer olduğuna inanabilir. Travmatik deneyimler hem bedende hem de zihinde sabitlenir, çünkü iki sistem birbiriyle bağlantılı olarak çalışır. Beden ve zihin üzerindeki bu etkiler, düşük özsaygı veya depresyon, düşük motivasyon veya tembellik biçiminde enerjinin bloke olmasına, akla uygun olmayan duygulara ve sindirim problemlerinden olay esnasında deneyimlenene benzer ağrıya kadar değişen belirtiler gösterebilir.

Yakın tarihte Vietnam, Irak, Afganistan gibi savaşlardan sonra ABD’de yapılan araştırmalar, Amerikalı savaş gazileri arasında intihara rastlanma sıklığının savaşta ölenlerden fazla olduğunu gösterdi. Terapistler, yirmi yıldan fazla bir süredir kâbus gibi savaş sahnelerinin içinden geçen bu insanlara yardım etmekte zorlandıklarını söylüyorlar.

Uyku bozukluğu, korku, panik, depresyon, geçmeyen ağrılar ve psikofizyolojik sindirim sistemi bozuklularının geçmiş travmalarla ilişkili olabildiğini biliyoruz. Araştırmalar çocukluk çağı travmalarının ileri yaşta birçok hastalık için önemli bir sebep teşkil ettiğini ortaya koyuyor.

### **Travma Çözüksüz Bir Sorun mu?**

Yerleşik inanca göre, bir travma yaşanmışsa hayat boyunca hasarı kalır. Kiři bunun sonuçlarıyla yaşamaya mecburdur. Sanki kolumuz veya ayağımız olmadan hayatla başa çıkmayı öğrenmek gibi algılanır travma. Bu bilgi artık değişti. İnsan beyninin bilgiyi nasıl işlediği ve eski bilgileri nasıl kullandığı artık nörogörüntüleme yöntemleri ile ölçülebiliyor. Bunun sonucunda insan beyninin bilgiyi yeniden işleme si sağlanabiliyor. Teknik ayrıntıya fazla girmeden bazı örnekler vermek istiyorum.

### **Psikolojik Hafızanın Onarılması**

Yaşadığımız her olay beynimize beş biçimde kayıt edilir.

1. Duyusal bilgilerle; görüntü, ses, tat, koku, dokunma hissi kayıtları olarak.
2. Duygusal kayıtlarla; kin, öfke, nefret, düşmanlık, kıskançlık gibi olumsuz veya sevgi, saygı, güven, iç huzuru, mutluluk hissi gibi olumlu kayıtlar olarak.