

**DUYGU
DÜNYAMIZIN
FİZİKSEL ETKİLERİ**

- MENTAL TEDAVİ -

© 2017, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-334-8

Sertifika No: 44968

<i>Hayat Yayınları</i>	: 712
<i>Sağlık</i>	: 24
<i>Kitabın Adı</i>	: Duygu Dünyamızın Fiziksel Etkileri
<i>Yazarı</i>	: Dr. Metanet Oğuz
<i>Yayın Editörü</i>	: Erol Şahnacı
<i>Metin Editörü</i>	: Betül Osmanoğlu
<i>Kapak ve İç Tasarım</i>	: Hayat Yayınları
<i>Baskı Yeri & Tarihi</i>	: İstanbul, 2020
<i>Baskı & Cilt</i>	: Ertem Basım

Başkent Organize Sanayi Bölgesi 22. Cadde No: 8

Malıköy - Temelli / Ankara

Tel: (0312) 285 18 14

Sertifika No: 48083

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55

www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

twitter.com/hayatyayinlari - facebook.com/hayatyayinlari.com

Dr. METANET OĞUZ

**DUYGU
DÜNYAMIZIN
FİZİKSEL ETKİLERİ
- MENTAL TEDAVİ -**



Dr. Metanet Oğuz

1968 yılında Azerbaycan'ın Oğuz şehrinde dünyaya geldi. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini Oğuz'da tamamladı. Azerbaycan Devlet Tıp Üniversitesi'ndeki eğitimini 1992 yılında bitirdi. 1994-2004 yılları arasında Azerbaycan'da dâhiliye uzmanı olarak görev yaptı.

1999 yılında alternatif tıpla ilgilenmeye başladı. Biyoenerji, alternatif tıp ve psikanaliz eğitimlerinin ardından 2001'de Uluslararası Bilim Eğitim Merkezi'nden Alternatif Tıp (Psikoenerji Terapisti) Uzmanlığı diplomasını aldı. 2002-2004 yıllarında "Sebe-sonuç ilişkileri" ekolünde eğitim veren akademide, Etikovaloinsfer (Sebe-sonuç ilişkileri kavramı) alanında tedavi prensipleri üzerine eğitim gördü.

2005-2012 yılları arasında Suudi Arabistan'da hem dâhiliye uzmanı olarak görev yaptı hem de biyoenerji ve kişisel gelişim kurslarının yanı sıra seminer ve konferanslar vererek yüzden fazla talebe eğitti.

2013 yılından bu yana İstanbul'da alternatif tıp alanında farklı eğitimler vermekte, terapiler uygulamakta ve halkın bilinçlenmesi, sağlıklı toplumlar oluşturulması adına çeşitli radyo ve televizyon programlarına katılmaktadır.

Hastalıkların Duygusal Sebepleri - Mental Tedavi yazarın mental tedavi üzerine kaleme aldığı ve yayımlanmış ilk kitabıdır.

İÇİNDEKİLER

Ön Söz	9
--------------	---

BİRİNCİ BÖLÜM

MENTAL TEDAVİNİN HAYATIMIZDAKİ YERİ

MENTAL TEDAVİ NEDİR?.....	15
İnsanın Kendini Keşfi	15
İnsan Sağlığı Neden Önemli?	19
Mental Sağlık Nedir?	21
Mental Tedavi	22
MENTAL TEDAVİNİN HAYATIMIZDAKİ YERİ	25

İKİNCİ BÖLÜM

MENTAL TEDAVİ YÖNTEMLERİ

MENTAL TEDAVİ İLE DUYGULARIN İLİŞKİSİ	29
MENTAL TEDAVİNİN AŞAMALARI	30
Mental Tedavide Teşhis	32
Mental Tedavi Süreci	32
MENTAL TEDAVİ YÖNTEMLERİ	33
MENTAL TEDAVİYE DAİR BİLİMSEL ÇALIŞMALAR	39
İyileşme Evreleri	40
Modern Tıbbın Yaklaşımları	42
Tekrarlayan Sorunlar	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÖLÜMCÜL VİRÜSLER VE KORONA (COVID-19)

DÜNYA SALGIN TARİHİ	47
ÖLÜMCÜL VİRÜSLER	48

Sars	48
Kuş Gribi	49
Domuz Gribi.....	49
Mers.....	49
Ebola	50
Zika	50
DÜNYAYI DURDURAN VİRÜS COVID-19	50
Koronavirüs Belirtileri	53
Koronavirüs Tedavisi	54
VİRÜS HASTALIKLARININ DUYGUSAL SEBEPLERİ VE MENTAL TEDAVİSİ	55
Virüs Hastalıklarının Duygusal Sebepleri	55
Virüs Hastalıklarının Mental Tedavisi	56
Yeni Koronavirüs Hastalığının Duygusal Sebepleri	56
Yeni Koronavirüs Hastalığının Mental Tedavisi	57
Virüslü Hastalık Belirtileri	58
İnsanlığın Nefes ile İmtihanı	59
Hastalık ve Bağlanma İlişkisi	63
Bağlanmadan Kurtulmak	67
Hastalık ve Toplumsal Travmalar	68
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Nedir?	70
Travma Sonrası Stres Bozukluklarında Risk Faktörleri	72

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM DEĞERLER VE YASA

İNSAN, ÖZ DEĞERLERİNİ NASIL BELİRLEMELİ?.....	77
Hayata Dair Hedefler Değerlerin Belirleyicisidir	79
Geleceğe Dair Değerlerimiz Neler?	80
Değer Yargılarında İnce Çizgi	81

BEŞİNCİ BÖLÜM

HASTALIKLARA GÖRE MENTAL TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Âdet Düzensizliği	87
Ayak, Bacak ve Diz Ağrıları	89
Bağırsak Hastalıkları	93
Bel ve Sırt Ağrıları	101
Bipolar Bozukluk	102
Boyun Ağrıları	110
Böbrek Üstü Bezi Hastalıkları	112
Candida Hastalığı	115
Cilt Hastalıkları	117
Cinsel Soğukluk	125
Depresyon	126
Disleksi	140
Diş Eti Sorunları	144
Egzama	146
El Ağrıları	150
Epilepsi (Sara Hastalığı)	151
Fibromiyalji	153
Göğüsler	159
Grip	172
Hipertiroidi	173
Hipotiroidi	176
İdrar Kesesi Sorunları	177
İlaç, Gıda ve Toz Alerjisi	183
Kanama	185
Kas Hastalıkları	186
Karpal Tünel Sendromu	188

Kekemelik	191
Kol Ağrıları	191
Kulak Çınlamaları	193
Menoraji	195
Nevralji-Sinir Ağrısı	196
Nevrozlar	197
Parkinson Hastalığı	199
Polikistik Over Sendromu	201
Saç Dökülmesi	203
Sedef Hastalığı	205
Sistit	206
Siyatik Ağrıları	208
Tikler	209
Tümör	210
Yorgunluk	211
Yumurtaılık Hastalıkları	212
Yumurtaılık İltihabı	214

ALTINCI BÖLÜM

SAĞLIKLI BİR HAYAT İÇİN

MENTAL TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Fazla Kilonun Altında Yatan Düşünceler	219
Ebeveyn-Çocuk İletişimi	224
Karı-Koca İletişimi	229
Sınırları Çizmek	230

ÖN SÖZ

Tıpta, hastalık sebeplerinin %70'inin duygusal nedenlerden kaynaklandığı tespit edilmiş bir gerçektir. Bu hastalıkların tedavisi ise mental yollardır.

Ne olursa olsun bütün iyileşmeler “sevgiden” geçer. Sevgi ise affetmekle mümkündür. Hayat, kendi problem ve hastalıklarını “Mental Tedaviler”le çözer.

Daha önce yayımlanan *Hastalıkların Duygusal Sebepleri Mental Tedavi*¹ kitabında hastalıkların duygusal sebeplerini anlatmış, bu hastalıkların “Mental Tedavi” yöntemiyle iyileştirilmesinin yollarını aramıştık. Bu kitapta ise iç dünyamızı keşfe çıkacağız. Duygu ve düşüncelerimizi anlamanın, kendimizi keşfetmenin, önce kendimizi affedip, daha sonra çevremizdeki insanlara karşı empati yeteneğimizi yükselterek hem fiziksel hem de mental anlamda sağlıklı yaşayabilmenin yollarını arayacağız.

Hayat, düşünceler, duygular, zaman, yaşam koşulları, çevremizdeki insanlar, olaylar, olgular her şey dinamiktir. Yani kâinatta her şey belli bir hareket ve akış içindedir. Değişen koşullara uyum sağlamaya çalışan insanoğlu da bu değişimden payını alır. Olması gereken bu değişimin gerçekleşme-

1 Dr. Metanet Oğuz, *Hastalıkların Duygusal Sebepleri Mental Tedavi*, Hayat Yayınları, İstanbul 2017.

mesi durumunda, örneğin kişi değişime inatla direndiğinde, ortaya bir uyumsuzluk çıkar. Mevcut uyumsuzluk kişinin bünyesinde beliren bir sinyalle kendini gösterir. Bu sinyal ruhsal ya da fiziksel, çoğu zaman her iki yolla da olabilir. Değişime karşı gösterilen direniş ya da değişime ayak uydurma çabası şiddetli olursa bedende bir hastalığa dönüşebilir.

1921 yılında Nobel Fizik Ödülü'ne layık görülen insanlık tarihinin en zeki bilim adamlarından biri olan Albert Einstein, değişime direnenlerle ilgili harika bir tespit ortaya koymuştur: "Delilik, aynı şeyi tekrar tekrar yapıp farklı sonuçlar beklemektir."

İnsanın kendine bakış açısıyla ilgili yorumu ise şöyledir: "İnsanoğlunun en büyük zaafı, dünyanın kendi etrafında döndüğünü sanmasıdır. Hatta bütün yiyecekleri, hayvanları ve doğayı kendine sunulmuş bir nimet sanır. Evren dediğimiz bütün içerisinde, kendisini diğer canlılardan ayrı tutar. Çevreyi istediği gibi kullanır. Yıkar, yok eder. Hâlbuki insanoğlu bu evrende zincirin sadece küçük bir parçasıdır. Bunu reddederek aslında kendisine bir hapisane yaratır. İnsanın bu yanılgıdan kurtulması en büyük özgürlüktür. Tabii bu da tam olarak mümkün olmayabilir ama bu çabanın kendisi de bir özgürlüktür."

Bu kitap insanın kendine karşı oluşturduğu kalıpları yıkmak, empati yeteneğini yükselterek karşısındaki insanı en doğru şekilde anlamasını sağlamak için yazıldı. Kişinin insanlarla iletişimde, olgulara yön verme çabasında ve olaylar karşısında kendisini ve toplumu olumsuz etkileyen duygu ve düşüncelerden kurtulması, iç dünyadaki bu negatif enerjinin daha hastalığa dönüşmeden olumlu enerjiye dönüştürülmesi için yazıldı. Başkaları tarafından çizilen yanlış

sınırları fark etmesi, kendine koyduğu sınırları ortadan kaldırarak Albert Einstein'ın deyimiyle “gerçek özgürlüğüne” kavuşması için yazıldı.

Bu kitapta öncelikle hastalıkları tanıyacak ve onların duygusal sebepleri üzerinde duracağız. Ardından da bizi bu duygulara götüren düşünceleri birlikte keşfedeceğiz. Bir yandan içimizdeki keşfedilmemiş yönleri birlikte fark ederken, diğer yandan duygu ve düşüncelerimizin her yaşta ne kadar da değişime açık olduğunu fark edeceğiz.





BİRİNCİ BÖLÜM

MENTAL TEDAVİNİN
HAYATIMIZDAKİ
YERİ

*Kardeşim, sen düşünmeden ibaretsin,
Geriye kalan; et ve kemiksin,
Gül düşünür gülistan olursun,
Diken düşünür dikenlik olursun.*

Hz. Mevlâna



MENTAL TEDAVİ NEDİR?

İNSANIN KENDİNİ KEŞFİ

İnsan kendini tanımadan duygularını fark edemez. Kendini tanıyan kişi aslında duygularını tanır. Böylece hastalıklara sebep olan duygular kontrol altına alınabilir ve “kendi kendine tedavi” süreci başlamış olur. Bu açıdan bakıldığında toplumda sık sık kullanılan “İnsanın en iyi doktoru yine kendisidir.” sözünün önemi bir kez daha anlaşılır. Gerçekten de öyle değil midir? İyileşmek istemeyen hastaya aslında hiçbir doktor yardımcı olamaz. Doktorun uyguladığı tedavinin en önemli desteği, motive olmuş, umutla tedaviye asılarak verilen her yöntemi titizlikle uygulayan hastadır.

İnsan ruh ve bedenden meydana gelen bir canlıdır. “İnsan kimdir?” sorusuna verilebilecek en kısa cevap sanırım bu olur. “Ben kimim?” ya da “İnsan kimdir?” soruları geçmişten bugüne aslında felsefe ilminin en temel konusu olmuştur.

Aristoteles *Politika* kitabında, “İnsanın, doğası gereği, politik bir hayvan olduğunu söyleyebiliriz.” der. Bu tespitle vurgulamak istediği, insanın mükemmelleşmeye yöneldiği

ve mükemmelleşmesinin ancak toplumsal dünya içinde olanaklı olacaktır. Toplum içinde var olma zorunluluğu doğal olarak “İyi nedir?” sorusunu beraberinde getirir. Çünkü bir kişi herhangi bir ihtiyacını gidermek için gerekli gördüğü bir davranışı sergileyebilir. Örneğin acıktığında yiyecek ihtiyacını gidermek için gördüğü ilk yiyeceği yemek isteyebilir. Fakat o yiyecek başkasına ait de olabilir. Bu durumda karnı aç olan kişinin kendisi için iyi gördüğü, başkasına zarar veren bir davranış olabilir.

Geçmişten bugüne bu ve bunun benzeri ihtimaller, iyinin ve kötünün ne olduğunu ortaya koymayı zorunlu kılmıştır. Bu anlamda insanlık tarihinin doğal süreci içinde ahlaki kurallar gelişmiş, toplumsal normlar ortaya çıkmıştır. Kısaca ifade edilirse normlar, kişilerin toplum içerisinde nasıl davranmaları gerektiğini belirleyen beklentilerdir. Toplumun her bir bireyi tarafından diğer bireylere yöneltilen beklentiler, toplumsal dünyayı düzenlemekte ve bu sebeple de beklentiler, belirli düzeyde yaptırım gücü olan kurallar hâlinde ortaya çıkmaktadır. Buna göre norma uygun olan davranış toplum tarafından normal, norma uygun olmayan davranış da toplum tarafından anormal olarak algılanmaktadır.

İşte esas mesele de bu olsa gerek. İnsanın ilkel benlik olan hayvan olma mertebesinde (esfel-i safilin) insan-ı kâmil olmaya (eşref-i mahlûkat) giden yolculuğunda toplumsal normları dikkate alması kadar kendi duygu ve düşüncelerini yönlendirmesi de önemlidir.

“Cevizi kırıp özüne inemeyen
hepsini kabuk zanner.”

İmam Gazâlî

Her insan kendini tanımaya çalışırken hem içe hem de dışa doğru bir yolculuk yaşar. Tasavvufun en önemli konularından biri olan *insan-ı kâmil*, varlık ve bilgi problemleriyle kurduğu ilişkinin yanında, dinî ve ahlaki boyutları da bulunan derin fikrî çaba ve ruhi tecrübenin ürünü olarak ortaya çıkmıştır. *İnsan-ı kâmil* kavramı, tasavvuf ilmine Muhyiddin İbnü'l-Arabî tarafından kazandırılmıştır.

Yüce kitabımız incelediğinde insanın kim olduğuna dair birçok çıkarım yapılabilir. Biz kısaca değinelim. Allah'ın, bazı kimselere kendi tarafından ilim verdiğini (el-Kehf 18/65), Hz. Muhammed'in (sav) güzel örnek (el-Ahzâb 33/21) ve âlemlere rahmet (el-Enbiyâ 21/107) olduğunu bildiren ayetler, tasavvufun insan-ı kâmil konusundaki dayanağının *Kur'an* olduğuna delil olarak gösterilmektedir.

Allah, insan-ı kâmilî yarattığı zaman ona *akl-ı evvel* mertebesini vermiş ve bilmediği şeyleri öğretmiştir. Onun mertebesini meleklere tarif etmiş, insanın âlemde kendisinin halifesi olduğunu bildirmiş, göklerde ve yerde bulunanların hepsini onun emrine amade kılmış, böylece Allah'ın âlemdeki hükmü insan-ı kâmil ile zahir olmuştur.

İnsan-ı kâmil; şeriat, tarikat, hakikat ve mârifet itibarıyla tam ve ergin olan kişidir. Kâmil insanın sözleri doğru, işleri iyi, ahlakı güzeldir; mârifet sahibidir yani eşyayı ve ondaki hikmetleri olması gerektiği gibi bilir.

Bütün bunların üstüne "İnsan kimdir?" sorusuna tekrar dönmek gerekirse insan, dünya ve ahiret arasındaki gurbet yolculuğunda kendini arayan bir yolcudur. Düşünce ve duygularıyla hayat yolunda yaşam mücadelesine devam eden bir canlıdır. Ancak iradesini, duygu ve düşüncelerine hâkim kılan, bireysel erdem ve toplumsal ahlak doğrultusunda ol-

ması gereken noktayı bulan insan hem insan-ı kâmilidir hem de mutlu ve sağlıklı insandır.

Ruhu hasta olan insanın bedeni sağlıklı olsa ne olur! Ruhtaki olumsuz duygu ve düşünceler bir gün bir noktada mutlaka vücudu hasta edecektir.

Duygu ve düşünce eğitimi her yaşta mümkündür. Bu noktada kişinin en büyük eğiticiyi yine kendisidir. Çünkü bir uzmana en iyi şekilde ne kadar anlatırsa anlatsın kişiyi en çok tanıyan yine kendisidir. Sağlıklı bir vücuda sahip olmak aslında sağlıklı duygu ve düşünce yapısına da sahip olmayı gerektirir.

Değişim fitratta vardır. Ruhun asli unsurlarında bir değişim ve dönüşüm mümkün değildir ama aslını koruyarak tekâmül etmek olanaklıdır. Yani ruhta sabit ve değişmeyen bir yön olduğu gibi değişen ve gelişen bir yön de vardır. İşte dış etkileşim ve terbiye ile ruh gelişip terakki (ilerleme) de edebilir, yanlış terbiye sistemleri ile düşüp tedenni (gerileme) de edebilir. Ancak insanın özünde iyilik daima vardır.

İmam Gazâlî'nin ceviz örneğinde bahsettiği gibi insan da ruhunun kabuğunu kırarak özüne ulaşmalı, fitratında zaten mevcut olan iyilik denizinde kaybolmalıdır. Nefsinin, şeytanın, dünya aldatmacalarının ve çevresel etkilerin sonucunda kendine yabancılaşan insanın özüne dönüş arayışıdır *tekâmül*.

Mevlâna'nın tespitiyle insan kimdir sorusuna nokta koymuş olalım:

“Ey Hakk yolcusu, gerçeği öğrenmek istiyorsan Musa da Firavun da senin içindedir. Bugün onlar senin içinde yaşıyorlar. (Yani ruhunla nefsin) Senin varlığında gizlenmişler, gönlünde savaşlarına devam ediyorlar. Bu sebeple birbirine düşman bu iki kişiyi kendinde araman gerekir.”