



Fecr Yayınları: 453

MERHAMET YOLCULUĞU
-Zihinsel Sağlık ve Toplumsal Huzur İçin-

Eşref NAS

© FCR YAYIN REKLAM BİLGİSAYAR SAN. ve TİC. LTD. ŞTİ.
(Sertifika no: 13178)

Mizanpaj ve Kapak
FCR

Baskı ve Cilt
VADİ GRAFİK TASARIM VE REKLAMCILIK LTD. ŞTİ.
İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1
Yenimahalle/ANKARA • Tel: 0 312 395 85 71
(Sertifika No: 47479)

1. Baskı: Eylül 2021

ISBN: 978-625-7879-95-8

FCR YAYIN REKLAM BİLGİSAYAR SANAYİ ve TİC. LTD. ŞTİ.
Hacı Bayram Mah. Boyacılar Sk. No: 14/1
Ulus-Altındağ/ANKARA • Tel: (0312) 310 08 60
Web: www.fcr.com.tr • e-mail: fcr@fcr.com.tr

MERHAMET YOLCULUĞU

-Zihinsel Sağlık ve Toplumsal Huzur İçin-

Eşref NAS

Ankara 2021

İTHAF

Rahmetli, merhametli anneme...

Eşref NAS

1986 yılında doğdu. İlk ve ortaöğrenimini Kocaköy/Diyarbakır ilçesinde tamamlayarak 2005 yılında İstanbul Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümüne yerleşti. Lisans eğitiminin ardından Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman olarak çalışmaya başladı. 2014-2016 yılları arasında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans yaptı. 2017-2021 yılları arasında aynı üniversite ve bölümde doktora eğitimini tamamladı. Doktora sürecinde merhamet konusunu çalışırken, bir tarafta bilimsel makale çalışmalarına devam etti diğer tarafta yerel gazetelerde merhametle ilgili çeşitli yazılar yayınlama fırsatı buldu. Yazar evli ve üç çocuk babası olup halen Diyarbakır'da bir devlet okulunda Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman olarak görev yapmaktadır.
E posta: esrefnasx@gmail.com

İÇİNDEKİLER*

MERHAMET YOLCULUĞUNA KATILIRKEN-----	7
MERHAMETE İNANALIM -----	9
MERHAMETE DOYUMU -----	14
MERHAMETE DAYALI AİLE VE MERHAMETLİ EBEVEYNLİK -----	20
BİR TESELLİ: ÖZ-MERHAMET-----	26
KENDİNE MERHAMET-----	32
MERHAMETİN METAFORİK BAĞLAMı: ANNE -----	35
BABA MERHAMETİ VE ÇOCUK-----	39
BİR ÇOCUĞUN MERHAMET İHTİYACI-----	45
SORUMLULUK- MERHAMET-1 -----	50
SORUMLULUK- MERHAMET-2 -----	54
MERHAMET İÇİN YAVAŞLAYALIM-----	58
CİMRİLER VE CÖMERTLER ARASINDA MERHAMET ÇİZGİSİ -----	61
BİR KOLİ MERHAMET -----	65
BAYRAM MERHAMETTİR -----	68
ÖZELEŞTİRİ VE MERHAMET -----	72
MERHAMETİ ÇAĞIRIN, YOKSA BU AİLE YIKILIR!-----	76
SABIR-MERHAMET-----	79
MERHAMETE AŞIK YİĞİTLER -----	83
MERHAMET, YORULMAYI GÖZE ALABİLMEKTİR -----	86
MERHAMET VE ÖZGECİLİK-----	90
MERHAMET EDİYORUM, ÖYLEYSE VARIM!-----	93
FİTRAT VE MERHAMET KORKUSU -----	96
ÖLÜM BİLİNCİ, BİZİ DAHA MERHAMETLİ EYLER -----	101
VİCDAN ODAKLI İNSANLAR-----	104
AYRIMCILIK-----	108
MERHAMET DİLİ -----	113
EVLİLİK ÖNCESİNDE MERHAMET-----	117

* Bu yazıların bir kısmı daha önce Doğruhaber Gazetesi'nde *konuk yazar* köşesinde yayımlanmıştır.

MERHAMETTE İFRAT-TEFRİT VEYA DENGE -----	121
MERHAMETLİ İNSANIN İMTİHANI -----	124
MUTLULUK TAKINTISI VE ÖZ-MERHAMET-----	127
MERHAMETİN KOVULDUĞU ALAN: YARIŞMA KÜLTÜRÜ -----	131
Z KUŞAĞININ MERHAMETİ ÜZERİNE -----	135
MERHAMETTEN BİR MİSAL: YETİMLER-----	140
YANGIN ALEVLERİNE KARŞI MERHAMET SUYU-----	144
TERAZİDEN HASSAS MERHAMETLİ KALPLER -----	148
MERHAMETE ÖZENDİRME: İYİ NİYETLİ KISKANÇLIK-----	151
MERHAMETE MUHTAÇ TEYZE: DİLENCİ ANNE-----	156
MERHAMET İŞİĞİ -----	161
HASTANE ODALARINDA YANKILANAN MERHAMET-----	165
SAVAŞTA MERHAMET OLAMAZ MI? -----	170
MAZLUMA MERHAMET VEYA KUDÜS'ÜN KURTULUŞU -----	174
BATI BİLİMİNİN MERHAMETE YÖNELMESİ ÜZERİNE -----	177
MERHAMET BİLİMİ BAĞLAMINDA KÜLTÜR VE DİN -----	181
MERHAMETTEN NASİPLENMEYENLER -----	184
OKSİTOSİN HORMONU VE MERHAMET -----	189
AYNA NÖRONLARDAN MERHAMETE-----	192
DİJİTAL OYUNLARDA PROSOSYAL DAVRANIŞ VE MERHAMET ---	195
MERHAMET-ODAKLI TEKNOLOJİK YÖNELİM -----	200
MINDFULNESS SÜRECİNDE MERHAMET GELİŞTİRME-----	204
MERHAMET AKIŞI (COMPASSION FLOW) -----	209
MERHAMETİN ÖZELLİKLERİ -----	213
MERHAMET BECERİLERİ-----	217
MERHAMETİN BENZER KAVRAMLARLA İLİŞKİSİ -----	221
MERHAMET EDEMİYORSAK BARİ ZULÜM ETMEYELİM -----	227
MANZARALAR VE NOTLAR -----	230
YARARLANILAN VE ÖNERİLEN KAYNAKLAR-----	239

MERHAMET YOLCULUĞUNA KATILIRKEN...

Kitabın girişinde, *merhamet yolculuğuna başlarken* diyemedik. Çünkü merhamet yolculuğu, bizimle başlayan veya başlayacak bir yolculuk değildir. Bu yolculuk, bizden önceki nesillerin ve medeniyetlerin yolu üzerine kuruludur. Bu yolculuk, ilk insanların yaşadığı devirlerde başlamış ve o devirlerden beri devam edegelmiştir.

Merhamet yolculuğu, bizimle başlamadığı için biz ancak bu yolculuğa katılabileceğimizi dile getiriyoruz ve bu yolculuğa katılmakla onur duyduğumuzu belirtiyoruz.

Merhamet yolculuğu, bizimle başlamadığı gibi bizimle de son bulmayacaktır. Bu yolculuk, hayat boyu devam eden bir yolculuktur. Bu nedenle bizim için menzili yoktur. Yolculuğun kendisi, varılacağı noktadan daha önemli ve değerlidir.

Biz öldüğümüzde, merhamet yolculuğu tamamlanmayacaktır. Biz, bu yolculuğun kervanından ayrıлып yol boyunca yapıp ettiklerimizin bedelini almaya giderken bizden sonrakilerden bir kısmı yine merhamet yolculuğuna katılacaktır. Nihayetinde bu yolculuk, iyilikten yana tercihte bulunan ve iradesini hayırdan yana kullanan son insana kadar devam edecektir.

Merhamet yolculuğu, bizim insana dair iyi hikâyelerin artması için katıldığımız bir yolculuktur. Merhamet yolculuğu; bireysel iyi oluş ve toplumsal refah için kendimize, başka insanlara, diğer canlılara ve bütün doğaya karşı niyetlendiğimiz iyi, faydalı ve doğru adımların tümüdür. Merhamet yolculuğu; acı ve zor zamanlarımızda kendimize karşı sevgi, şefkat, nezaket ve merhamet gösterdiğimiz bir süreçtir. Merhamet yolculuğu; başka insanların acılarının azaltılması ve onların huzurlu

olabilmesi için imkânımızı ve koşullarımızı zorlayarak ortaya koyduğumuz çabaların tamamıdır. Merhamet yolculuğu; hayvanların ve bitkilerin doğal ve sağlıklı bir şekilde gelişip büyüebilmeleri için elimizden gelenin daha fazlasını yapmaya çalışmamızdır. Merhamet yolculuğu; yozlaşan kültürün, yıkılan değerlerin ve bozulan erdemlerin yeniden mayalanması için karınca misalince yol alışımızdır. Özetle; merhametle yolculuğu insan yaşamının iyileşmesi ve canlı-cansız tüm varlıkların huzur ve emniyet içinde yaşaması için bizde hâsıl olan niyet ve gayrettir.

Ne mutlu insanlığın ve gezegenin en temel ihtiyaçlarından birinin merhamet olduğunu düşünerek merhamet yolculuğuna çıkanlara!

Ne mutlu duyarsızlık salgınına, narsisizm hastalığına ve şiddet illetine karşı merhamet ilacının etkili olabileceğine inanarak merhamet yolculuğuna katılanlara!

Eşref NAS

2021