

# DEPRESYON VE KORKULARIN KAYNAĞI

**Depresyonda isen geçmiştesin.**

**Korkuların varsa gelecektir.**

**Geçmişten elem, gelecekte korku olur. Korku yaşanmamış, yaşanabilir olandır.**

**Yaşanmış olup, duran elemidir.**

**Birisi yaşanmış,**

**birisi yaşanabilir olandır.**

**Şimdiki zamanda ikisinin cem'idir.**

**Geçmiş elemelerin sebepleri;**

**günahlar ve taşkınlıklarımızdır.**

**Çaresi: Aczini bilmekle yani**

**tövbe, istiğfar, nedamet,**

**kusurunu deruhte etmekle.**

**Aczini bilince Allah o kadar var olur.**

**Teslim, tevekkül, itimad,**

**kanaatte geleceğe aittir.**

**Fakrını bilmekle olur.**

**İmanın iki yönü var.**

**“İman hem nurdur, hem kuvvetir.” (S:314)**

**Allah'a iman; aczini bilmek.**

**Âhirete iman; fakrını bilmek.**

**Âhirete iman artıkça,**

**imanın nuru artıyor.**

**Allah'a iman artıkça,**

**imanın kuvveti artar.**

**Maziyi Allah'a iman ile.**

**Yani acizliğimizi bildiğimiz kadar Allah'a iman olur.**

**İstikbali âhirete iman ile,  
Fakirliğimizin farkındalığı kadar  
âhiret var olur, âhirete ihtiyaç olur.**

**Geçmiş ve gelecek ya duygularımızı  
ya fikirlerimizi uyandırıyor,  
bizi içine alıyor. Bu nedenle  
hazır zamanı kaybediyoruz.**

**Hazır zaman; geçmiş ve geleceğin  
hülasa-i bütünlüğüdür. İnsan ikisini anda  
kullanır. Çoğu insan anda yaşamıyor.**

**Maziye geçerseniz hisleriniz,  
istikbale geçerseniz fikirleriniz,  
ikisi cem' olursa küçük dünyamız  
oluşur.**

**Mazisiz hal olmadığı gibi,  
istikbalsiz de hal yoktur.**

**Yani gelecekte kopuk şimdiki  
zaman olmadığı gibi, geçmişten kopuk  
şimdiki zamanda yoktur .**

**Demek ki psikolojim bozuk diyorsan;  
geçmiş şu anda yaşıyorsun.**

**Korkularım var diyorsan;  
geleceği şu anda yaşıyorsun.**

**HASAN AKAR**