

**Kara Sevda
(Mâlihulyâ)**

Bir kere sevdaya tutulmaya gör;
ateşlerde yandığının resmidir.
Aşık dediğin, Mecnun misali kör;
Ne bilsin âlemde ne mevsimidir.
(Cahit Sıtkı Tarancı)

Sevda sözleri yazılır her asırda, dillerde efsaneler dolaşır. Efsaneden bazıları için gerçekliğe ulaşamaz kara sevda. Çünkü deli gibi sevmek, aşkın en son zirvesi, aşırı ve güçlü istek diye tanımlanan duygu çok uç ve zirvededir. Gerçek bir sevgiyi yaşamamış bir bireyin sevgiye bile inanmıyorken sevdaya hatta üstüne kara sevdaya inanması imkansızdır. İsmen biliyordur. Bunlar sayıca azdır, kara sevdaya ulaşmış ve bu duygunun aşırı boyutundadır. Bu duygudan haz alır, bunu sever ve içinde daha da büyütür. Günümüzde duyguların yok sayılması, bu insanların sayısını fazlaca azaltmıştır. Fakat sevgiyi tadan her insanın az çok kara sevdayı anladığını söyleyebiliriz. Buradaki bir grup bunun aşırı ve gereksiz olduğunu söyler. Onlar orta yolu ve çoğu zaman aşkı tercih etmeyen bir kesimdir. Çünkü bu duygu, çok güçlü ve bu duygunun esiri olmak kolay bir şey değildir. Delilikle sonuçlanabilen bir duygudan bahsediyoruz. Geri kalan gurup, aşık olmayı ister, sevgiyi tatmıştır, sevmeyi de az çok biliyordur. Kalpleri aşkın derinlerindeki o sonsuzluğu hissediyordur. Aşk kapılarına uğramaz. Gerçek bir sevdaya ulaşmayı üstün bir duyguya ulaşmak olarak görürler. Kimi aşık olur, kimi sevdaya tutulur ama kara sevda aşırı ve uç bir noktadır.

Horasan'da hekimlik yapan İbn Sînâ'nın kapısına bir gün vezirin adamları gelirler. Vezirin oğlu hastadır, hiçbir hekim delikanlının derdine deva bulamamaktadır. İbn Sînâ, vezirin oğlunun yanına gider ve sol elini tutup nabzını ölçmeye başlar. Sırasıyla Horasan şehrinin semtlerini sayar. Gencin nabzı, bir semtin adı söylendiğinde özellikle artmaktadır. İbn Sînâ sonrasında gence sevdiği kadınla ilgili kurduğu hayalleri anlattırır. Gencin nabzı, aynı şekilde artmaktadır. Ünlü hekim böylece hastalığın teşhisini yapar. Mâlihulyâ. Yani kara sevda. Vezirin oğlu, sevdiği kadınla evlendirilerek bu beladan kurtulur. Kara sevda aslında İbn Sînâ'dan yanmış bir sevgi boyutu olarak tasvir edebiliriz. Çok pişen dibi tutan bir yemek gibi beden iyice hararet yapar, kalp son sınıra ulaşmış bir efor sarf eder, mantık bu konuda devre dışıdır. İbn Sînâ bu konuyu gerçek bir hastalık gibi ele alır. Bir bademciğin şişmesi, bir öksürük gibi gerçeğin dışı vurmuş hali, bir hastalık şeklinde reçete sunar bize.

Kara Sevda Reçetesi:

1) Sanrılardan Kurtulun. Kara sevdaya tutulan kişi aşık olduğu kişinin mükemmel olduğunu düşünür. Bunun böyle olmadığını nasihat edin.

2) Her gün hamama gidin, duş alın. İbn Sînâ'ya göre aşk duygusu bedene hararet verdiği için yani duygunun yanması olarak düşünülebiliriz buna. Suyla temas çok iyi gelecektir.

- 3) Anne sütü. Bu imkansız olmakla beraber anne sütüne en yakın keçi sütü içilebilir.
- 4) Tavuk eti yiyin. Endüstriyel tavuklardan ziyade gezmiş sağlıklı bir tavuk tercih edilmeli.
- 5) Menekşe, badem, kabak ve haşhaş yağı koklayın ve sürün. Kokuların duygular üzerindeki etkisi kanıtlanmış ve yağlar her derde şifa olmuştur. Bunlardan da faydalanmak güzel olacaktır.
- 6) Sulu yiyeceklerle beslenin, bol bol su için. Kara sevda bedende uykusuzluk, sayıklama vs. meydana getirdiği için kişinin aklını kaybetme tehlikesi vardır. İbn Sînâ için kara savdayı iyileştirecek şey, bedeni harareten kurtarmak nemlendirmektir.
- 7) Ispanak ve yeşil renkli sebzelerle yapılan yemekleri yiyin.
- 8) Aşk acısı tatlısı. Ballı Helva. İbn Sînâ kitabında un ve baldan yapılan faludec isimli bir tatlıyı aşk acısı çekenler için öneriyor. Faludecin nasıl yapıldığını bilmeyenler, un ve balın aynı anda bulunduğu ve Türk mutfağında yer alan ballı helva tatlısını tercih edebilir.

Osmanlı hekimleri, İbn Sînâ'dan feyz alarak 'kara safra yükselmesi' olarak tanımladıkları, eskiden buhran, bugün depresyon denen hastalığın çözümü için hastaları Çamlıca açıklarında Boğaz'ın serin sularına atarlarmış. Ardından çıkarırlarmış elbette.

Aşk yani birine bağlanma, o kişiyle bütünleşme ve bu aşkın bir uzva dönüşmesi. Aşk ilk başta mutluluk verir bir kokain gibi bağımlılık içerir. Kişi bu duyguya ulaşamadıkça hırçınlaşır. Çünkü aşk sonsuzluğu gerektiren bir durumdur. Ölümlü bir varlık kaybetme korkusuyla gelir. Eskiler bu aşk duygusunu ilahi aşka çevirir ve bu duyguyla Mevlanalar doğarmış. O zaman aşk duygusu bir medeniyet doğurur. Büyür ve yücelere ulaşır. Gerçek sonsuz olan aşk, sonsuz olan Allaha bağlanır.

"Aşık, her gördüğünü, duyduğunu aşkıyla ilgili bir şey olarak algılar. Bir çiçek görür onun sevdiği çiçek der. Bir ses duyar onun sesi sanır. Altmış dakikasının ell idakikasında aşkını düşünür. İlk zamanlarda ondan ayrılmaya çalışır sürekli ama başaramaz. Onu gördüğü zaman bütün dünyayı unuttur ve ihtiyacı olan her şeye zaten sahipmiş gibi hisseder. Ona ulaşamıyorsa bağışıklık sistemi zayıflar ve çeşitli hastalıklara yakalanabilir. Hızlı kilo verir. Yemeden içmeden kesilebilir." (Nevzat Tarhan).