İyileştir kalbini

Duygusal ve Manevi İyilik Rehberi



Yasmin Mogahed

3. BASKI

Çevirmen: Gülcan Pamak

İçindeki Boşluğu Doldur
İYİLEŞTİR KALBİNİ
Duygusal ve Manevi İyilik Rehberi
Yasmin Mogahed

TİMAŞ YAYINLARI | 5753
Din Kitaplığı - Din İnceleme Araştırma | 64

EDİTÖR
Seval Akbıyık

KAPAK TASARIMI
Esra Burak

İÇ TASARIM
Nur Kayaalp

1. BASKI
Şubat 2023, İstanbul

3. BASKI
Mayıs 2024, İstanbul

ISBN
ISBN: 978-605-08-4685-0
9 786050 846850

TİMAŞ YAYINLARI
Bahçelievler Mah. Zübeyde Hanım Cad. No: 8
Üsküdar / İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24

timas.com.tr
timas@timas.com.tr
timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 45587

BASKI VE CİLT
Unifset Basım
Yakuplu Mah. 194. Sok. No:1/159
3. Matbaacılar Sitesi
Beylikdüzü / İstanbul
Telefon: (0212) 875 37 85
Matbaa Sertifika No: 72541

YAYIN HAKLARI
© Yasmin Mogahed, 2022, IDIFY Publishing, ABD.
Eserin her hakkı IDIFY Publishing ile anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

İçindeki Boşluğu Doldur
İYİLEŞTİR KALBİNİ
Duygusal ve Manevi İyilik Rehberi

Yasmin Mogahed

Çeviri: Gülcan Pamak

TİMAŞ İNANÇ

YASMIN MOGAHED

Yasmin Mogahed lisans eğitimini Psikoloji alanında, yüksek lisans eğitimini ise Gazetecilik ve İletişim alanında Wisconsin-Madison Üniversitesi'nde tamamladıktan sonra İslami Çalışmalar üzerine dersler verip gençlik koordinatörü olarak çalıştı. Ayrıca Cardinal Stritch Üniversitesi'nde yazı yazmak üzerine dersler verdi. Halen AlMaghrib Enstitüsü'nde eğitmenlik ve *Huffington Post* gazetesinde köşe yazarlığı yapmakta olan Mogahed, uluslararası camiada konferanslar vermektedir.

Psikoloji, maneviyat, kişisel gelişim, insani ilişkileri ve iletişim alanlarında uzman olan, ve AlMaghrib Enstitüsü'nün ilk kadın eğiticisi olma unvanını taşıyan Mogahed, dünya Müslümanlarının yakından takip ettiği ve alanında uzman isimlerin katılımıyla gerçekleşen ICNA, MAS-ICNA, RIS gibi organizasyonlarda program ve kongrelerde konferanslar vermekte, etkili üslubu ve dikkat çekici örnekleriyle milyonların hayatına dokunmaktadır.

GÜLCAN PAMAK

İstanbul'da doğdu. Orta öğrenimini İzmir'de, lisans eğitimini İstanbul'da İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde tamamladı.

Farklı dil ve kültürlere olan ilgisi ile, din, tarih, edebiyat ve film okumaları yapmakta ve bu alanlardaki okuma-yazmalarını sürdürmektedir.

Halen İstanbul'da yaşamakta, İngilizce öğretmenliği ve çevirmenlik yapmaktadır.

İÇİNDEKİLER

İthaf 11
Önsöz 13

Boşluk Hissi ve Kökeni

Her Şeyin Başlangıcı 17
Acı ve Izdırap Arasındaki Fark 21
İçimizdeki Boşluğu Doldurmak 22
Acının Amacı 23
Bir Amaca Hizmet Eden Duygular 26
Zorlukları Yenme Gücü 28
Stockdale Paradoksu 30
Zorlukları Yenme Gücünün Ötesi 35
İbadet veya İtaat Zor Olduğunda 37
Musibet ve İmtihanların Maksadı 40
Bir Tedavi Yöntemi Olarak İmtihanlar 40
İmtihanlarla Arınmak 45
Güçlendiren İmtihan ve Musibetlerin Faydaları 46
İhlas Kazanmak 47
Tam Bir Dönüşle Allah'a Dönmek (İnabe Tövbesi) ... 49
Bu Geçici Hayatı Anlama Yetisi Kazanmak 49
İlişkilerimizdeki İmtihanlar 53
Kur'an'da Travma 55
Hz. Meryem (as) ve Hz. Aişe (ra) 57
Hz. Musa'nın (as) Annesi 59

Keder ve Hz. Muhammed (sav) 60
Korku ve Hz. Musa (as) 63

BİRİNCİ ADIM:

ACIYI TEŞHİS ETMEK

Acımızın Kökenini Teşhis Etmek 69
İnsan Olmanın Dört Unsuru 71
Biyolojik 71
Psikolojik / Bilişsel 73
Şeytan Çaresizliği Kullanır 81
Himaye 82
Ortam 82
Maneviyat 83
Temel Nedeni Teşhis Etmek Dört Unsurun Tümünü İncelemek Demektir 84
Vaka Örnekleri 86
Sara 86
Ahmed 86
Lina 87
Yusuf 87

İKİNCİ AŞAMA:

İyileşme Yolundaki Engelleri Kaldırmak

Birinci Engel: Sabırla İlgili Toksik Mitler 91
Ağlamadan Acılara Katlanmak: Sabır Miti 92
Zulüm Altında Sabır Miti 94
Sabrın Pasiflik Olduğu Miti 97

Sabrın Gerçek Manası ve Mükâfatı 99
İkinci Engel: Olumsuz Düşünmek 106
Başkaları Hakkındaki Olumsuz Düşünceler 107
Toksik Öz-Söylem 107
Geçmişte Yaşamak 108
Kaygı 111
Üçüncü Engel: Utanmak 118
Utanma vs. Yapıcı Pişmanlık / Suçluluk Duygusu 118
Allah'ın Rahmeti vs. İnsanın Yaşadığı Utanç 120
Dördüncü Engel: Öz Şefkat Eksikliği 123
Beşinci Engel: Son Verememek ve Kabullenememek 125
Kadere İman 126
Şeytana Kapı Açan "Keşkeler" 127
Altıncı Engel: Kaybedileni İdealize Etmek (Yüceltmek). 130
Yedinci Engel: Duyguları Bastırmak 132
Kültür 133
Reddedilme Korkusu 133
Affetmenin Yanlış Anlaşılması 134
Sabrın Yanlış Anlaşılması 135
Sekizinci Engel: Yaranın Kabuğunu Kaldırmak 137
İnternette Takip Etmek 137
Acıyı Taze Tutmak 139
Dokuzuncu Engel: Kendine Güvenmek 140
Onuncu Engel: Sosyal Desteğin Yokluğu 142

ÜÇÜNCÜ ADIM:

Yarayı İyileştirmek

Duygusal Güç:Psikolojik İlk Yardım Kiti 147
Birinci Araç: Duygusal Dayanıklılık Uzmanından Tavsiyeler 148
İkinci Araç: Her An Üç Karar Al 152
Üçüncü Araç: İlişkilere Yatırım Yapmak 154
Dördüncü Araç: Öz Şefkat 155
Beşinci Araç: Başkalarına Yardım Etmek 156
Altıncı Araç: Platin Kural 157
Yedinci Araç: Bir Gaye ile Yaşamak 158
Kalbin İlacı:Manevi İlk Yardım Kiti 160
Birinci Araç: Kederli Kalbe İlâhi Reçete 161
İkinci Araç: Şükür 161
Üçüncü Araç: Allah'a Hüsnüzan Besleme 165
Dördüncü Araç: Takva ve Tevekkül 167
Beşinci Araç: Zorluklar Karşısında Yumuşak Olma ... 171
Altıncı Araç: Dua 173
Yedinci Araç: Dikkati Allah'a Çevirmek 183
Sekizinci Araç: Kalbi Temizlemek 190
Dokuzuncu Araç: Allah'ı Anma 191
Onuncu Araç: Harekete Geç 199
On Birinci Araç: İstihare 202
On İkinci Araç: Teheccüd 205

DÖRDÜNCÜ ADIM:

Kalbi Korumak

Ruhunun Gıdasını Koru 211
Arkadaşını Koru 214
Bir Müminin Ayağı Nasıl Kayar 216
Manevi Kalbi Bozulmaya Karşı Koru 222
Sağlıksız Bağların Lekesi 229
Düşüncesizce Söylenen Sözler Lekesi ve Başkalarını İncitme 236
Kalb-i Selim 240

BEŞİNCİ ADIM:

Acıyı Tekrar Tanımlamak

Allah'a Yolculuk 243
Duygu ve Allah 250
İhtiyaçlarımız ve Allah'ın Sıfatları 252
Başarının Dünya Formülü 255
Dünya Görüşünü Değiştir 257
Allah'ın Yardımı Her Durumda Gelir 263
İyileşmenin Nebevî Formülü 270
Yalnızca Allah'a Yönel 271
Zırhsız Dürüstlük 272
Ümitvar Ol 272
Harekete Geç 273
Göğsünü Genişlet, Kalbini Pekiştir 273
Eve Dönüş Yolunu Bulmak 275

İthaf

Reclaim Your Heart (Kalbin Şifası) kitabımın ardından, başka bir kitap yazmamı zorlaştıran yaşadığım o uzun ve çalkantılı yıllardan sonra bana bu kitabı tamamlama gücü verdiği için Allah'a en derin şükranlarımı sunarak başlamak istiyorum. Gerçekten de bu çalışmayı tamamlama fırsatı ve yeterliliği ancak Allah'tan bir lütuftur. Allah'ın bana lütfettiği insanlar olmasa bunu başaramazdım. Öncelikle şunu söylemeliyim ki, bu zor yolculukta bana verdikleri destek için eşime ve aileme minnettarım, onlar olmadan bu noktaya asla ulaşamazdım. Ve tanıdığım en güvenilir, en uyumlu ve en çalışkan insanlardan biri olan yayıncım Chris Cornell'a müteşekkirim. Bugün olduğum kişi haline gelmeme yardımcı olan tüm öğretmenlerime de teşekkür borçluyum. Ayrıca yetenekli tasarımcılarım Peter Gould ile ekibine ve Zeyd ul İslam ile Arapça ekibine de teşekkür etmek istiyorum.

Bu kitap için canla başla çalıştım. Çalışmamın uzun yıllar boyunca kalplere bir şifa aracı olması için Allah'a duacıyım.

Önsöz

Bu, kişisel bir mevzu.

Birkaç yıl önce yüzümde, uzun süre kullandığım bir cilt bakım ürününe karşı reaksiyon sebebiyle oluşan ve özellikle bir tarafta yoğunlaşan kötü bir yanık vardı. Ama hayat devam ediyordu ve ben de eğitim vermeyi sürdürüyordum. Bu eğitimlerden birinde, Ramazan ayında bir iftar programında kürsüye çıkmıştım. Tam da güneş batarken hiç unutamayacağım türden bir şey oldu. Pencereden giren güneş ışınları yüzümün yanık olan tarafını aydınlattı. O anda, içimi bir huzur kapladı; çünkü bunun bana verilen bir mesaj olduğunu hissettim; bu da geçecek, yanıkların iyileşecek diyen bir mesaj.

Elhamdülillah, yaralarım iyileşti ve hayatımın bu zor dönemi de geçti.

Elbette arada bir yine sıkıntılarım oluyor.

Ama biliyorum ki, yine bir güneş ışığı yüzüme değecek ve karşılaştığım zorluk ne olursa olsun onun da elbet geçeceğini hatırlayacağım. Çünkü gece ne kadar karanlık olursa olsun, güneş hep yeniden doğar.

Boşluk Hissi ve Kökeni



Her Şeyin Başlangıcı

Hepimiz Allah'tan geldik. Allah, kalbimizi ve ruhumuzu kendisini tanımamız ve sevmemiz için yarattı. O'nunlayken tamdık. Ama sonra ayrıldık. Bu dünyaya gelmek için seçildik ve kutlu bir yolculuğa çıktık. Bu bir ceza değil, bilakis insanlığa bahşedilen bir onurdu. Zira, bu dünyada Allah'ı temsil etmek için seçilmiştik. Allah, meleklere yeryüzünde bir temsilci yaratacağım demişti: "*Yeryüzünün Halifesi*". Bu dünyada Allah'ın temsilcisi, O'nun nurunun ve sevgisinin taşıyıcısı olmaktan daha büyük bir onur ne olabilirdi ki?

Burada, bu dünyada gözlerimiz Allah'ı görmese de kalbimiz görür. Ruhumuz O'nu bilir. Asıl yurdumuzun aksine, bu dünya mükemmel bir yer değildir. Bu dünyada kötülük de vardır zorluk da. Uzun ve karanlık geceler de, fırtınalar ve acılar da. Canımız yanar; zayıf, savunmasız ve Allah'a muhtaç halimizle insan olmanın ne demek olduğunu bütünüyle yaşarız. Ve sonra bu savunmasızlık hissi, tutunduğumuz ve bize geldiğimiz yeri hatırlatan bir dala, bir kurtarıcıya dönüşüverir, kurtuluruz.

Nasıl ki bu dünya hayatına düşme kapasitesiyle gönderildiysek, aynı zamanda bize kalkma kapasitesi de bahşedilmiştir. Burada canımız da yanar, iyileşiriz de. Zorluklarla başa çıkabil-

me kapasitesiyle yaratıldık çünkü. Hayatta kalabilme ve zorlu fırtınalardan çok daha iyi bir şekilde çıkabilme kapasitesiyle. Her birimiz, sorunları idrak edebilecek, düştüğünde kalkabilecek Allah vergisi bir potansiyele sahibiz. Tekrar tekrar kırılsak da yine düzelebiliriz. Hatta kırılan yerlerimiz eskisinden daha iyi ve güçlü hale bile gelir.

Allah, istisnasız her birimizin içine hayat yolculuğumuzda yönümüzü bulabilmemiz için ihtiyacımız olan tüm parçaları yerleştirdi. Bu parçalardan biri olan ve Allah için yaratılmış olan kalbimiz, dünyaya geldiğimizde, adeta O'nu yeniden bulabileceğimiz bir pusulaya dönüşür. Allah, biz hayatın keşmekeşinde, görüşümüzü bulanıklaştıran bir sisin ortasında öylece seyrederken O'nu bulmamız ve kalplerimizi dosdoğru yoluna iletmesi için bizlere hidayet nurunu gönderdi. Allah, bizlere ezelden beri, bizi bu dünyanın acılarından karanlığından çekip çıkaracak ve hidayet nuruyla aydınlatacak elçilerini gönderdi.

قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا
بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ
فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى
فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ
وَلَا يَشْقَىٰ ﴿١٢٣﴾

"Dedi ki: Birbirinize düşman olarak hepiniz oradan (cennetten) inin! Artık benden size hidayet geldiğinde, kim benim hidayetime uyarsa o sapmaz ve bedbaht olmaz." (Kuran 20:123)

Ama biz, bu dünya yolculuğumuz boyunca içimizde hep aynı yarayı taşırız: Rabbimizden ayrı olmanın yarası. Bilinçaltımızda, Allah'ın en derin yaralarımızı iyileştirmesine duyduğumuz reddedilemez bir ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaç, insanlığımızın ve muhtaçlığımızın özüdür. Sevgi ihtiyacımız. Bağ kurma ihtiyacımız.

Güvende olma ihtiyacımız. Kabul görme ihtiyacımız. Takdir edilme ihtiyacımız. Anlaşılma ihtiyacımız. Anlam bulma ihtiyacımız. Allah ile tekrar buluşacağımız güne kadar yaptığımız her şeyde ihtiyaçlarımız bizi yönlendirir. Aslında hissettiğimiz her insani ihtiyacın altında asıl Kaynağımıza olan çaresizce bir ihtiyaç vardır. Şifa kaynağımıza, Kurtarıcımıza.

Yaratıcımız Allah'a.

İnsanoğlu, ezelden beri içinde var olan bu ezeli yarayı Allah dışında her şeyle iyileştirmeye çalıştı. Bizler hep, insanlarla ilişkilerimizle, para ve statümüzle "tam hissetmeye" çalıştık. İçimizde var olan o boşluğu, uyuşturucu, alkol ve fiziksel tatmin ile uyuşturarak doldurmaya çalıştık. Kendi kendimizi çaresizce iyileştirmeye çalışmakla geçirdik bu dünyadaki varlığımızı, her yerde bu boşluğu dolduracak bir şey bulmaya çalışarak. Ama ne çare.

Ruhumuz, Allah tarafından ve Allah için yaratıldı. O'nu tanımadan asla gerçek huzuru bulamayız. O'nsuz asla "tam" olamayız. Şifa veren O'dur. İçimizdeki yara, O'nsuzluğun yarasıdır. Maddiyatla nasıl iyileşebilir ki?

Bu hayatta pek çoğumuz yolumuzu kaybettik. Bazıları acılarından, problemlerinden ve başarısızlıklarından bir çıkış yolu bulamadığı için umudunu da kaybetti. Bazıları yıllar süren bir utançla kendinden nefret ederek yaşadı.

Ve bazıları o kadar uyuşturulmuştu ki kaybolduğunun farkında bile değildi.

Ama orada bir yerlerde umut hep vardı, dönüş yolu da. Ruhumuz bedeninde kaldığı sürece kurtuluş, umut ve rahmet yolu bize hep açık. Allah hepimizin iyileşmemizi, tam ve huzur içinde olmamızı istiyor. Ancak, eğer varmak istiyorsak, o "Yol'u" reddedemeyiz.

Asıl Yurdumuza giden bu yolu, tüm varlığımızla yürümek zorundayız.

Ben, kendi yolculuğumu yıllarca mücadele ederek geçirdim. Gençken, mutsuz olmak için yığınla sebep bulurdum. Bunu nasıl mı yapardım? Hoşuma gitmeyen her şeye takılır, adeta kendi kendime mutsuzluk *yaratırdım*. Yani hayatımın mükemmel olmayan, beni endişelendiren, üzen ve hayal kırıklığına uğratan anlarına takılıp kalırdım. Etrafımdaki insanların beni hayal kırıklığına uğratan yönleriyle, inciten anılarla uğraşır dururdum. Bu, geçmişe takılı kalmak demekti, ama iyi anılara değil, sadece acıya. Üzülmüş, incinmiş ve ihanete uğramış hissettiğim her ana tutunurdum. Odaklanacağım şeylerde çok seçiciydim. Yolunda giden şeyleri hiç düşünmezdim, çünkü bütün dikkatimi yolunda gitmeyen şeyleri düzeltmeye vermeliydim. Bunu olumsuz olmak için değil başka bir nedenle yapıyordum. Çoğumuzu hem motive eden hem de endişeye ve yeise düşüren bir nedenden dolayı yapıyordum: "Bir şeyleri tamir etmeye" olan takıntım.

Her şeyi ve *herkesi* mükemmelleştirmeye çalışmak gibi beyhude bir takıntım vardı. Farkında bile olmadan, kelimenin tam manasıyla kendi kendimi *mutsuz ediyordum*. Adeta kendime sapladığım hançere tutunuyor, çıkmasına da izin vermiyordum. Aslında bu, hayatımızdaki iyi şeyleri görmezden gelip bizi korkutan, üzen ve endişelendiren şeylere odaklanma alışkanlığı, koruyucu bir mekanizma gibi görülebilir. Kendimizce, geçmişte neyin yanlış gittiğine bakarak gelecekte yanlış *gidebilecek* şeylere dair tahminde bulunarak kendimizi gelecek acılardan koruduğumuzu sanırız. Ama aslında fark etmediğimiz şey, kaçmaya çalıştığımız ızdırabı kendi ellerimizle yarattığımızdır.

Acı ve Izdırap Arasındaki Fark

Acı ve *ızdırap* arasında çok büyük bir fark vardır ve bu fark oldukça mühimdir. Hayatta bazı acılar kaçınılmaz olsa da *ızdırap* kaçınılabilir bir şeydir. Acı, bizi daha derin zarardan korumak için yaratılmışken *ızdırap, acının gönderdiği uyarıyı görmezden geldiğimizde yaşadığımız şeydir.*

Bugün yaşadığımız sorunlar, bu farkı *anlamayan* bir dünyada yaşamamızdan kaynaklanıyor. Ve hepimiz bunun bedelini ödüyoruz. Modern kültürümüz, acı sanki hiç var olmamış gibi ve sanki acı Tanrı'nın gözünden kaçan bir şeymiş gibi işliyor. Bu yanlış inanış büyük ölçüde bu dünya hayatının sahip olduğumuz tek şey olduğu algısından kaynaklanmaktadır. Sadece tek bir hayatımızın olduğu düşünülen bir kültürde bu hayatın acısız ve mükemmel olması talep edilir. Eğer gerçekten sadece tek bir hayatımız olsaydı, elbette ki mükemmel bir hayat isterdik. Bundan dolayıdır ki çoğu kez kendimizi, mutluluk illüzyonunun peşinden koşarken buluruz. Ve içimizdeki boşluğu ancak aradığımız sevgiyi, onayı, gücü, parayı ve güzelliği elde ettiğimizde doldurabileceğimize inanırız.

İçimizdeki Boşluğu Doldurmak

Acıyı hissettiğimiz an, bizden bu acıyı uzaklaştıracağını vaat eden sayısız sedatif ile çevrili buluyoruz kendimizi. Cinsellik, uyuşturucu, alkol, maddiyatçılık ve tüketicilik, hayatta bize acı veren ne varsa ondan kaçmamızı sağlayan sedatiflerden sadece birkaçı. Kimimiz de kendini iş ve kariyer ile oyalamaya veya "online hayat" gibi sedatiflerle bu boşluğu doldurmaya çalışıyor. Teknolojik cihazlarımızda veya sahte bir sosyal medya dünyasında saklanarak gerçek hayatlarımızdan ve *gerçek ilişkilerimizden* koparıyoruz kendimizi. Ve bir nevi sosyal kabulün verdiği anlık ve geçici dopamin hücumuna bağımlı hale geliyoruz. Hayatımızın mahrem yönlerini, sosyal medyada yorum, övgü, beğeni almak ve takipçi kazanmak için paylaşmaya başlıyor hatta hiç tanımadığımız birileri tarafından görülmeyi bekliyoruz.

Hal böyle olunca da daha da yalnızlaşıyoruz.

American Journal of Preventive Medicine'da yayımlanan bir makaleye göre, günün çoğunu sosyal medyada geçiren grubun depresyona yakalanma riskinin üç kat daha fazla olduğu gö-

rüldü. *Journal of Social and Clinical Psychology*'de yayımlanan başka bir çalışmada, rastgele seçilen bir grubun, günlük sosyal medya kullanımı 30 dakika (10 dakika Facebook, 10 dakika Instagram, 10 dakika Snapchat) ile sınırlandırıldı. Bu çalışma, sosyal medya kullanımını azaltmanın depresyon, anksiyete ve yalnızlık hissini azalttığını ortaya çıkardı. Makalenin ortak yazarı Pennsylvania Üniversitesi'nden Jordyn Young, "Bulduğumuz sonuç şu ki daha az sosyal medya kullanırsanız daha az bunalımlı ve daha az yalnız hissedersiniz, ki bu da sosyal medyayı azaltmanın sağlığınızda niteliksel bir değişime neden olacağına işarettir." diyor. Bu çalışma, sosyal medya kullanımı, depresyon, anksiyete ve yalnızlık arasında nedensel bağlantı kuran yayımlamış ilk çalışmadır.

Acının Amacı

Acımızdan sosyal medya aracılığı ile kaçma girişimlerimiz tam tersi ile sonuçlanır. Ve bu acıdan sakınma kültürünün farkına varamadığı şey, aslında acının bizzat kendisinin bile bir amaca hizmet ettiğidir. Acı, bir habercidir ve koruyucu bir önlemdir. Bu haberci bize, hayatlarımızda, kendimizde ve ilişkilerimizde değişmesi gereken şeyleri işaret eder. Hangi alışkanlıklarımızı terk etmemiz ve hangilerini acilen benimsememiz gerektiğini söyler.

Ve genelde bizden, iyileşmesi gereken gizli yaralarımızla ilgilenmemizi ister.

Toronto Üniversitesi Psikoloji profesörü Geoff MacDonald'ın da dediği gibi: "Acı, dikkat dağıtmakta ve bilhassa kötü şeyleri durdurmaya odaklanmamızı sağlamakta gerçekten yararlıdır." 500'den fazla nöroloji çalışması, kalp kırıklığı acısının beyinde fiziksel acıyla aynı bölgelerini harekete geçirdiğini ortaya çıkardı.

Oysa biz tıpkı fiziksel acı gibi, duygusal acıyı da görmezden gelmeye ve uyuşturmaya çalışırız.

Yıllar önce, beni gerçekten etkileyen bir makale okumuştum. Makale, şiddetli bir diş ağrısı ile dişçiye giden bir adamdan bahsediyordu. Doktor adama dayanılmaz ağrısına neden olan bir enfeksiyon geçirdiğini söylemiş ve iki ilaç yazmış. Zonklamayı dindirecek bir ağrı kesici ve enfeksiyonu tedavi edecek bir antibiyotik. Adam ikisini de almaya gücü yetmeyince çoğumuzun da yapacağı gibi ağrı kesiciyi tercih etmiş ve ağrısını dindirmeyi başarmış. Ama çok geçmeden enfeksiyon ilerlemiş, beynine sıçramış. Ve adam ölmüş.

Basit ve tedavi edilebilir bir enfeksiyon olarak başlayan şey adamın ölümüne neden olmuş. Bu hadisenin neden ve nasılını düşünürsek, aslında adamın dişinde hissettiği ağrı, onu korumak içindi. Adeta, içinde bir şeylerin yanlış olduğunu ve derhal tedavi edilmesi gerektiğini ona haykırıyordu. Hissettiği ağrının amacı, sorunu bulup kökten çözülmesini sağlayacak bir alarm çalmaktı. Ama o, acının asıl nedenini bulmak yerine sadece onu dindirmeye çalıştı. Bu da ölümüne neden oldu.

Aslında bu, pek çoğumuzun duygusal acılarımıza yaptığımız şeyin ta kendisi: Asıl nedeni bulmak yerine, uyuşturmaya çalışmak. Adamın asıl sorunu ağrı *değil* enfeksiyondu. Ağrı sadece bir belirtiydi. *Yani adam yanlış belirtiyi tedavi etti.*

The Road Less Traveled (Az Seçilen Yol) yazarı M. Scott Peck şöyle der: "Hastalık belirtileri, hastalığın kendisi değil, tedavinin başlangıcıdır. Eğer iyileşmek istiyorsanız, bu belirtiler Tanrı'nın bir lütfu ve bilinçaltının bir mesajıdır."

Acı, aynı bir duman alarmı gibidir. Onu durdurmak isteriz ama aslında bir amaca hizmet ediyordur. Duman alarmı çalmaya başladığında, alarmın pillerini çıkarırız. Böylece gürültüden kurtulup bir anlık huzur bulduğumuzu düşünürüz. Oysa alarmın

asıl amacı, bize evde yangın olduğunu haber vermektir. Başta yangın küçüktür ama biz eğer alarmı duymazdan gelir, asıl problemi göz ardı edersek sadece bir kıvılcım olarak başlayan şey tüm evimizi yakabilir.

Çoğumuz tam da bu durumdan muzdaribiz. **Psikolojik veya duygusal bir acı hissettiğimizde, *çare* yerine *sakinleştirici* ararız.** Acıyı dindirmek ve ondan kurtulmak için acımızın "pillerini çıkarmak" isteriz. Görünenin ötesine, daha derine bakıp "alarmın nedenini" yani acının asıl nedenini bulmak yerine onu uyuşturmaya çalışırız.

Bu içsel arayış, doğruluk ve yürek ister ve bu, zor ve tatsız bir durumdur. Ne pahasına olursa olsun çoğumuz bundan imtina eder ve kolay olanı seçeriz, ama gelin görün ki bizi ızdırabımıza götüren şey tam da budur. ***Izdırap, acımızın verdiği mesajı devamlı surette görmezden geldiğimizde yaşadığımız şeydir;*** o adamın diş ağrısını görmezden gelip altında yatan asıl nedeni (enfeksiyonu) ortaya çıkarmadığı için başına gelen şeydir; alarmı susturup evimizin yanıp kül olmasına izin vermemizdir.

Kimi zaman kendimizi boşlukta hissettiğimizde, ruhumuzun bize haykırdığını, kalbimizin aslında Allah'ın yokluğunu hissettiğini anlamayız. Kendimizi başka şeylerle, başka kişilerle, başka işlerle oyalamaya çalışırız.

Bu hayatta duygusal ve psikolojik acı, fiziksel acı kadar kaçınılmazdır. Çocuğumuzu ne kadar seversek sevelim, onu ne kadar korumaya çalışırsak çalışalım düşmemesini, acı hissetmemesini, yaralanıp incinmemesini hatta bazı yerlerini kırmamasını sağlamak imkânsızdır. Bu, dünyanın (dünyevi hayatın) kaçınılmaz bir parçasıdır. Aynı şekilde bu hayatta bazı üzüntü, korku, kayıp, keder ve endişeler de kaçınılmazdır. Allah buyurur ki:

Andolsun ki sizi biraz korku ve açlık; mallardan, canlardan ve ürünlerden biraz azaltma (fakirlik) ile deneriz. (Ey Peygamber!) Sabredenleri müjdele! (Kuran, 2:155)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ
الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ
الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Bir Amaca Hizmet Eden Duygular

Aslında, bazı olumsuz duygular bizim için sadece kaçınılmaz değil, gereklidir de. Eğer bir insan, *herhangi bir şeye üzülmez, hiç sinirlenmez,* herhangi bir şeyden korkmazsa bu durum bir akıl hastalığının yahut iyileşmemiş bir travmanın işaretidir. Sıfır üzüntü, sıfır sinir, sıfır korku sağlıksız bir durumdur. Belli miktarda dert-tasa, gerçekte insan olmanın bir parçasıdır. Doğru şekilde mukabele ettiğimiz takdirde dertler, kalbimizi yumuşatıp daha alçakgönüllü olmamızı sağlarken empati duygumuzu, Allah'a olan sevgi ve tevekkülümüzü de artırır.

Allah'ın yaptığı her şey bir amaca hizmet eder. Buna duygular da dahildir. Hem olumlu hem olumsuz tüm duygularımız bir amaç için yaratılmıştır. Duygular, kendimizi ve çevremizdeki dünyayı geliştirmemiz ve düzeltmemiz için bizi motive eder. Adaletsizliğin bizi hiç *kızdırmadığını* bir düşünsenize? Onu değiştirmek için savaşır mıydık? Olası bir kötülüğün bizi korkutmadığını düşünsenize? Kendimizi ve çevremizdekileri bu kötülükten korumak için harekete geçer miydik? Allah'ın yar-

dımı ve korumasına sığınır mıydık? Korku nedir bilmeseydik, muhtaç olma hissi ve tevazu ile içtenlikle O'na döner miydik?

Kalp hastalığı göğüs ağrısına neden olmasaydı ameliyat için doktora gider miydik?

Bizler, hissettiğimiz olumsuz duygular yüzünden acı çekmiyoruz. Bu duygular *kontrol edilmediğinde* veya bizi tüketmeye ve duygularımızı felç etmeye başladığında acı çekiyoruz. Duygular, *aklımız* tarafından kontrol edildiğinde onların varlığı normal ve sağlıklıdır. *"Akıl"* kelimesi Arapçada tam olarak "bir şeyin bağlanması" anlamına gelir. Aklımızın işlevi, duygularımızı ve isteklerimizi "bağlamak" ya da kontrol edip bir düzene sokmaktır. Duygular, tıpkı arabadaki gaz gibi itici bir güç, akıl da frendir. Herhangi bir yere hareket edebilmek için gaza ihtiyacımız olsa da eğer gaz bozulursa (insanın duyguları olmazsa) araba hareketsiz kalır. Ama aynı zamanda çalışır durumdaki frenlere de ihtiyacımız vardır. Eğer arabamızın *sadece* gazı olur da freni olmazsa (duygusal kontrol/akıl) kaza yaparız.



Zorlukları Yenme Gücü

En sevdiğim alıntılardan birinde Albert Camus der ki, "Nefretin ortasında, içimde, yenilmez bir sevgi olduğunu buldum. Gözyaşlarının ortasında, içimde, yenilmez bir gülümseme olduğunu buldum. Karmaşanın ortasında, içimde, yenilmez bir sakinlik olduğunu buldum. Tüm bunların içinde fark ettim ki kışın ortasında, içimde, yenilmez bir yaz olduğunu buldum. Ve bu beni mutlu ediyor. Çünkü dünya üstüme ne kadar gelirse gelsin, içimde, onu gerisin geri yollayan daha güçlü, daha iyi bir şey var demektir."

Benzeri görülmemiş zamanlar yaşadık. Dünya halkları her zaman birtakım sıkıntı ve sorunlarla karşılaştı. Ama bizler, yakın tarihte ilk defa, sadece bir yere veya bir topluluğa has olmayan bir sıkıntı ile karşı karşıya kaldık: Koronavirüs pandemisi tüm dünyayı vurdu. Tüm dünya kapandı ve ölüm ayrım yapmadı. Zengin-fakir, güçlü-zayıf herkes bu pandemiden etkilendi. Kaynak tedariği ve tıbbi tedaviye erişimde vb. farklılıklar olsa da bu pandemi, tüm dünya için müşterek bir deneyime dayanan bir imtihandı. Pandemi süresince kronik stres yaygınlaşmış, artan bir korku ve belirsizlik hissi hakim olmuştu. Biz insanlar, belirsizlikle sonuna kadar mücadele ederiz çünkü aksi bir durum çoğu insanın güçsüz

hissetmesine neden olur. Ne olacağını bilmediğimiz zamanlarda belirsizlik çoğu zaman büyük bir endişeye ve strese yol açar. Pandemi sürecinde kapanma dönemleri boyunca, daha fazla insan depresyon ve diğer zihinsel sağlık sorunları ile mücadele etti. Aile içi şiddet olayları arttı. Ve bu nedenle, zorlukları yenme gücü hususu daha bir önemli hale geldi.

Amerikan Psikoloji Birliği'ne *(APA)* göre zorlukları yenme gücü; sıkıntı, travma, tehdit veya önemli bir stres kaynağı karşısında iyi uyum sağlama süreci olarak tanımlanır.

İnsanlar, zorlukları yenme becerileri bakımından farklıdır. Bir orman yangını, her bir ağacı aynı derecede etkilemez. Örneğin Sekoya ağacı neredeyse yanmaz bir özelliğe sahiptir. Acaba kalplerimiz de Sekoya ağacı gibi olabilir mi? Mevzuyu daha da derinleştirirsek, biz insanlar sadece hayatta kalmaya çalışmaktan daha ileri bir seviyeye ulaşabilir miyiz? Zorlukları yenme gücünün tanımını incelediğimizde bunun zorluklarla başa çıkma ve nihayetinde hayatta kalmayı ifade ettiğini görürüz. Peki ama ya daha mühim bir şey mümkün olsaydı? Ya insanlar kendi fırtınalarından *sağ salim çıkabilmekten* daha fazlasını yapabilselerdi?

Ya bizler fırtınalarımızda *gelişebilseydik*? Ya zorlukları yenmekten daha öte bir şey olsaydı?

Cep telefonlarını ele alalım. Cep telefonunuzu düşürseniz ama onu çok iyi koruyan bir kılıfınız olsa, telefonunuz bu düşmeden etkilenmez, *sapasağlam* kalır, kırılmaz. Peki ama telefonunuz bu düşmenin etkisiyle daha hızlı ve etkili çalışmaya başlar ve herhangi bir ilerleme kat eder mi? Elbette ki hayır. Bu durumda diyebiliriz ki telefonunuz zorlukları yendi, sapasağlam kaldı, ama bir ilerleme sağlamadı.

Gerçek şu ki insan olarak bizler, bir telefondan daha iyi olma kapasitesine sahibiz. Bizler, stres ve zorluklardan sadece

sağ salim çıkma değil, çıkarken de *daha iyiye gitme ve ilerleme* kapasitesine sahibiz. Ve insanoğlunun sahip olduğu bu özellik, onu son derece benzersiz kılıyor. Şimdi de cep telefonunun yerine bağışıklık sistemini ele alalım. Hiç merak ettiniz mi neden Covid-19 bazı kişilerde az belirti gösteriyor ya da hiçbir belirti göstermiyorken bazı kişilerde ölümcül olabiliyor? Nasıl oluyor da aynı stres etkeni (virüs) iki farklı kişiyi farklı şekilde etkiliyor? Bu iki kişiyi farklı kılan ne? Cevap belli: bağışıklık sisteminin gücü ve onun verdiği cevap. Kişinin, saldırılara ve zorluklara karşı direnme, savaşma ve sonunda da üstesinden gelme yeteneğine tekabül ediyor.

Ve bir şeylerin üstesinden gelen kişiler, *zorluklardan sadece sağ salim çıkmış olmuyor, daha da güçlü hale geliyorlar.* Virüse karşı bağışıklık kazanıyorlar. Aşı dediğimiz de işte tam budur. Aşı, vücudu daha düşük ve zayıf seviyede olan bir stres etkeni ile tanıştırır. Bu stres etkenini tanıştırmakla bedenimize aslında nasıl gelişeceğini, kendini nasıl güçlendireceğini öğretir ve böylece eskisinden daha güçlü hale gelmemizi sağlar. Kimilerini öldüren şey kimilerini daha da güçlendiriyor. Bu çok mühim bir husus. Manevi ve psikolojik bağışıklık sistemimiz bizim sadece dayanma ve üstesinden gelme yeteneğimiz değil, aynı zamanda ruhsal ve psikolojik zorluklarla gelişme yeteneğimizdir.

Stockdale Paradoksu

Stockdale Paradoksu, ne olursa olsun zorluklara aldırmadan, sonunda galip geleceğinize olan inancınızı korumanız, bununla birlikte mevcut realitenizin en acı gerçekleriyle de yüzleşmeniz gerektiğini savunur. Paradoks, Vietnam Savaşı'nın doruk noktasında "Hanoi Hilton" savaş esiri kampındaki Amerika Birleşik Devletleri'nin en yüksek rütbeli subayı Amiral Jim

Stockdale'in adını aldı. Stockdale, 8 yıllık hapis hayatı boyunca 20'den fazla işkence gördü.

Good to Great isimli kitabında Jim Collins, Stockdale ile tahliyesinden sonra gerçekleştirdiği görüşmesini şöyle anlatır. Collins, Stockdale'e nasıl hayatta kaldığını sorar. Stockdale şöyle cevap verir: "Hikâyenin sonuna olan inancımı hiç kaybetmedim. Sadece dışarı çıkacağımdan değil, sonunda galip geleceğimden ve bu deneyimi hayatımı tanımlayan bir olaya dönüştüreceğimden hiç şüphe duymadım. Geriye dönüp baktığımda, bunu hiçbir şeye değişmem."

Collins sorar: "Peki kimler başarısız oldu?"

Stockdale, "Çok basit," der. "Noel'e kadar çıkmış oluruz, diyenler. Noel gelir geçerdi, bu kez Paskalya'ya kadar çıkmış oluruz, derlerdi. Paskalya gelir geçerdi, bu sefer de Şükran Günü derlerdi, sonra yine Noel... Ama en sonunda hepsi kahırlarından öldü... Bu çok ibretlik bir durum. Sonunda galip geleceğinize dair olan inancınızı -ki bunu asla kaybetmemeniz gerekir- her ne olursa olsun mevcut realitenizin en acı gerçekleriyle yüzleşme disiplini ile asla karıştırmamalısınız.

Stockdale, "Noel'e kadar çıkmıyoruz. Buna alışın!" diyerek diğerlerini nasıl payladığını da ekler.

Stockdale'in başından geçen müthiş bir hikâye bu. Stockdale, umudunu hiç kaybetmedi, ama içinde bulunduğu durumu inkâr etmedi ve onun gerçekliğinden de kaçmadı. Yaşadığı olaylara -mış gibi yaparak yahut hayalci bir pozitifliğe tutunarak yaklaşmadı. Bir şeylerin iyiye gittiğine olan inancını kaybetmeyerek mevcut durumunu kabullendi. Psikolojide buna "Stockdale Paradoksu" denir. Bunun İslam'daki karşılığı ise umutla birleşen sabırdır. Bunu yapan kişi de zorluklar karşısında sabreden insandır. Eğer Peygamberlerin hayatlarından sadece tek bir misale bile baksak, bu mükemmel dengeyi görürüz. Hz. Eyyûb

aleyhisselamın duası, bu olguya çok güzel bir örnek teşkil eder. Hz. Eyyûb (as), hayatının en dip noktasındaydı, sağlığını, mal varlığını ve ailesini yitirmişti. 18 yıllık sınanmadan sonra, Allah'a dönmüş ve şöyle demişti:

"Eyyûb'u da (an). Hani Rabbine: 'Başıma bu dert geldi. Sen, merhametlilerin en merhametlisisin' diye niyaz etmişti." (Kuran, 21:83)

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿٨٣﴾

Hz. Eyyûb'un bu duasından öğreneceğimiz büyük dersler var. Bunlardan ilki, acısını Allah'tan saklamıyor, onu uyuşturmuyor, hiç yokmuş gibi davranmıyor ve gerçekliğinden kaçmıyor oluşudur. Hz. Eyyûb (as) alçakgönüllü ve savunmasız bir şekilde acısıyla *beraber* Allah'a dönüyor. Bu tutum, iyileşme yolundaki ilk önemli adımdır: Yarayı kabullenerek şifa vermesi için onu Allah'a havale etmek. Ama Hz. Eyyûb'un cevabında asıl muhteşem olan şey, şiddetli ızdırabının ortasında bile sahip olduğu umududur: "...Sen merhamet edenlerin en Merhametlisisin."

İnanan bir insanın, zorluklar karşısında takınması gereken tutum budur. İnanan insanlar, etraflarını saran karanlığı gördüklerinde, o an sanki hiç de karanlık değilmiş gibi davranarak "yalancı pozitiflik" numarası yapmazlar. Gecenin karanlığını kabul eder ama *aynı zamanda* güneşin yeniden doğacağından kuşku duymadan umutlarını korurlar. Ve bu umudun yöneldiği merci *eninde sonunda* Allah'tır. "...Sen merhamet edenlerin en Merhametlisisin."

İnanan bir insanın, sorunun çözümü için bir zaman belirlemeye çalışmaması da ayrıca önemlidir. Sabır, kendi belirlediğimize değil, Allah'ın belirlediği zamana teslim olmayı gerektirir.

Bir mü'min bu yolu takip ettiğinde, Allah onu kurtarır. Hem de her zaman:

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا
مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ
أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ
رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى
لِلْعَابِدِينَ ﴿٨٤﴾

"Bunun üzerine biz, tarafımızdan bir rahmet ve kulluk edenler için bir hatıra olmak üzere onun duasını kabul ettik; kendisinde dert ve sıkıntı olarak ne varsa giderdik ve ona aile efradını, ayrıca bunlarla birlikte bir mislini daha verdik." (Kur'an, 21:84)

Mü'mine, Allah'ın yardımı her daim gelir, anlamamız gereken asıl önemli mesele şudur ki bu yardım her zaman bizim istediğimiz biçimde gelmez. Allah bir hastalığı iyileştirmeyebilir ama hastanın kalbine huzur verebilir. Allah bir durumu dıştan değiştirmez belki ama insanın kalbini değiştirebilir.

Bu olgu, "sahte pozitiflik" ya da "manevi bypass" değildir, doğrudan Allah'ın gerçek yardımı ile ilgilidir ve o yardım *bu hayatta* mutlaka gelir. İlâhî kanun böyledir. "İnne meal usri yüsra": "Şüphesiz ki zorlukla *beraber* bir kolaylık vardır." (Kur'an, 94:6). Bu kolaylık, belli bir zorluğa ilişkin olmayabilir (örneğin, ölüler dirilmez, hastalar hayatta kalmayabilir). Ama Allah'ın yardımı ve kolaylaştırması hayatınızın diğer yönlerine ve içinize

gelecektir. Allah, Hz. Musa'nın annesinin kalbini pekiştirdi, lakin o yine de çocuğundan ayrılmak zorunda kaldı. Asiye (as) işkence görecekken ona cennetteki yeri gösterildi, bu yüzden bu dünyadan ayrıldığı sırada gülümsüyordu. Meryem (as), ölseydim dediği ve unutulmuş olmayı dilediği o büyük acının ortasındayken kendisine Allah'tan bir teselli olarak hurma ikram edilmişti. Sahabeler savaş, ölüm, işkence ve açlık yüzünden sıkıntı çektiklerinde Allah demişti ki:

"O zaman katından bir güven olmak üzere sizi hafif bir uykuya daldırıyordu; sizi temizlemek, şeytanın pisliğini (verdiği vesveseyi) sizden gidermek, kalplerinizi birbirine bağlamak ve savaşta sebat ettirmek için üzerinize gökten bir su (yağmur) indiriyordu." (Kur'an, 8:11)

Uhud Savaşı'nda Müslümanlar buna benzer bir durum yaşamışlardı (Kur'an, 3:154). Her iki olayda da, içinde bulundukları durumda aralarında yoğun korku ve panik ortaya çıktığında Allah onların kalplerini öyle bir huzur ve sükûnetle doldurmuştu ki bu hal ile güçlenmişlerdi.

Kimi zaman, kolaylık ve Allah'ın yardımı, sadece ayaklarınızı sabit tutmak ve içinize huzur vermektir. Burûc suresinde bahsedilen, bir hendeğe doldurulup zalim hükümdarları tarafından öldürülen Ashab-ı Uhdud misalini düşünelim. Bu müminler sonuçta yine de öldürülmüşlerdi, ama Allah'ın burada sağladığı yardım ve kolaylık, onların ayaklarını dosdoğru istikamet üzere sabit tutması ve onların bu güçlü inançları ile ölmüş olmalarıydı. Aslında rivayetler bize aralarındaki kadınlardan birinin yeni doğmuş çocuğu ile geri çekilmek üzere olduğundan da bahseder. Sonra Allah, kadına çocuğunu konuşturmak suretiyle doğru yolda olduğuna dair güven verdi. Onlar için Allah'ın yardımı, zulüm karşısında bile kalplerini sağlam tutmak şeklinde gelmişti. İnanan biri için Allah bu dünyada da ahirette de kolaylıklar

ihsan eder. Mümine ölüm gelse de, ruhunu teslim ederken (Naziât suresi), kabrinde ve ahirette onun için kolaylık vardır.

Nadir görülen, MPS denilen bir genetik bozukluk nedeniyle üç çocuğunun gözlerinin önünde yavaş yavaş ölüşünü izlemek zorunda kalan yakın bir arkadaşım var. Bu arkadaşım bana, yaşadıklarına rağmen ne kadar çok şükrettiğinden bahsetmişti. Bu, öylesine söylenmiş bir ifade değildi, Allah onun kalbine mucizevi bir şey yapmıştı. Hissettiği bu iç huzuru, onun "kolaylığıydı". Mucize buydu.

Birkaç yıl önce, eskiden ders verdiğim bir okulda müdürüm olan Dr. Jitmoud ile tekrar iletişim kurmuştum. Onunla konuşurken, oğlunun kısa süre önce pizza dağıtırken öldürüldüğünü öğrenmiştim ve sonrasında söylediği şey de beni çok şaşırtmıştı. Dr. Jitmoud bana oğlunun katiliyle tanışmak istediğini, onu bağışlayabileceğini, İslam'dan bahsedebileceğini, böylece oğlunun katilinin ahirette oğluyla aynı yerde olabileceğini söylemişti.

Bu hadiseler birer masaldan ibaret değil, bunlar gerçek. Bunlar, Allah'ın yardımının nasıl bir şey olduğunun dünyadaki göstergeleri, gerçek iman ve tevekkülün kalpte yapabileceği mucizelerin alametleridir.

Zorlukları Yenme Gücünün Ötesi

Zorlukların bizi nasıl etkilediğini incelerken, aslında bu zorluklardan herkesin aynı şekilde çıkmadığını görürüz. Örneğin bir rüzgâr bazı ağaçları kökünden sökebilirken bazıları sapasağlam kalabilir.

Ateşin muhteşem ilâhî alametini düşünün. Aslında bir orman yangını, ormanın büyümesi ve varlığını sürdürmesi için gereklidir. Ateş, ölü ağaçları ve yaprakları temizlerken, ormanın zeminindeki bitki örtüsünün gelişimine de katkıda bulunarak

büyümenin doğal dengesinin korunmasını sağlar. Bu yangınlar, zayıf ve hastalıklı ağaçları ortadan kaldırarak, besinleri parçalayıp toprağa geri vererek daha güçlü ağaçlara yer açarlar.

Yani, asıl sorun ateş değildir. Ateşin kendisi ormanın varlığını sürdürmesi için gereklidir.

Asıl sorun, ateşin kontrolden çıkıp gereğinden fazlasını yakıp kül etmeye başlamasıdır. Hayatımızın duygusal ve psikolojik yangınları kontrolden çıkar ve gereğinden fazlasını yakıp yok ederse ne olur? Duygusal deneyimimiz dengesiz bir hal alırsa ne olur? Normal bir acının ızdıraba dönüşmesini nasıl önleyebiliriz?

Bizler, hayatlarımızı vuran fırtınaları asla durduramayız, dalgaları hiçbir zaman zapt edemeyiz, havayı hiçbir surette kontrol edemeyiz. Ama Allah bunlardan korunmamız için bize sığınak vermiş, cankurtaran botu göndermiş ve bize bir tür *manevi ve duygusal bağışıklık sistemi* ihsan etmiştir.

Hz. Peygamber (sav) bize şu prensibi öğretmiştir: ***"Bolluk ve rahat içindeyken Allah'ı an ki, O da seni zorluk ve sıkıntı zamanında ansın.*** Şunu iyi bil ki, başına gelmeyecek olan şey sana isabet etmez, başına gelecek olan da sana ulaşır. Ve bil ki zafer sabırla, rahatlık belayla beraberdir. Her zorlukla beraber kolaylık vardır." (Nevevi, 40 Hadis, 19)

Hz. Peygamber (sav) yine bir başka hadiste der ki: "Her kim, sıkıntı ve keder anında Allah'ın kendisine icabet etmesini dilerse, rahat zamanlarında çokça dua etsin." (Tirmizi, 3382)

Rahatlık zamanlarında Allah'a yakın olarak kendi bağışıklık sistemimizi inşa etmiş oluyoruz. Her namaz, her ayet, her secde, her dua, başkalarına her hizmet, her hayır bağışıklık sisteminin -daha sonra bir tehdit geldiğinde bizim için savaşacak olan sistemin- bir başka yapı taşıdır. Tehdit gelirse değil, geldiğinde.

Dünyada, bir *İslam'ın kanunları* bir de *doğanın kanunları* vardır. İlâhî kanunun hükümlerine göre sabırlı olmaya çalışanlara

Allah, doğanın kanunlarına göre sabır verecektir. İbn-i Kayyum şöyle demiştir: "Allah, kulluğun zâhirî emirlerini (ubûdiyyet) korumaya çalışanlara, rablerinin hükümlerine (rubûbiyet) uymaları için sabır verir." Allah buyurur ki:

وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ

"Kim Allah'ın sınırlarını aşarsa, şüphesiz kendine zulmetmiş olur." (Kur'an, 65:1)

Hayatımızda Allah'ın hükümlerini çiğnediğimizde Allah'a değil, sadece kendimize zarar veririz. Eğer bir hasta, ilaç yerine zehir içmeyi tercih ederse doktora değil, sadece kendine zarar verir.

İbadet veya İtaat Zor Olduğunda

Gelgelelim, çoğu kez kendimizi Allah'ın emirlerine uymada zorlanırken buluruz. Namaz, tesettür veya haramdan uzak durma gibi hususlarda zorluklar yaşayabiliriz. Şunu anlamak gerek ki imanımız tıpkı bir ağaç gibidir; eylemlerimiz ise bu ağacın meyveleri. Ağacın meyveleri hastaysa veya dalları sıhhatsizse, meyveyi veya dalları değil kökleri tedavi etmeliyiz, toprağın sağlığına bakmalıyız. İlâhî emre itaatte gönülsüzsek veya herhangi bir ibadet bize zor geliyorsa, Allah ile olan ilişkimizin kökenine bakmalıyız. Örneğin tesettür zor, namaz ağır geldiğinde bedenimizin efendisine, yani kalbimize bakmalıyız.

Hz. Aişe'den (ra) nakledilen bir hadiste: "(Biliniz ki) Mufassal surelerden indirilen ilk ayetler cennet ve cehennemden bahsediyordu. İnsanlar İslam'a girince helal ve haramlarla ilgili

ayetler nazil oldu. Eğer ilk vahyedilen şey 'Alkollü içki içmeyin' olsaydı insanlar 'Alkollü içkiyi asla bırakmayacağız' derlerdi. Eğer 'Gayri meşru ilişkide bulunmayın' diye vahyolunsaydı insanlar 'Gayri meşru ilişkiden asla vazgeçmeyeceğiz' derlerdi. (Sahih-i Buhari, 4993)

Aişe annemiz bu temel kavramı şöyle açıklıyor. Eğer bir insan İslam'ı *gönülden kabul eder* ve Allah'a teslim olursa O'nun hükümlerine riayet etmek kolaylaşır. Dalları iyileştirmeden önce kökleri ele almalıyız. Allah'ın hükümlerine itaat edemiyorsak, köklere ve toprağa bakmalıyız. Allah'la olan korku, umut ve sevgi bağlarımızı gözden geçirmeliyiz. Eğer tüm bunlar sağlam olursa, eylemlerimiz de sağlam olur.

İman ağacının köklerinin zayıf ve sağlıksız olmasına iki şey neden olur:

BESLENME EKSİKLİĞİ

Tükenmiş toprağın ilk sebebi, besin eksikliği ya da *gaflettir*. Hayatımız, *zikrin* (namaz, tesbihat ve Kur'an) suyundan ve oksijeninden yoksun olduğunda ağaç sıkıntı çekecek ve doğru düzgün büyüyemeyecektir. Biz de mahsul olarak hastalıklı ve çürümüş meyveler (eylemler) toplayacağız. Bu durumun şifası, Allah'ı anmaktır.

TOPRAKTAKİ OTLAR VE ZEHİRLİ MADDELER

Sağlıksız toprağın ikinci sebebi yabani otlar ve zehirli maddelerdir. Toprağımız, günahın yabani otları, zararlı bir çevre, arkadaşlar ve alışkanlıklar veya gözlerden, kulaklardan, dilden girenler ile zehirlenirse, eylemlerimizin meyveleri hiçbir zaman sağlam olmaz. Bu zehrin dermanı ise tövbe etmek (yabani otları

ayıklamak), yararlı bir çevre, dostluk ve alışkanlıklar edinmek ve gözlerden, kulaklardan ve dilden giren faydalı şeylerdir (toprağın gıdası budur).

Peygamberimiz (sav), 100 kişiyi öldüren bir adamı bize şöyle anlatır:

"İsrailoğullarının içinde 99 kişiyi öldüren bir adam vardı. Sonra (tövbesinin kabul olunup olunmayacağını) öğrenmek için bir yolculuğa çıktı. Bir keşişe rastladı ve ona tövbesinin kabul olunup olunmayacağını sordu. Keşiş olumsuz cevap verince adam onu öldürdü. Birisi ona şöyle şöyle bir köy var, oraya git diye tavsiyede bulununcaya kadar adam sormaya devam etti. (Bunun için yola düştü) ama ölüm onu yolda buldu. Ölürken göğsünü (tövbesinin kabul edileceğini umduğu) o köye doğru çevirdi, bunun üzerine rahmet ve azap melekleri aralarında onun hakkında çekiştiler. Allah, (gittiği) köyün kendisine yaklaşmasını, (geldiği) köyün kendisinden uzaklaşmasını emretti. Ve sonra meleklere onun bedeni ile bu iki köy arasındaki mesafeyi ölçmelerini emretti. Sonunda, (gittiği) köye bir karış daha yakın olduğu tespit edildi. Bu yüzden affedildi." (Sahih-i Buhari, 3470)

Bu hadisten çıkarılacak pek çok ders vardır. Bu derslerden ilki bu hadisin, çok günah işlediğini veya Allah'a ve dinine geri dönemeyecek kadar yoldan çıktığını düşünen herkese umut veriyor olmasıdır. Bu adam 100 kişiyi öldürmüşken onun için bile bir kurtuluş vardı. Bu hadisteki ikinci önemli ders ise içinde bulunulan çevrenin önemidir. Bu adam günahlarından kurtulmak istediğinde, ona *içinde bulunduğu ortamı değiştirmesi* tavsiye edildi.



Musibet ve İmtihanların Maksadı

Hepimiz farklı şekillerde sınanırız. Kimimiz sağlığıyla, kimimiz ise servetiyle sınanır. Allah bize sağlık bahşettiğinde onu nasıl kullanır, servet bahşedildiğinde onu nasıl harcarız? Peki sonra sahip olduğumuz sağlık ya da servet bizden alındığında nasıl karşılık veririz? Bu imtihanlar hem bu dünyada hem ahirette pek çok amaca hizmet eder. Bu musibetler bizi iyileştirebilir, arıtabilir, güçlendirebilir ve olmamız gereken kişiye dönmemizi sağlayabilir. Bu imtihanlar bizi güzel bir kalp ile Yaratıcımızla buluşmaya hazırlar. O kalp ki yaralarla kaplı olacak ama o yaraların her biri bu hayatın bizi nasıl ezmeye çalıştığını ama asla başaramayacağını gösterecek.

Bir Tedavi Yöntemi Olarak İmtihanlar

Dikkat edin, pek çok insan, Allah'ın bizi ne yapacağımızı görmek için imtihana tâbi tuttuğuna inanır. Evet, Allah tepkilerimizi görür ama şunu da hesaba katmalıyız ki Allah her an

nasıl davranacağımız zaten bilir. Allah, önümüzde ve arkamızda olan her şeyden haberdardır. O, zamanın da Yaratıcısıdır. Daha da derine inersek imtihanlar bize sadece Allah'ı değil, kendimizi de gösterir. Eğer kalbimizin derinliklerinde saklı bir hastalığımız varsa, derinlerde gizli bir zaafımız varsa bunları da ortaya çıkarır. İmtihanlar bizi uğraştırmak, küçük düşürmek için değil, hastalığı, zayıflığı tanımlamak için vardır ki böylece iyileşebilir ve güçlenebiliriz.

Ergenlik yıllarımda, şeker hastası olan babam göğüs ağrısı çekmeye başlamıştı. Defalarca doktora gittiği halde, doktoru göğüs ağrılarının nefes borusundan kaynaklandığını zannederek yanlış teşhis koymuş ve ona sadece bir nefes açıcı sprey vermişti. Babam dört yılını alan tedavi süresince sorunun gerçekte ne olduğunu asla öğrenememişti. Sonra bir gün nükleer anjiyo yaptırdı ve o gün kalp damarlarının çoğunun yüzde yüze yakın tıkalı olduğunu öğrendi. Doktorlar babamın hastaneden çıkmasına bile izin vermeyip acil bir bypass ameliyatıyla dört damarını değiştirdiler.

Bir kalp hastası, doktora gittiğinde ona ilk olarak efor testi uygulanır. Kalpteki tıkanıklığının yerini tespit etmek için, kişinin bedeni özellikle de kalbi zorlu bir duruma (koşu bandında koşmak) maruz bırakılır. Sorun tanımlandıktan sonra ise tedavi süreci başlar. Peki bizi böyle bir teste maruz bırakan doktora ne deriz? Doktoru "zalim" olarak mı görürüz? Ona öfkelenir miyiz? Tabii ki hayır. Üstelik bunu yapması için ona para *öder* ve bizi hayatımızı kurtaran gerçek bir teste tâbi tuttuğu için teşekkür ederiz.

Musibet içimizde olanı ortaya çıkarır. Bir imtihana tâbi tutulduğunuz vakit kendinizi gözlemleyin. Gördüğünüz şey, içinizde saklı olandır. Allah bunu niye ortaya çıkarır?

Allah'ın içimizde gizli olanı ilkin kendimize göstermesi O'nun rahmetindendir, iyileşebilmemiz için değişmesi gerekeni ortaya çıkarır. Tedavi sürecine başlamadan önce ilk adım doğru teşhistir. İmtihanlar, maneviyatımıza yapılan ve içimizde gizli hastalıkları görmemizi sağlayan röntgen gibidir, onarılsınlar diye çatlakları ortaya çıkarır.

Peki bu imtihanlar kendimiz ve çevremiz hakkında bize ne söyler? Kur'an bize "ve böylece Allah, içinizdekileri ortaya çıkarmak ve kalplerinizdekileri temizlemek için" (Kur'an, 3:154) imtihana tâbi tutulacağımızı öğretir. Sormamız gereken soru şudur: Bu imtihan, hakkımda neyi açığa çıkardı? Manevi bağışıklık sistemim ne kadar güçlüydü? Allah'ın, belalar (zorluklar, imtihanlar) ile yaptığı işte tam da budur: Bizi önce kendimize, sonra diğerlerine görünür kılması.

Pandeminin neyi ortaya çıkardığını düşünelim. Bazı insanlar kasıtlı olarak başkalarını enfekte ederken bazıları hayat kurtarmak için hem kendilerinin hem de ailelerinin hayatını riske attılar. *Bazıları* bu durumu servetlerini ve zamanlarını başkalarının hizmetinde harcamak için değerlendirirken bazıları da stok yapmak ve fiyatları artırmak için bir fırsat olarak kullandı.

Ve bu küresel krizin bir sonucu olarak tüm dünya kapanmaya gitti. Avusturyalı, Britanyalı, Belçikalı bilim insanları tarafından yürütülen bir araştırma, kapanmanın en yoğun olduğu Nisan 2020'de depresyon ve anksiyete yaşayanların oranının %52'ye ulaştığını ortaya çıkardı, ki bu rakam Covid 19 öncesi dönemde %17 olan oranın 3 kat fazlasına tekabül ediyor.

Bu küresel kriz aynı zamanda hem bireysel hem de toplumsal birçok içsel "çatlak"ı da ortaya çıkardı. Ulusal Aile İçi Şiddet Yardım Hattı, kapanma süresince aile içi şiddette önemli bir artış olduğunu kaydetti. Kimileri, bunlara yaşanan krizin sebep olduğunu savunabilir, *lakin belki de problemlerimizin* ***sebebi*** *bu*

değildir. Belki de bu kriz problemlerimizi ***sadece görünür kılmıştır?*** Belki de gizli olanı, ele alınabilsin ve iyileşebilsin diye yüzeye çıkarmıştır. "Son raddeye gelmek" tabirini düşünelim. Cambridge sözlüğe göre, ciddi önlemler alınması gereken bir noktaya ulaşmak manasındadır. "Bu tabirin kökeni 1800'lü yıllara kadar uzanır ve esasen "baş veren ve patlamaya hazırlanan çıban" anlamına gelir. Çıban, cilt altında oluşan bir enfeksiyondur.

Kırmızı bir yumru oluşmaya başlar ve yavaş yavaş içi beyaz bir irinle dolar. Birkaç gün sonra çıban beyaza döner, irin artık dışarı çıkmaya hazırdır.

(İzzeti ve Şanı yüce olan) Allah acı çekmemizi istemez. Eğer ki yüzeyin altında, kalbimizin derinliklerinde ya da hayatımızda bir hastalık varsa onu iyileştirmek için harekete geçmemizi ister. İmtihanlar, hayatımızda büyük bir mikroskop vazifesi görür. Sağlığımızı tehdit eden hastalıklar, belaların büyütücü merceği altında daha fazla saklanamaz.

Bu imtihanlar sayesinde Allah, hem bireysel hem de müşterek olarak, kendi bağışıklık sistemimizde ve dünyanın bağışıklık sistemindeki zayıf halkaya ışık tutar. Bu, iyileşmesi için hasta olanı ortaya çıkaran, onarılsın ve güçlensin diye bize bozuk olanı gösteren saf İlâhî rahmettir. Bu durumda kendimize şunu sormamız gerekiyor: Sadece zorlukların üstesinden gelmekle kalmayıp zorluklarla beraber "nasıl" gelişebiliriz?

ANTİKIRILGANLIK VE JAPON SANATI

Ernest Hemingway şöyle demiş: "Dünya herkesi kırar ama bazıları kırıldıkları yerlerinden güçlenir."

Kintsugi, kırılan çömleği altın, gümüş ve platin tozu ile onaran bir Japon sanatıdır. Bu sanat, bir şeyin kırılıp onarıldıktan sonra daha güzel olduğu ve bu kırılmışlıklarımızın gizlememiz

gereken bir şey değil, hikâyemizin bir parçası olması gerektiği inancına dayanır.

İnsan kalbi, bu Japon sanatı gibi olma kapasitesine sahiptir.

Nassim Nicholas Taleb *Antikırılganlık: Düzensizlikten Kazanç Sağlayan Şeyler* kitabında önemli bir kavramı ele alır. Taleb, "antikırılganlık"ı, parçalanmak, istikrarsızlık ve belirsizlik gibi dezavantajlardan fiilen fayda sağlama ve iyileşme yeteneği olarak tanımlar. İnsanoğlu bu Allah vergisi kabiliyete sadece hayatta kalmak için değil, belirsizlik ve zorluklar içinde daha iyiye gidip gelişmek için de sahiptir.

TRAVMA SONRASI BÜYÜME

Zorluklarla büyüme olgusu, "Travma Sonrası Büyüme" olarak adlandırılır. Geçmişte, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) hakkında birçok çalışma yapıldı. Savaş, suç işleme, yaşanan bir kaza veya doğal afet gibi son derece travmatik olaylardan sonra bazı insanlarda gelişen kaygıya Travma Sonrası Stres Bozukluğu denir. TSSB olan kişiler, davetsiz gelen anılar, geçmişi hatırlatan olaylar ve kâbuslar yoluyla bu kötü anıları tekrar tekrar yaşar; kendilerine travmayı hatırlatan her şeyden kaçınma yoluna gidebilirler. Ayrıca hayatlarını alt üst eden birtakım kaygılar da geliştirebilirler.

Bu çalışmaların çoğu, travmaların ardından *hayatta kalmayı* inceler. Ancak travma sonrası büyüme hakkında yapılan yeni bir çalışma, bazı insanların travmadan hayatın kıymetini bilen *yepyeni bir bakış açısıyla* çıktığını gösterdi. Travma Sonrası Büyüme Envanteri, insanların kişisel gelişimi sağlamak için zorluklara nasıl tepki verdiğine dair bir araştırma yürütüyor ve bu araştırma beş boyutu kapsıyor: yeni olasılıklar, başkalarıyla ilişkiler, kişisel güç, hayatın değerini bilme ve manevi değişim.

Allah ve Rasulü (sav) Kur'an ve sünnette, travma sonrası büyümeden söz ederler.

İmtihanlarla Arınmak

Bizi arındırmak için imtihanların gönderildiği zamanlar vardır. Hz. Peygamber (sav) "Batan bir diken bile olsa, Müslümanın başına gelen her bir musibeti Allah onun günahlarına kefaret kılar," buyurmuştur.

Bu bilginin daha geniş olarak rivayet edildiği bir diğer hadisinde Hz. Peygamber (sav) "Bir Müslüman'a isabet eden yorgunluk, hastalık, keder, üzüntü, acı, sıkıntı hatta batan bir diken dahi olsa Allah bu musibetler sebebiyle o Müslüman'ın günahlarından bir kısmına bunları kefaret kılar," buyurmuştur.

Büyük bir şairin dediği gibi: "Biri halıyı dövdüğünüzde, darbeleriniz halıya değil, içindeki toza yöneliktir." Altını ısıtmak, onu yok etmek için değil, arıtmak içindir. Aynı altının arıtılması gibi, Allah Kur'an'da, musibetler vesilesiyle müminin arındırılmasından bahseder. Altın ısıtıldığında kirleri giderilir. Müminin kalbi belalarla sınandığında da onun kirleri giderilir.

Allah der ki:

وَلِيُمَحِّصَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَمْحَقَ الْكَافِرِينَ ﴿١٤١﴾

"Bir de (böylece) Allah, iman edenleri günahlardan temize çıkarmak, kâfirleri de helâk etmek ister." (Kur'an, 3:141)

Güçlendiren İmtihan ve Musibetlerin Faydaları

Yaratılışı incelediğimizde, Sünnetullah (Allah'ın her şeyi belirli bir düzen içinde yaratması ve belirlediği ölçüler) hakkında pek çok hakikat öğreniriz. Mesela bir kemiğimizi kırdığımızda ve o kemik iyileştiğinde, artık o kırılan yer daha güçlü hale gelir. Bizim dünyevi imtihanlarımız da aynı şeyi yapabilir.

Geleneğimizin en büyük alimlerinden biri olan İzzeddin bin Abdüsselam, musibetin 17 faydası hakkında yazdığı ünlü eserinde, musibetlerin Allah'ın *bizim* üzerimizdeki gücünü fark etmemizde nasıl rol oynadığını ele alır. Kendi hayatlarımızı kontrol etme yanılsaması içinde kaybolmak kolaydır. Genelde hayatımızın şoför koltuğunda *kendimizin* oturduğuna inanıyoruz. Kontrol *bizde* sanıyoruz. Bu kontrol arzusunu, adeta ezici bir baskı ile her şeyi yerli yerinde tutmak ve bozulan her şeyi düzeltmek için taşıyoruz. Çünkü sorumluluk sahibi olmayı hakimiyet kurmakla karıştırıyoruz. Ve bu bizi, rahatlayamadığımız, uyuyamadığımız, huzur bulamadığımız zavallı bir hale sokuyor. Yanlış olan her şeyi ve herkesi düzeltmenin bizim elimizde olduğunu ve "kurtarıcı" olduğumuzu düşünmek, ezici bir endişe duygusuna kapılmamıza yol açıyor.

Pek çoğumuz kontrolün bizde olduğunu sandığımız için bir türlü iç huzuru bulamıyoruz, çünkü hayattaki karar alma yetimizle hakiki güce sahip olma duygusunu birbirine karıştırıyoruz. Bela ve musibetlerse Allah'ın bizim üzerimizdeki gücünü fark etmemizi sağlıyor. O, El-*Kahhar*'dır (her şeye hakim ve galip olan, her şey kontrolünde olan) ve *El-Aziz*'dir (mağlup edilemeyen, mağlup edilmesi mümkün olmayan, izzet ve şeref sahibi). Bu bilginin bize sunduğu şey, kendi muhtaçlığımızı ve Allah'a olan ihtiyacımızı anlamamızı sağlamaktır. Allah'ın nezdinde

güzel bir alçakgönüllülüğe sahip olmamıza vesile olur. Ayrıca deneyimlerimiz yoluyla da şu altın değerindeki gerçeği anlamamızı sağlar: "La havle ve la kuvvete illa billah": Allah'ın güç ve kudretinden başka hiçbir güç ve kudret yoktur. Hiç kimseyi veya herhangi bir şeyi kurtarabilecek olan, düzeltebilecek olan biz değiliz, sorumlu olan biz değiliz, Allah'tır.

Bu farkına varış, hayatımızı ve ilişkilerimizi kurtarabilir. Zira insan kalbi, dünyanın yükünü taşımak için yaratılmadı. Bu yükü yalnızca Allah taşıyabilir ve biz bu yükü göklerin ve yerin Sahibine teslim edene kadar, bu sahte kontrol duygusunun ezici ağırlığı altında acı çekmeye devam edeceğiz.

İhlas Kazanmak

İmam İzzeddin Abdüsselam'ın bahsettiği diğer bir fayda ise kalplerimizde ihlasın (saf imanın) oluşumudur. Belalarla sınanırken Allah'la daha derin ve tecrübeye dayalı bir samimiyet geliştiririz. İnsanları memnun etme isteğimiz azalır, Allah'ı memnun etme isteğimiz artar ve bu, hayatımızda ana odak noktası olur. En tehlikeli manevi hastalıklardan biri hubb-u cah (makam-mevki sevgisi) diğeri ise riyadır (ibadette gösteriş yapmak).

Biz insanlar, diğer insanların kalplerine (sevgi ve takdir) tamah ederiz. Kişilik yapımıza göre, bu sevgi ve hayranlığı farklı yollarla elde etmeye çalışırız. Dindar biri değilsek gösteriş yaparak (makam-mevki ile) "kalpleri kazanmaya" çalışabiliriz. İnsanların gözüne girmek için zenginlik ve statü sembollerine göz dikebiliriz. Dindar biriysek de dini kullanarak "kalpleri kazanmaya" çalışabiliriz. Yani ibadetlerde ve amellerde gösteriş yapabiliriz. Buysa riyadır (gizli şirk).

Hz. Peygamber (sav), "'Ya Ebubekir! Sizin içinizde karıncanın yürüyüşünden daha gizli şirk vardır,' buyurdu.

Ebubekir (as) 'Allah'la beraber başka bir ilah edinmekten başka şirk var mı ki?' diye sorunca, Peygamberimiz (sav) şöyle dedi: 'Nefsim elinde olan Allah'a yemin olsun ki, sizdeki şirk karıncanın yürüyüşünden daha gizlidir. Seni bu şirkin büyüğünden de küçüğünden de kurtaracak bir şey söyleyeyim mi? Allah'ım, sana bilerek şirk koşmaktan sana sığınırım. Bilmediğim kusurlarımdan dolayı bağışlanma dilerim,' de." (El-Edebü'l-Müfred, 716, Sahih-i Buhari)

(İzzet ve Şanı yüce olan) Allah yüce Kitabında bizi insanın bu özelliği hakkında uyarır. "Yazıklar olsun o namaz kılanlara ki onlar namazlarını ciddiye almazlar. Onlar gösteriş yapanlardır." (Kur'an, 107: 4-6)

Hz. Peygamber (sav) de buyurmuştur ki: "Sizin için Deccal'den daha çok korktuğum bir şeyi haber vereyim mi? O gizli şirktir. Bir adamın namaza durduğunda başkası ona baksın diye namazını güzelleştirmesidir." (İbn Mace)

Allah Rasulü (sav) bizi şöyle uyarmıştır:

"Bir koyun sürüsü üzerine salıverilen iki aç kurdun o sürüye zararı, kişinin mal ve makam hırsının dinine verdiği zarardan daha azdır." (*Sünen-i Tirmizi*, 2376, *Sahih*)

Peygamberimiz burada bizi insanın son derece zararlı iki özelliği hakkında uyarmıştır: mal ve makam hırsı.

Bela ve musibetlerden elde edilen faydalardan biri de kalplerimizin insanlardan ziyade Allah'ı aramaya, insanlardan ziyade Allah tarafından görülmeye, övülmeye ve takdir edilmeye talip olma yönünde değiştirilmesidir, ki buna *ihlas* (saf ve samimi bağlılık) denir. Allah'ın her ihtiyacımızı gözeten sıfatları hakkında tefekkür etmek muhteşemdir: görülmek isteriz, *El-Basîr*

(her şeyi gören) Allah'tır; takdir edilmek isteriz, *Eş-Şekûr* (az iyiliğe çok mükâfat veren) O'dur.

Tam Bir Dönüşle Allah'a Dönmek (İnabe Tövbesi)

İmam İzzeddin Abdüsselam'ın sözünü ettiği bir diğer fayda, *inabe* tövbesidir. İnabe, sadece kendinle ve tövbenle değil, sahip olduğun her şey (aile, kariyer, para, yetenek vb.) ile Allah'a dönmektir. Hz. İbrahim'e (as) *münib* (*inabenin* somutlaşmış hali yani tövbekâr olup Hakk'a yönelen) denmiştir.

Alimler, insanların *münib* (*her şeyiyle Allah'a dönen*) olabilmesinin dört yolunu şu şekilde sıralarlar: Bunlardan ilki, Allah'ın bizi, bahşettikleri ve sevgisi ile kendisine yöneltmesidir. İkinci yol, ironik bir şekilde, kişinin günah işledikten sonra tevazu ile tövbe etmesi ve Allah'a tam bir dönüş yapmasıdır. Üçüncü yol, insani ihtiyaçlarımızla ilgilidir. İhtiyaçlarımızın karşılanması için tam olarak Allah'a yönelir ve ondan isteriz. Sonuncusu da, bizi yine Allah'a döndüren bela ve musibetlerdir.

Kendi aczimiz karşısında Allah'ın kudretine şahit olduğumuzda, eğer ki samimiysek, bu da bizi O'na döndürür. Sahip olduğumuz her şey ile Allah'a dönmeye yönlendiririliriz. Allah'a tam dönüş'ün (*inabe*) tüm bileşenleri bela ve musibetlerle ve mücadeleyle harekete geçer ve geliştirilir.

Bu Geçici Hayatı Anlama Yetisi Kazanmak

Bela ve musibetler bizi ayrıca "inna lillahi ve inna ileyhi raciun"u daha derinden kavramaya yöneltir: Şüphesiz ki biz

Allah'a aitiz ve yine O'na döneceğiz. Bu ayet bize, hiçbir şeyi *kontrol edemeyeceğimiz gibi* hiçbir şeye *sahip de olamayacağımız*a dair derin bir anlayış sunar. Sahip olduğumuz her şey Allah'a aittir. Ve sahip olduğumuz her şey O'na dönecektir. Bu kavrayış, bizi özgürleştirir ve en ağır kayıplarımızda bize yardım eder. Sevdiğimiz insanlar Allah'a aittir. Sahip olduklarımız Allah'a aittir. Her bir kabiliyetimiz Allah'a aittir. Tüm bunlar O'nun bize bahşettiği ve yine O'na dönecek olan armağanlarıdır. Allah bu yüzden Kur'an'da şöyle der:

"Andolsun ki sizi biraz korku ve açlık; mallardan, canlardan ve ürünlerden biraz azaltma (fakirlik) ile deneriz. (Ey Peygamber!) Sabredenleri müjdele! O sabredenler, kendilerine bir belâ geldiği zaman: Biz Allah'ın kullarıyız ve biz O'na döneceğiz, derler." (Kur'an, 2:155-156)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ
الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ
مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا
أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا
لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Bu sadece dille söylenmiş sözlerden ibaret bir ifade değildir. Bu tam anlamıyla bir paradigmadır. Bir dünya görüşüdür. Bu ayetle Allah bizi bu dünyada yaşayacağımız çeşitli zorluklara (korku, açlık, kayıp vb.) hazırlar. Ve sabredenlere müjdeler (büşra) verir.

Bu inanılmaz bir şey zira biz genellikle, kimsenin daha yeni bir kayıp veya zorluk yaşamış birini tebrik etmesine ve ona

müjdeli bir haber vermesine alışkın değiliz. Allah ise kayıp yaşayan kişiye iyi bir haber vereceğini söylüyor. Allah bir şeyini ya da sevdiği birini kaybetmiş olanları müjdeliyor. Niçin? Çünkü sabredenlere paha biçilemez üç ödül verilir. "İnna lillahi ve inna ileyhi raciun"u düstur edinenlere, ilahi nimetler, rahmet ve hidayet verilecektir:

"İşte Rablerinden bağışlamalar ve rahmet hep onlaradır. Ve doğru yolu bulanlar da onlardır."
(Kur'an, 2:157)

أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Her şeyin Allah'a ait olduğunu anlamak, kurtuluşa giden ilk adımdır. Çok cömert bir arkadaşınızın arabasını 10 yıllığına size ödünç verdiğini düşünün. Bir de bu on yıllık süre zarfında hafıza kaybı yaşadığınızı ve arabanın aslında kime ait olduğunu hatırlamadığınızı tahayyül edin. Arkadaşınız arabasını geri almaya geldiğinde arabanın kime ait olduğunu unuttuysanız ona öfke ve kızgınlıkla cevap verirsiniz. Ve arkadaşınız da, "Bunu bana nasıl yaparsın? *Arabamı* niçin geri vermiyorsun? Bu büyük bir haksızlık!" gibi şeyler söyleyebilir.

Peki neden? Çünkü arabanın kime ait olduğunu unutmuşuzdur. Eğer arabayı ödünç alan kişi hafıza kaybı yaşamasaydı ve arabanın aslında o cömert arkadaşına ait olduğunu hatırlasaydı, arkadaşı arabayı geri almaya geldiğinde cevabı ne olurdu? "Bu sana ait ve sana geri dönecek." Arabayı kaybettiğimiz için üzgün olabiliriz ama sonuçta arabanın arkadaşımıza ait olduğu bellidir. "İnna lillahi ve inna ileyhi raciun"un manası işte budur.

Eşimizin, çocuğumuzun, paramızın, sağlığımızın Allah'a ait olduğunun farkına varmaktır. Zaten hep O'na aitlerdi ve yine O'na dönecekler. Kayıpları bu şekilde karşılamamız, beraberinde paha biçilemez ilahi nimetler ve ödüller getirir.

Değerli yazar C. S. Lewis, Ekim 1939'da, II. Dünya Savaşı'nın patlak vermesinden iki aydan daha az bir süre sonra, Oxford Üniversitesi'nde yaptığı konuşmasında benzer bir kavramı ele alır. Hitabına, "terazinin bir kefesinde dostlarımızın hayatı, bir kefesinde Avrupa'nın özgürlüğü varken" hayatın her zamanki gibi devam etmesinin nasıl mümkün olacağını sorarak başlar. Ve şöyle cevap verir: "Savaş aslında yeni bir durum ortaya çıkarmaz: Sadece insanın zaten mahkûm olduğu durumu kötüleştirir, böylece artık onu görmezden gelemeyiz. İnsan hayatı her zaman uçurumun kenarında yaşanmıştır."

Ve devam eder:

"Savaş bizi ölüm ve acı ile tehdit ediyor. Hiç kimsenin -özellikle de Gethsemane'yi hatırlayan hiçbir Hristiyan'ın- bu konular hakkında Stoacı bir kayıtsızlık elde etmeye çalışmasına gerek yok. Ancak hayal gücünün yanılsamasına karşı kendimizi koruyabiliriz. Savaş ölüme ne yapar ki? Kuşkusuz ölümü daha da sıklaştırmaz, hepimiz zaten ölecekken bu sayıyı daha da artırmaz. Savaş, ölümün gerçekliğini önümüze koyar ve bu durum, geçmişin pek çok önde gelen Hristiyan'ı tarafından savaşın nimetlerinden biri olarak kabul edilirdi.

Ölümlülüğümüzün her zaman farkında olmanın bizim için iyi bir şey olduğunu düşünürlerdi. Bu konuda haklı olduklarını düşünüyorum. İçimizdeki tüm o hayvani duygular, bu dünyayı merkeze alan tüm mutluluk planları her daim nihaî bir hüsrana mahkûmdur. ***Eskiden, yalnızca bilge biri bunu anlayabilirdi. Şimdi ise en aptalımız dahi biliyor. Baştan beri nasıl bir evrende***

yaşadığımızı anlaşılmaması imkânsız bir şekilde görüyoruz ve onun şartlarına uymak zorundayız."

İlişkilerimizdeki İmtihanlar

İnsan ilişkilerimizle imtihan edildiğimizde, bu tür sıkıntıların hizmet edebileceği çeşitli sebepler vardır.

HİZMET

Allah tarafından bize bilgi gibi, maharet ve kabiliyet gibi nimetler bahşedilir. Aslında bu nimetler de bizler için birer imtihandır. Bunlar bizi onurlandırır, ama aynı zamanda bize başkalarına yardım etme, onlara hizmet etme vazifesini de yükler. Bahşedilen nimetleri böyle bir amaç için kullanırsak, Bahşeden tarafından daha fazlasıyla onurlandırılırız.

Bize nimetler (sevdiğimiz insanlar, servet, statü ya da güç) bahşedildiğinde de sevgi ile imtihan oluruz. Bahşedileni Bahşeden'den daha çok sevmeye başladığımız an bu imtihanda başarısız oluruz. O zaman nimetin kendisi, Allah'a giden yol olmak yerine, o yola bariyer olur.

BAŞKALARI İÇİN İLHAM KAYNAĞI VE DERSLER

Bizler yaralarımızla da imtihan ediliriz. Bu yaralar, başkalarının eliyle meydana gelmiş olabilir de olmayabilir de. Bazen yaşadıklarımıza verdiğimiz tepki, başkalarına yardım etmenin ya da onlara ilham vermenin bir aracı haline dönüşür. Mesela bazı insanlar, imtihan edilen veya bir musibete uğrayan kişilerin cesur ve ilham verici tepkilerini gözlemleyerek Allah'a yaklaştırılır. Bu olgu, edebiyatta ve şiirde çokça işlenir. Örnek vermek

gerekirse, affetmenin insanı özgürleştirdiği anlar vardır. Ünlü romanı *Sefiller*'de Victor Hugo bundan bahsetmiştir. Hugo, geçmiş günahları ile sonsuza kadar damgalanmış, yıllar önce açlıktan ölmek üzere olan yeğenini doyurmak için bir somun ekmek çalmış Jean Valjean adında bir mahkûmu anlatır. Jean Valjean o günden itibaren hırsız olarak anılır ve bu yaftadan kurtulamaz.

Bir gün bir piskopos, Jean Valjean'ın o geceyi evinde geçirmesine izin verir. Jean Valjean o gece yine, çaresizlikten hırsızlık yapar ve kaçmaya çalışır. Polis Jean Valjean'ı kaçarken yakalar ve çaldığı gümüşlerle beraber piskoposun evine geri götürür. Jean Valjean'ın hayatının değiştiği nokta tam da budur. Piskopos, Jean Valjean'ın kendi potansiyelini görmesine yardım etmekte kararlıdır. Bunun için de Jean Valjean'ın ilk önce affetme duygusunu tatması gerekiyordur.

Piskopos, Jean Valjean'ı sadece affetmekle kalmaz, ona bir de daha fazla gümüş teklif eder. *"Jean Valjean, kardeşim. Artık kötülüğe ait değilsiniz. Bu gümüş ile sizin ruhunuzu satın alıyorum. Sizi korku ve nefretten arındırıyor ve Tanrı'ya teslim ediyorum,"* der.

O günden sonra Jean Valjean bambaşka bir insan olur. Başkalarına yardım etmek için yola çıkan dürüst ve onurlu bir adam.



Kur'an'da Travma

Allah, Kur'an'ın birçok yerinde, bu hayatta yaşadığımız duygusal ve psikolojik yaralardan bahseder ve bu yaraları iyileştirmekten söz eder.

Allah şöyle buyurur:

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ
وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَٰذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا
أَنْ هَدَانَا اللَّهُ لَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُ رَبِّنَا بِالْحَقِّ وَنُودُوا أَنْ
تِلْكُمُ الْجَنَّةُ أُورِثْتُمُوهَا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٤٣﴾

"(Cennette) onların altlarından ırmaklar akarken, kalplerinde kinden ne varsa hepsini çıkarıp atarız. Ve onlar derler ki: 'Hidayetiyle bizi (bu nimete) kavuşturan Allah'a hamdolsun! Allah bizi doğru yola iletmeseydi kendiliğimizden doğru yolu bulacak değildik. Hakikaten Rabbimizin elçileri gerçeği getirmişler.' Onlara: İşte size cennet; yapmış olduğunuz iyi amellere karşılık ona vâris kılındınız diye seslenilir." (Kur'an, 7:43)

Allah bu ayetle bize inananların bile bir gün kalplerinde duygusal travmanın tortularını taşıyabileceğini gösterir. Tevbe suresi, Hz. Peygamber ve arkadaşlarının kafirler yüzünden yaşadıkları travmayı anlatan surelerden biridir. Bu ayette ise Allah, müminlerin kalplerinden öfkeyi nasıl kaldırdığını anlatır:

"Ve onların (müminlerin) kalplerinden öfkeyi gidersin. Allah dilediğinin tevbesini kabul eder. Allah bilendir, hikmet sahibidir." (Kur'an, 9:15)

وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ
وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ
وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿١٥﴾

Ayrıca Allah Kur'an'da, Peygamberlerin ve muttakilerin hayatları boyunca yaşadıkları travmalara dair pek çok misaller verir. Bu misallerle, muttakilerin de insan olduğunu ve insani duygulara sahip olduklarını, onların da bizim gibi sevdiklerini, kaybettiklerini, reddedildiklerini ve acı çektiklerini görmemizi ister. Ve Allah bu misalleri bize, içinde bulunduğu durum ne kadar kötü görünürse görünsün, inanan insanı nasıl kurtaracağını göstermek için verir. Onların hayatlarını incelemek kalplerimize güç ve kararlılık verir. Allah'ın bize onların hikâyelerini anlatmasının böyle bir nedeni vardır.

"Peygamberlerin haberlerinden senin kalbini (tatmin ve) teskin edeceğimiz her haberi sana anlatıyoruz. Bunda sana gerçeğin bilgisi, müminlere de bir öğüt ve bir uyarı gelmiştir." (Kur'an, 11:120)

وَكُلًّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ
أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ
فُؤَادَكَ وَجَاءَكَ فِي هَٰذِهِ
الْحَقُّ وَمَوْعِظَةٌ وَذِكْرَىٰ
لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿١٢٠﴾

Hz. Meryem (as) ve Hz. Aişe (ra)

Hem Hz. İsa'nın (as) annesi Hz. Meryem (as), hem de Hz. Muhammed'in (sav) eşi Hz. Aişe (ra) haksız yere iffetsiz olmakla suçlandılar. Allah Kur'an'da bizlere Meryem'in (as) ızdırabının derinliğini şu sözlerle anlatır:

فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ
جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا
لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنْتُ
نَسْيًا مَنْسِيًّا ﴿٢٣﴾

"Doğum sancısı onu bir hurma ağacına (dayanmaya) sevk etti. 'Keşke, dedi, 'bundan önce ölseydim de unutulup gitseydim!'"
(Kur'an, 19:23)

Allah onun içinde bulunduğu duygusal durumu ve ızdırabını kısaca böyle anlatıyor. Meryem (as) hem duygusal hem fiziksel olarak çok acı çekiyordu. Ama Allah bize bunun üstesinden gelmesi için onu nasıl desteklediğini de gösteriyor. Allah ihtiyacını karşılayıp sıkıntısını giderdi, ona huzur ve ferahlık verdi.

فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾
وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾
فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي
إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَٰنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

"Aşağısından (İsa yahut melek) ona şöyle seslendi: 'Tasalanma! Rabbin senin alt yanında bir su arkı vücuda getirmiştir. Hurma dalını kendine doğru silkele ki üzerine taze, olgun hurma dökülsün. Ye, iç. Gözün aydın olsun! Eğer insanlardan birini görürsen de ki: Ben, çok merhametli olan Allah'a oruç adadım; artık bugün hiçbir insanla konuşmayacağım.'" (Kur'an, 19:24-26)

Allah Meryem'i (as) yardımı ile destekleyip onu teselli ettikten sonra, tıpkı Aişe'ye (ra) yaptığı gibi onu da kendini asla savunamayacağı bir şekilde savundu. İkisi de haksız yere suçlanmıştı, yine ikisi de bizzat Allah tarafından müdafaa edildi ve temize çıkarıldı.

فَأَتَتْ بِهِ قَوْمَهَا تَحْمِلُهُ قَالُوا يَا مَرْيَمُ لَقَدْ جِئْتِ شَيْئًا
فَرِيًّا ﴿٢٧﴾ يَا أُخْتَ هَارُونَ مَا كَانَ أَبُوكِ امْرَأَ سَوْءٍ وَمَا
كَانَتْ أُمُّكِ بَغِيًّا ﴿٢٨﴾ فَأَشَارَتْ إِلَيْهِ قَالُوا كَيْفَ نُكَلِّمُ مَنْ
كَانَ فِي الْمَهْدِ صَبِيًّا ﴿٢٩﴾ قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِيَ الْكِتَابَ
وَجَعَلَنِي نَبِيًّا ﴿٣٠﴾

"Nihayet onu (kucağında) taşıyarak kavmine getirdi. Dediler ki: Ey Meryem! Hakikaten sen iğrenç bir şey yaptın! Ey Harun'un kız kardeşi! Senin baban kötü bir insan değildi; annen de iffetsiz değildi. Bunun üzerine Meryem çocuğu gösterdi. 'Biz, dediler, beşikteki bir sabî ile nasıl konuşuruz?' Çocuk şöyle dedi: 'Ben, Allah'ın kuluyum. O, bana Kitab'ı verdi ve beni peygamber yaptı.'" (Kur'an, 19:27-30)

Allah Meryem'e (as) konuşmamasını söyledi, zira kendi imkânlarıyla yapabileceği hiçbir şey yoktu. Aişe (ra) haksız yere zina ile suçlandığında o da aynı şekilde, suçlamayı reddetse bile kimsenin kendisine inanmayacağını düşündü. Bu ayetlerle bize ikisinin de yaşadıkları keder ve sonra bizzat Allah tarafından her ikisine de nasıl yardım edildiği ve nasıl kurtarıldıkları gösteriliyor.

Hz. Musa'nın (as) Annesi

Allah, Musa'nın (as) annesinin yaşadığı travmayı şöyle anlatır:

"Musa'nın anasının yüreğinde yalnızca çocuğunun tasası kaldı. Eğer biz, (vadimize) inananlardan olması için onun kalbini pekiştirmemiş olsaydık, neredeyse işi meydana çıkaracaktı."
(Kur'an, 28:10)

وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ
فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ
لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا
لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٠﴾

Allah ilk olarak bize Musa'nın (as) annesinin, içinde bulunduğu durumdan ve çocuğundan ayrılmak zorunda kaldıktan sonra "yüreği bomboş" bir halde olmasından bahsediyor. Öte yandan diyor ki, gerçekten "onun kalbini pekiştirdik" (rabatnâ alâ kalbihâ). Oğlundan ayrıldığı için acı çekiyordu, ama Allah onun kalbini yatıştırmıştı. Çoğumuz sevdiklerimizden ayrılmak zo-

runda kalmışızdır. Keder hepimize uğrar ama kalpleri pekiştiren, yatıştıran Allah'tır. Kalplerinizi onarması için Allah'a yönelin. Kırık parçaları bir araya getirip onu yeniden tam yapması, öyle ki eskisinden daha güzel bir hale getirmesi için Allah'a yönelin. Tıpkı Japonların sanata dönüştürdüğü kırık çömlek gibi (kintsugi). Allah kalbinizin parçalarını bir araya getirip onu altınla onarabilir. Tıpkı Musa'nın (as) annesinin kalbine yaptığı gibi.

Kalbini pekiştirdikten sonra, çocuğunu ona geri verdi. Ve Allah, sevdiklerini kaybeden müminin bu dünyada ya da ahirette muhakkak sevdikleriyle bir araya getirileceğini vaad etmiştir.

فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ
عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَلِتَعْلَمَ
أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَٰكِنَّ
أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿١٣﴾

"Böylelikle biz onu, anasına, gözü aydın olsun, gam çekmesin ve Allah'ın vaadinin gerçek olduğunu bilsin diye geri verdik. Fakat yine de pek çoğu (bunu) bilmezler." (Kur'an, 28:13)

Keder ve Hz. Muhammed (sav)

Kur'an sık sık Hz. Muhammed'in (sav) *keder ve üzüntüsünden* bahseder:

فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسَكَ عَلَىٰ
آثَارِهِمْ إِن لَّمْ يُؤْمِنُوا بِهَٰذَا
الْحَدِيثِ أَسَفًا ﴿٦﴾

"Bu yeni Kitab'a inanmazlarsa (ve bu yüzden helâk olurlarsa) arkalarından üzüntüyle neredeyse kendini harap edeceksin." (Kur'an, 18:6)

Hz. Muhammed (sav) hayatı boyunca nice acı olaylar yaşadı. Daha doğmadan babası, çocukken annesi, ardından da ona bakan dedesi vefat etti. Kendi insanları hatta kendi ailesi tarafından kötü muameleye uğradı. Hayatı boyunca, pek çok arkadaşını, yoldaşını, sevgili eşi Hatice'yi (ra) ve onu destekleyen amcasını kaybetti. Kendi vefatından önce, biri hariç bütün evlatlarını toprağa verdi.

Kur'an'ın çok yerinde Hz. Peygamber'in (sav) acısından ve Allah'ın onu nasıl öğütlediğinden bahsedilir. Allah acımızı tasdik ederek, görüldüğümüzü ve anlaşıldığımızı doğrulayarak, kötü muamele görmenin bizim suçumuz olmadığı, kimsenin şerefimize leke süremeyeceği, bizi aşağılayamayacağı hususunda güvence vererek kalplerimize şifa ihsan eder zira tüm şeref yalnızca Allah'a aittir.

KABUL YOLUYLA NASİHAT:

Bu ayette Allah, acıyı *kabul etmek* suretiyle bizlere nasihat veriyor:

"Onların söyledikleri şeyler yüzünden senin canının sıkıldığını andolsun biliyoruz."
(Kur'an, 15:97)

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ
صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾

GÖRÜLME VE ANLAŞILMA YOLUYLA NASİHAT:

Bu ayette Allah, Peygamberimize (sav) neler yaşadığını *bildiğini* ve *anladığını* teyit ederek teselli veriyor:

"(Resûlüm!) O halde onların sözleri sakın seni üzmesin. Kuşkusuz biz, onların gizlemekte olduklarını da, açığa vurduklarını da biliyoruz." (Kur'an, 36:76)

فَلَا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا
نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا
يُعْلِنُونَ ﴿٧٦﴾

MAĞDURUN SORUMLU OLMADIĞINA DAİR GÜVENCE VERMEK SURETİYLE NASİHAT:

Bu ayette Allah, yaşadığı kötü muamelenin kendi suçu veya ondaki bir sorun yüzünden olmadığına dair güvence vererek *Hz. Peygamber'i* (sav) rahatlatıyor:

"Onların söylediklerinin hakikaten seni üzmekte olduğunu biliyoruz. Aslında onlar seni yalanlamıyorlar, fakat o zalimler açıkça Allah'ın ayetlerini inkâr ediyorlar." (Kur'an, 6:33)

قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنُكَ
الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ
لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَٰكِنَّ
الظَّالِمِينَ بِآيَاتِ اللَّهِ
يَجْحَدُونَ ﴿٣٣﴾

ŞEREF HAKKINDA GÜVENCE VERMEK SURETİYLE NASİHAT:

Bu ayette Allah, tüm Şerefin yalnızca Allah'tan geldiğini bildirerek teselli veriyor. Ve kimsenin senin şerefine halel getirecek güçte olmadığını çünkü tüm izzet ve şerefin Allah'a ait olduğunu belirtiyor:

"(Resûlüm) Onların (inkârcıların) sözleri seni üzmesin. Çünkü bütün izzet (ve üstünlük) Allah'ındır. O, işitendir, bilendir." (Kur'an, 10:65)

وَلَا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٦٥﴾

Burada şunu hatırlamak önemli ki, Allah bu olayları, bunların bizim için de, bizim acılarımız, bizim travmalarımız için de geçerli olduğu için anlatıyor. Allah, Peygamberini (sav) teselli ederken, aynı zamanda bizi de teselli ediyor, iyileştiriyor.

Korku ve Hz. Musa (as)

Kur'an'da en çok bahsedilen peygamberlerden biri Hz. Musa (as)'dır ve o da büyük travmalar yaşamıştır. Musa (as), bir devlet politikası olarak erkek çocukların Firavun tarafından öldürüldüğü bir zamanda doğdu ve annesinden ayrılmak zorunda kaldı lakin Allah'ın rahmeti ile onunla tekrar bir araya geldi. Yetişkin biri olduğunda ise, kazara bir adam öldürdü ve zalim Firavun'dan kaçmak zorunda kaldı. Kaçtığı sırada, Allah'ın yardımından başka hiçbir şeyi ve hiç kimsesi yoktu.

Kur'an Musa'nın (as) *korkusundan* bahseder ve onun derdine derman olur.

فَأَصْبَحَ فِي الْمَدِينَةِ
خَائِفًا يَتَرَقَّبُ فَإِذَا
الَّذِي اسْتَنْصَرَهُ بِالْأَمْسِ
يَسْتَصْرِخُهُ قَالَ لَهُ مُوسَىٰ
إِنَّكَ لَغَوِيٌّ مُبِينٌ ﴿١٨﴾

"Şehirde korku içinde, (etrafı) gözetleyerek sabahladı. Bir de ne görsün, dün kendisinden yardım isteyen kimse, feryat ederek yine ondan imdat istiyor. Musa ona (yardım isteyene) dedi ki: Doğrusu sen, besbelli bir azgınsın!" (Kur'an, 28:18)

Musa (as), Firavun yüzünden yaşadığı onca travmadan sonra, kendisine bu zalimle bizzat yüzleşmesi gereken ağır bir görev verildi. Bu vazifeyi üstlenmeden önce Musa (as) çok güçlü bir dua etti:

Dedi ki:

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾
وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾

"Musa: Rabbim! dedi, yüreğime genişlik ver. İşimi bana kolaylaştır." (Kur'an, 20:25-26)

Bu dua üzerinde derin derin tefekkür edebiliriz. Musa (as) çok zor bir iş için görevlendirilmişti. Zira Firavun, Musa'nın (as) halkını esir eden ve öldüren zalim bir hükümdardı. Ve şimdi Musa'nın (as), karşısına çıkıp ona yüz yüze hitap etmesini gerektiren çok ağır bir vazifesi vardı. Peki Musa (as) Allah'tan ne

istemişti? *Göğsünü genişletip* işini ona kolaylaştırmasını. Bu çok derin bir husus, çünkü genişleme, zorluğun kendisini ve engeli ortadan kaldırmaz. Ama *engeli küçültür ve zorluğu kolaylaştırır*. Musa'nın (as) duası Firavun'un ortadan kaybolmasını sağlamadı. Görevini iptal etmedi. Duasının kabul edilmesi ona görevini kolay kılan bir genişlik verdi ve yoluna devam etmesini sağladı.

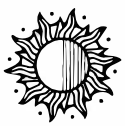
Peki benzer bir durumda biz genellikle ne yaparız? Korkularımızın, üzüntülerimizin ve tüm sorunlarımızın ortadan kayboluvermesini isteriz. Gelin görün ki bu hayat cennet değildir ve doğası gereği kusurludur. Bir insanın ne kadar parası, gücü, güzelliği, statüsü olursa olsun, hayatı asla mükemmel olamaz. Her zaman biraz korku, biraz keder, biraz kayıp, biraz acı olacaktır. Fırtınalar olacaktır. Ama bu fırtınaların yönünü belirlemenin de elbet bir yolu vardır.

Kalbimiz hassas ve savunmasız yaratılmıştır. Ama onun böyle oluşu bir *tasarım hatası* değildir. Kalbimizin hassas ve savunmasız yaratılmış olması, duygusal ve psikolojik yaralar alacağımız İlâhi Tasarım'ın bir parçasıdır, gelişimimizin ve arınmamızın bir parçasıdır ve Allah'a dönüş yolculuğumuzun bir parçasıdır. Yani, yaralarımız bu yolculuğun bir parçası olarak tasarlanmışsa, iyileşme hususunda derin bir anlayışa sahip olmak da elzemdir. İyileşmenin dört ana safhası ise: acının kök nedenini teşhis etmek, iyileşme yolundaki engelleri kaldırmak, yarayı iyileştirmek ve kalbi korumaktır.



BİRİNCİ ADIM:

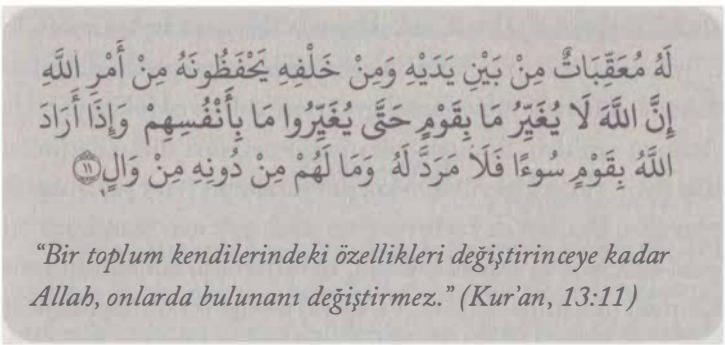
ACIYI TEŞHİS ETMEK



Acımızın Kökenini Teşhis Etmek

Bu hayatta canımız yanacak, bazen incineceğiz, bazen kalbimiz kırılacak. Ama iyi olmanın ve çok daha iyi ve güçlü bir şekilde kendimize gelmenin bir yolu da hep var olacak. İyileşmenin ilk safhası: acımızın kökenini teşhis etmektir.

Allah buyurur ki:



"Bir toplum kendilerindeki özellikleri değiştirinceye kadar Allah, onlarda bulunanı değiştirmez." (Kur'an, 13:11)

Fiziksel bir yara aldığımızda hepimiz ne olduğunu az çok anlar; yaranın bir tedaviye ihtiyacı olduğunu, doktora gitmemiz

gerektiğini ve iyileşmesi için bir sürecin gerektiğini biliriz. Ama maalesef duygusal veya psikolojik bir yara alan birçok insan aynı anlayışa sahip olmaz. Genellikle de gerekli iyileşme süreci için çok az sabır ve anlayış gösteririz. Çoğumuzda daha çok o kişinin iyileşip kurtuluvereceği veya durumu kabullenebileceği fikri hakimdir. Öyle ya, kimse bacağını kıran birine "Biraz dolaş da rahatla" demez. "Yeterince imanı ve sabrı olsaydı, alçı ve koltuk değneğine ihtiyacı olamazdı" da demez. Duygusal ve psikolojik bir yara söz konusu olduğunda ise tamamen farklı bir standart devreye girer. Maalesef çoğumuz iyileşmek için yapmak durumunda olduklarımız hususunda gereken kaynak ve destekten yoksunuz. Bir kurşun yarasını "zaman tüm yaraları iyileştirir" deyip yara bandı ile kapatmaya kalksaydık ne olurdu? Sırf üstünü kapattık diye o yara kaybolup gitmez, hatta geçen zaman, tedavi edilmemiş yarayı daha da kötüleştirir: yara mikrop kapar ve tüm bedene zarar verir.

Çoğumuz, duygusal yaralarımızı tedavi etmek için bu tür "kaçıngan başa çıkma davranışları" gösteririz. Bizler mükemmelliğin talep edildiği ve sergilendiği bir sosyal medya kültüründe yaşıyoruz. Sonuç olarak, derin, genellikle eski, duygusal travmalardan mustarip pek çok kişi dünyaya karşı maske takmak için büyük çaba harcıyor. Ama bu çaba, yani sosyal medyada yahut dışında, dünyaya mükemmel görünme çabası oldukça yorucu. Acımızı sahiden dindirip iyileştirebileceğimiz tüm enerjimizi tüketiyor. Çoğu kişi yıllarını kurşun yaralarına bant yapıştırarak geçiriyor. Bazıları da bu bandajları süslemek için inanılmaz bir çaba harcıyor ki dünya onların, hayatlarının, ailelerinin mükemmel olduğuna inansın. Ve sosyal medya bu tür saçmalıklar için mükemmel bir platform. Ama bunun ceremesini en çok "yaralı olan kişi" çekiyor. Çünkü iyileşmemiş travma, iyileşene kadar her şeyi etkilemeye devam ediyor.

İnsan Olmanın Dört Unsuru

Acımızın temel nedenini teşhis etme süreci, insanı oluşturan farklı unsurlara derinlemesine bakmayı gerektirir. Izdırabımızın altında yatan nedeni ortaya çıkarmak için, insanoğlunun karmaşık bir yapıya sahip olduğunu anlamak gerekir. Bizler, sadece fiziksel bir bedenden ibaret değiliz. İnsan, biyolojik, psikolojik, çevresel ve ruhsal olmak üzere dört unsurdan oluşur. Ve insanın bir bütün olarak sağlıklı ve mutlu olabilmesi için, her bir unsurun karşılanması gereken ihtiyaçları vardır.

Biyolojik

İnsanı oluşturan biyolojik unsurlar; organik maddeler, kimyasallar, hormonlar ve dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerdir[1]. Acının nedeni, bunlardan herhangi birinde oluşan bir bozulma olabilir ve eğer sorun doğru adreslenmezse (zamanında

1 Nörotransmitter: Sinirler arasında bağlantı noktalarında (sinaps) sinyal iletimini sağlayan asetilkolin, serotonin, dopamin gibi kimyasal maddeler.

doğru teşhis edilemezse) giderek daha büyük bir sıkıntıya neden olabilir. Örneğin, tiroitlerdeki bir rahatsızlık, güçten düşüren bir depresyona ve enerji eksikliğine neden olabilir. İnsanın biyolojik yapısı, oksijene, besine, suya... ihtiyaç duyar ve eğer bir yoksunluk varsa giderilmelidir. Organlar, kimyasal moleküller, hormonlar vb. düzgün çalışıyor olmalı, eğer herhangi bir işlev bozukluğu varsa onarılmalıdır.

Depresyonla ilgili geleneksel yaklaşım insanın biyolojik yapısına ve onun bileşenlerine odaklanır. Depresyon ve anksiyete gibi ciddi duygusal ve psikolojik sıkıntı çeken kişilere genellikle bunun beynin kimyasal dengesizliğinden kaynaklandığı söylenir.

Kimyasal dengesizlik olsa da bu açıklama hikâyenin sadece küçük bir kısmıdır. Örneğin, Harvard'da Dr. Irving Kirsch tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, kimyasal antidepresanlar bile depresyonu Hamilton Ölçeğinde ortalama 1.8 puan iyileştirebiliyorken, iyi bir uyku düzeninin tek başına 6 puan iyileştirdiği sonucuna varıldı.

Elbette bu, depresyonda kimyasal dengesizliklerin olmadığı anlamına gelmiyor ama böyle bir yaklaşımın oldukça dar bir yerden baktığını söylemek mümkün. Biyolojik yapıda bile depresyona yol açabilen başka pek çok etken vardır, kötü beslenme, sızıntılı bağırsak sendromu, uyku bozuklukları, doğum sonrası değişiklikler, hipotiroidi, düşük D ve B12 vitaminleri gibi.

Hal böyle iken, geleneksel "tedavi" yöntemleri, insanı sanki bir parçası bozuk bir makineymiş gibi tedavi eder. İnsanlara genelde, doğru kimyasalları üretmeyen, dolayısıyla yetersiz görev yapan beyinleri olduğu söylenir. Oysa böyle bir yaklaşım insanın sadece tek bir unsuruna bakmış ve dolayısıyla problemin diğer olası nedenlerini gözden kaçırmış olur. Bu miyop yaklaşım, duygusal acının yalnız belirtilerini iyileştirir ya da asıl nedeni tedavi etmeden sadece uyuşturur.

Psikolojik / Bilişsel

İnsanın psikolojik ya da bilişsel unsuru, düşünme şeklimizi ve düşünme kalıplarımızı, ilişkilendirme tarzlarımızı ve dünya hakkındaki zihinsel şemalarımızı ifade eder. Diğer bir deyimle, bu, kendimizi ve dünyayı nasıl gördüğümüzü, çevremizle ve dünyayla nasıl ilişki kurduğumuzu belirler. Bu unsur sağlıklı olmazsa, büyük acılar çekmemize sebebiyet verebilir.

Dünyaca ünlü hekim ve travma uzmanı Dr. Gabor Maté'e göre, zihin ve beden arasında doğrudan bir bağlantı vardır. Maté, DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu), stres, gelişim psikolojisi ve bağımlılık gibi konuları inceleyen birçok kitap yazmıştır. Maté, duygusal stresin, kanserden otoimmün durumlara kadar pek çok kronik hastalığın asıl sebebi olduğunu ortaya koymuştur. Duyguları işleyen beyin ve vücut sistemleri, hormonal aygıt, sinir sistemi ve özellikle de bağışıklık sistemi ile yakından ilgilidir. Maté'in, zihin ve beden ilişkisine dair görüşleri, *When the Body Says No (Vücudunuz Hayır Diyorsa)* adlı kitabında sunulmuştur.

Travma, "ilişkisel" bir terim olarak, dışsal bir olayı içsel bir ruhsal gerçekliğe bağlayan bir kavram olarak anlaşılabilir. Wisconsin-Madison Üniversitesi'nden Profesör Arnold Cooper'a göre, *"ruhsal travma, asgari düzeyde bir güvenlik ve bütünleştirici sağlamlık hissi sağlama kapasitesini aniden bastıran, yoğun bir endişe veya çaresizlikle sonuçlanan ve ruhsal yapıda kalıcı değişiklik üreten herhangi bir psikolojik olaydır."*

İyileşmemiş travma, sağlıksız bilişsel kalıplara ve sağlıksız benlik kavramına yol açar. Tıpkı herhangi bir fiziksel yara gibi, duygusal acı ve hastalığın ilerlemesini önlemek için, bu yaralar da tedavi edilmelidir.

İLİŞKİLENDİRME (ATIF) TARZLARI

Düşünme şeklimizi iyileştirmek; olumsuz düşünce kalıplarını, şemaları ve ilişkilendirme tarzını olumluya döndürmeye yardımcı olan bir terapi gerektirebilir. Seligman ve Abramson gibi önemli psikologların çalışmalarına göre, negatif ilişkilendirme tarzına (içsel, durağan, genel) sahip kişilerin, depresyona yakalanma olasılığı daha yüksektir. Örneğin, organ nakli yapılan hastalarla ilgili bir araştırmada, yüksek yaşam kalitesi ile iyimser bir bakışa sahip olma arasındaki ilişki yaş ve cinsiyetten etkili bulundu. Basitçe söylemek gerekirse, olumsuz ilişkilendirme tarzına sahip bireyler, *kontrol edilemeyen* olumsuz bir olay meydana geldiğinde, suçlamayı içselleştirecek (içsel), olumsuz deneyimin / durumun asla düzelmeyeceğine (durağan) inanacak ve olumsuz olayın yaşamın her alanını etkileyeceğini (genel) düşünecektir. Olumlu bir olay olduğunda ise nedensel ilişkilendirmeyi (dışsal, değişken, lokal) tersine çevirecek; olumlu olayları geçici ve "şans"a dayalı (dışsal) olarak göreceklerdir. Olumlu olayların geçici (değişken) ve kapsamının sınırlı olduğuna (lokal) inanacaklardır. Bu tür düşünce kalıpları, sorunu daimi hale getiren olumsuz düşünce döngüsü oluşturarak depresyonu körükleyebilir.

Olumlu ilişkilendirme tarzına (dışsal, değişken, lokal) sahip bireylerse kontrol edilemeyen olumsuz yaşam deneyimlerini çok farklı şekilde işleyeceklerdir. Kontrol edilemeyen olumsuz bir olayla karşılaştıklarında suçlamayı *içselleştirmezler* (dışsal). Olumsuz deneyimin / durumun geçici (değişken) olduğuna ve hayatlarının her alanına yayılmayacağına (lokal) inanırlar. İyimser bakış açısı, daha yüksek düzeyde motivasyon, başarı ve fiziksel iyilikle birlikte daha düşük düzeyde depresif belirtilerle ilişkilidir. Örnek olarak, Nolen-Hoeksema, Girgus ve Seligman'ın ortaokul çocukları ile yaptıkları çalışmalar, kötümser

düşünceyi iyimser düşünceye dönüştürmenin depresyon görülme sıklığını önemli ölçüde azaltabileceğini göstermiştir.

İSLÂMÎ İLİŞKİLENDİRME (ATIF) TARZLARI

Kur'an ve Sünnette sunulan dünya görüşünü incelediğimizde, birçok yerde bu olumlu ilişkilendirme tarzı ile karşılaşıyoruz.

Dışsal

Allah ve Resulü (sav), bizim kontrolümüz dışında gerçekleşen olaylar olduğunda hatayı kendimizde arayamayacağımızı ve aramamamız gerektiğini bizlere öğretir. Zira kadere iman, imanımızın şartlarındandır.

Allah der ki:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا
فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾
لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ
وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

"Yeryüzünde vuku bulan ve sizin başınıza gelen herhangi bir musibet yoktur ki, biz onu yaratmadan önce, bir kitapta yazılmış olmasın. Şüphesiz bu, Allah'a göre kolaydır. (Allah bunu) elinizden çıkana üzülmeyesiniz ve Allah'ın size verdiği nimetlerle şımarmayasınız diye açıklamaktadır. Çünkü Allah, kendini beğenip böbürlenen kimseleri sevmez." (Kur'an, 57:22-23)

Allah Resulü (sav) de bu konuda bizi şöyle uyarıyor:

"Allah'ı gözet ki onu önünde bulasın. Geniş zamanında Allah'a kendini tanıt ki darlık zamanında O da seni tanısın. **Şunu iyi bil ki takdirde başına gelmeyecek şey sana isabet etmez. Takdirde başına gelecek olan da sende hata etmez (sana ulaşır).** İyi bil ki yardım ve zafer sabır ile, rahatlık meşakkatle beraberdir. Her zorluğun yanında kolaylık vardır. (*40 Hadis*, Nevevi, 19)

Bir diğer rivayet ise şöyledir:

"Allah'ın buyruklarını gözet ki Allah da seni gözetip korusun. Allah'ın (rızasını) her işte önde tut, Allah'ı önünde bulasın. Bir şey isteyeceksen Allah'tan iste. Yardım dileyeceksen, Allah'tan dile! Ve bil ki, bütün bir ümmet toplanıp sana fayda temin etmeye çalışsalar, ancak Allah'ın senin için takdir ettiği faydayı temin edebilirler. Yine eğer bütün ümmet, sana zarar vermeye kalksalar, ancak Allah'ın senin hakkında takdir ettiği zararı verebilirler. Çünkü artık kaderi yazan kalem yazmaz olmuş, yazıları değişmeyecek şekilde kesinleşmiştir." (Hadis, Tirmizi, 2516)

Hayatımızda hangi olayların gerçekten kontrol edilemez -bizim elimizde olmayan olaylar- olduğunu anlamak müminin zor zamanlarda huzur bulmasını sağlar.

Değişken

Allah ve Resulü bize, olumsuz bir şeyle karşılaştığımız vakit, her şeyin daha iyi olacağına dair ümitvar olmamızı öğütlüyor. Kur'an üzerine çalışmanın inanılmaz olan yanı da bu. Kur'an'dan bir kıssa okuduğunuzda ve dinlediğinizde bir an için "bu benim için geçerli değil" diye düşünebilirsiniz, ama lensi değiştirip bakış açınızı genişlettiğinizde büyük resmi görürsünüz: geçip gitmiş sandığınız o büyük kahramanların başlarından geçenlerle meselenin özünü kavrarsınız. Onların hikâyelerinde her zaman

kendinizi bulabileceğinizin farkına varırsınız. İstisnasız her birimiz onların hikâyelerinde kendimizi bulabiliriz.

Derinlemesine baktığımızda hayatlarının her yönüyle anlatılmadığını görürüz. Ama Allah'ın her bir kıssada bilhassa görmemizi istediği bir taraf vardır. Allah bize, bu şahsiyetlerin hayatlarının en zor zamanlarına ve onların yaşadıkları zorluklara nasıl tepki verdiğine dair bir şeyler gösterir.

Ve tabii yaşadıklarının nasıl üstesinden geldiklerini.

Hz. Meryem (as), kendi insanları tarafından dışlanan bakire bir anne idi. Hz. Yusuf (as), öz kardeşleri tarafından kuyuya atıldıktan sonra köle olarak satılmış ve haksız yere hapse atılmıştı. Hz. Asiye (as), ona kötü davranan ve eziyet eden biri ile evli idi. Hz. Nuh'un (as) ona inanmayı reddeden ve gözlerinin önünde boğulup giden bir oğlu vardı. Hz. Aişe (ra), iftiraya uğramıştı. Hz. İbrahim'in (as) put yapan bir babası ve onu öldürmeye çalışan bir halkı vardı. Hz. Lut (as), kendisine inanmayan ve ona ihanet eden bir kadınla evliydi. Hz. Âdem'in (as) oğlu çok kıskançtı ve diğer oğlunu öldürmüştü. Hz. Yakub (as), oğlunu kaybetmiş ve gözlerini kaybedinceye kadar ağlamıştı. Hz. Musa'nın (as) annesi, zalim Firavun'dan korumak için oğlundan ayrılmak zorunda kalmıştı. Hz. Eyyub (as), hastalıkla ve maddi zorlukla imtihan edilmişti. Hz. Yunus (as), balığın karnında hapsolmuştu. Hz. Musa (as), son derece zalim biriyle yüzleşmek mecburiyetinde olan bir kaçaktı. Hz. Muhammed (sav) ise eşini ve biri hariç tüm çocuklarını kaybetmiş bir yetimdi.

Bu kahramanlar keder nedir, acı nedir biliyorlardı. Kaybetmeyi biliyorlardı. Her birimizin bu kahramanlarla olan ortak noktası işte bu. Onlar imtihan edildi, biz de ediliyoruz. Acıyı, reddedilmeyi, yenilgiyi hissettiler, hüsrana uğradılar, kayıplar yaşadılar, en yakınları tarafından incitildiler. Bu bazen çocukları oldu (Hz. Nuh), bazen eşleri (Hz. Lut), bazense ebeveynleri

(Hz. İbrahim). Hz. Yunus (as) hapsolmuş hissetti. Hz. Nuh (as) yenilgiyi tattı. Hz. Yakub (as) ızdırap çekti. Ki onlar, yaratılmışların en iyileriydi, ama şüphesiz, insanlardı.

Bu nedenledir ki hikâyelerimizde, trajedilerimizde kendimizi asla yalnız hissetmemeliyiz. Allah onların misallerini bize feraha erelim, ilham kaynağımız olsun diye aktarıyor. Çünkü Allah bize onların yaşadıkları zorlukları ve acıları gösterdiği gibi, kurtuluş yollarını da gösteriyor.

Allah, onların yaşadıklarını bize, içinde bulundukları şartlara rağmen bu sıkıntılara karşı nasıl muzaffer olduklarını görelim diye gösteriyor. Hz. Meryem (as), gelmiş geçmiş en mükemmel kadınlardan biri olma sıfatıyla onurlandırılmış ve mucizevi bir şekilde annesini koruyan büyük bir peygamberin annesi olmuştu. Hz. Yusuf (as), köle ve tutsak olmaktan kurtulup ülkenin Azizi olmuş, babasına ve kardeşlerine kavuşmuştu. Hz. Asiye (as), daha hayattayken cennetteki evi kendisine gösterilmiş ve en mükemmel kadınlardan biri olarak onurlandırılmıştı. Nuh (as) ve halkı tufandan mucizevi bir şekilde kurtarılmıştı. Hz. İbrahim (as), Allah ateşe *serin* ve *selametli* ol diye emrettiğinde alevlerin ortasında olduğu halde kurtarılmıştı. Hz. Lut (as) ve halkı, büyük bir musibetten kurtulmuştu. Hz. Âdem (as), tüm insanlığın babası ve Peygamberi olmuştu. Hz. Yakub (as), iki oğluna da kavuşmuştu. Hz. Eyyub'a (as) Allah'tan bir rahmet olarak sıhhati, malı, ailesi geri verilmişti. Hz. Yunus (as), balığın karnından kurtulmuş ve ona inanan halkıyla kurtuluşa ermişti. Allah denizi ikiye ayırmış ve Hz. Musa'yı (as) Firavun'dan kurtarmıştı. Hz. Muhammed (sav) ise Allah'ın sevgilisi ve Peygamberlerin mührü (son peygamber) olmuştu.

Hepsi zorluklar yaşamış ve hepsi kurtuluşa ermişlerdi.

Lokal

Lokal ilişkilendirme tarzının olumlu olmasının nedeni zorlukların yalnızca kendi alanlarıyla sınırlı olduğu gerçeğidir. Örneğin, zorluk sizin ilişki alanınızdaysa bu zorluğun her ilişkiye ve hayatın her alanına (kariyer, mali durum, sağlık vb.) yayılmadığını göreceksinizdir. Bu kişiler geniş bir bakış açısına sahiptirler ve hayatlarının bir alanındaki zorluğun tüm alanları ele geçirmesine izin vermezler. Bu tutum, perspektifi korumak ve yaşamlarına ve deneyimlerine yön veren bakış açılarını genişletmek içindir. Ve bu prensip son derece İslamîdir. Zira Allah Kur'an'da, "Şüphesiz zorlukla beraber kolaylık vardır" buyurur. (Kur'an, 94:5)

Kolaylık, zorluktan sonra gelmez. Kolaylık ve nimetler her zaman oradadır: zorluğun tam yanı başında. Hayatta, bir yanda sınanıyor olsak da *aynı anda*, diğer yanda Allah bizlere sayısız nimetler ve kolaylıklar bahşetmiştir. Zorlukla *beraber* kolaylık vardır.

VESVESE VE DÜŞÜNCE KALIPLARI

Biliyoruz ki şeytan da düşüncelerimizi etkileyebilir. Vesvese, nasıl düşündüğümüz ve dünyayı nasıl gördüğümüz üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Örneğin, birisi bir hata yaptığında şeytan onu utanca gark etmeye çalışır. Onun değersizlik ve çaresizlik duygusu içinde paralize olmasını ister.

Kur'an ise bize şeytanın vesveselerinden Allah'a sığınmamız gerektiğini öğretir.

Allah buyuruyor ki:

"De ki: İnsanların kalplerine vesvese sokan, (insan Allah'ı andığında) pusuya çekilen cin ve insan şeytanının şerrinden insanların Rabbine, insanların Melikine (mutlak sahip ve hakimine) insanların İlâhına sığınırım!" (Kur'an, 114: 1-6)

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝١
مَلِكِ النَّاسِ ۝٢ إِلَٰهِ
النَّاسِ ۝٣ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ
الْخَنَّاسِ ۝٤ الَّذِي يُوَسْوِسُ
فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝٥ مِنَ
الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝٦

Şeytan tüm varlığını bizi aldatmak ve dosdoğru yoldan saptırmak için harcar. Ve bunu yapmak için de belli şeytani yöntemler kullanır. Önce kötü bir düşünce fısıldar, sonra da saklanır ki sen bu düşüncenin kendine ait olduğunu sanasın. *Senin* inancın, *senin* görüşün, *senin* fikrin olduğunu düşünesin diye yapar bunu. Çoğumuz, kendimize ait olduğunu sandığımız ama aslında oraya şeytan tarafından ekilen birer vesvese tohumu olan düşünceler, görüşler, inançlar ile dolanırız ortalıkta. Hatta bazen bu aldatıcı düşünceleri öylesine özümseriz ki bunlar artık bizim algılanan "kimliğimizin" birer parçası haline bile gelirler.

Allah, Kıyamet Günü'nde şeytanın ürpertici itirafını bize böyle anlatır, ama artık iş işten geçmiştir:

وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ
الْحَقِّ وَوَعَدْتُكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيْكُمْ مِنْ
سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُومُونِي
وَلُومُوا أَنْفُسَكُمْ مَا أَنَا بِمُصْرِخِكُمْ وَمَا أَنْتُمْ بِمُصْرِخِيَّ
إِنِّي كَفَرْتُ بِمَا أَشْرَكْتُمُونِ مِنْ قَبْلُ إِنَّ الظَّالِمِينَ لَهُمْ
عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿٢٢﴾

"(Hesapları görülüp) iş bitirilince, şeytan diyecek ki: 'Şüphesiz Allah size gerçek olanı vâdetti, ben de size vâdettim ama, size yalancı çıktım. Zaten benim size karşı bir gücüm yoktu. Ben, sadece sizi (inkâra) çağırdım, siz de benim davetime hemen koştunuz. O halde beni yermeyin, kendinizi yerin. Ne ben sizi kurtarabilirim ne de siz beni kurtarabilirsiniz! Kuşkusuz daha önce ben, beni (Allah'a) ortak koşmanızı reddettim.' Şüphesiz zalimler için elem verici bir azap vardır." (Kur'an, 14:22)

Şeytan Çaresizliği Kullanır

Bir mümin günah işlediğinde, Allah'a yakınlaşmaya kalkmasın diye şeytan ona kendini değersiz hissettirmek ister. Bunun için de birtakım uydurma düşünceleri kullanır: "Çok kötüsün; başörtünü çıkarsaydın bari" ya da "Şimdi bu günahı işledin, bir de arkasından camiye namaz kılmaya mı gideceksin? İkiyüzlünün tekisin!"

Şeytan, insanları bağışlanmaya veya Allah'a yakınlığa layık olmadıklarına inandırmak suretiyle en sevdiği silahı yani utancı kullanır.

İyi olmak ve şeytanın bir aldatmacası olan bu saldırıdan korunmak için, insanın ilâhî bir tasarım olarak kusurlu olduğunun ve kimsenin mükemmel olmadığının farkına varmamız gerekiyor. Allah bizi mükemmel yaratmamışken bizden niye mükemmellik beklesin ki? Allah bizden yalnızca hep O'na dönüp tevbe ve istiğfar ile kendimizi ve kalplerimizi yenilemeye devam etmemizi istiyor. İnsan, Allah'ın merhameti ve bağışlamasına dair bu sağlam anlayış zırhını kuşanarak şeytanın bu türden zihinsel saldırılarının üstesinden gelebilir.

Himaye

Bize, (tesbih, Kur'an, namaz ile) Allah'ı anmanın şeytanın vesveselerine karşı bir kalkan olduğu öğretildi. Buna bir örnek olarak Peygamber Efendimiz (sav) diyor ki:

"Kim, 'Lâ ilâhe illallâhu vahdehu lâ şerîke leh, lehu'l mülkü ve lehu'l hamdü ve hüve alâ külli şey'in kadîr.' (Allah'tan başka ilah yoktur, O tektir, O'nun ortağı yoktur, mülk O'nundur, hamd O'na aittir. O, her şeye kâdirdir.) duasını günde 100 kere okursa, kendisine 10 köle azat etmiş gibi sevap verilir, ayrıca ona 100 sevap yazılır ve 100 günahı da silinir ve günün geri kalanında şeytana karşı muhafaza edilir." (Sahih-i Buhari, Hadis: 3293, Sahih-i Müslim, Hadis: 2691)

Ortam

Ortam unsuru, sosyal çevremizi, içinde yaşadığımız, çalıştığımız ve zaman geçirdiğimiz koşulları kapsar. Ayrıca çevremizde bulunan insanları, beslenme ve uyku gibi rutin alışkanlık tarzlarımızı da içerir. Sağlıklı bir ortam, hayattaki tüm esenliğin olmazsa olmaz parçasıdır. Bazen sorun aslında kişinin içinde

bulunduğu ortamdayken, sanki sorun ondaymış gibi muamele ederiz. Kendisine kötü davranılan bir ev/ilişki, kişinin duygusal ve ruhsal sağlığı için zehirlidir. Zehir bazen çevremizden, bazen geçmişimizden gelebilir. Çocukluk döneminde yaşanan kötü muamele ya da ihmal, bizi yetişkinlik çağına kadar etkileyen bir yara izine dönüşebilir. Almanya'da Kassel Üniversitesi'nde yürütülen bir araştırma, kronik depresyon yaşayan katılımcıların %75'inden fazlasının klinik olarak anlamlı çocukluk travması öyküleri olduğunu bildirmiştir. Hiç tedavi edilmemiş bir yara gibi, eski bir toksik ortam bile terapi ile iyileşmesi gereken bir yara bırakabilir. Kişinin duygusal, ruhsal ve fiziksel sağlığına kavuşması için bu yara iyileştirilmelidir.

Maneviyat

İnsanın manevi boyutu kalbe ve ruha tekabül eder. Bu boyut, insanı kabir ve ahirette de takip edecek olan ölümsüz parçasıdır. İnsanın bu parçasının bazı zaruri ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar ihmal edilirse insan çok acı çeker. Kalp ve ruh, manevi oksijene ve gıdaya gereksinim duyar. Ayrıca kalp ve ruhun temizlenmeye ve korunmaya da ihtiyacı vardır.

GÖRÜNMEYEN/GAYB

Kişinin durumunu etkileyebilecek manevi âlemin önemli bir unsuru gayb âlemidir. Gayb âlemine şeytan, nazar, haset ve sihir de dahildir. Ama Allah'ı anmak (zikir), görünmeyen her şeyin hem koruyucusu hem şifasıdır.

Allah buyurur ki:

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِنْ
شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِنْ شَرِّ
غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِنْ شَرِّ
النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِنْ
شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

"De ki: Yarattığı şeylerin şerrinden, karanlığı çöktüğü zaman gecenin şerrinden, düğümlere üfürüp büyü yapan üfürükçülerin şerrinden ve kıskandığı vakit kıskanç kişinin şerrinden sabahın Rabbine sığınırım!" (Kur'an, 113:1-5)

Allah'ın koruması ve şifası olmadan, insan hayatının fiziksel unsurları gibi, bu görünmeyen unsurlar da insana zarar verebilir.

Temel Nedeni Teşhis Etmek Dört Unsurun Tümünü İncelemek Demektir

İnsanın bazı sorunları olduğunda (ciddi bir duygusal veya psikolojik sıkıntısı varsa), bu dört unsurun (biyolojik, psikolojik, çevresel, ruhsal) tümünü incelemek gerekir. Bu unsurlardan herhangi birindeki bir arıza, insanda acıya neden olur.

Aslında acı, insanı, bir soruna karşı uyarmak için alarm olarak tasarlanmıştır. Eğer acı görmezden gelinirse ızdıraba dönüşür.

Bir insan depresyon ve kaygıdan muzdaripse temel nedeni bulmak için bu dört unsuru da gözden geçirmeliyiz. Eğer sadece biyolojik unsura bakarsak insan olmanın dört unsurundan üçünü göz ardı etmiş oluruz. Dolayısıyla amacımıza ulaşamayız.

Eğer sorun, diğer üç unsurun biri veya daha fazlası ile ilintili ise sadece belirtileri maskelemiş, acıyı ilaç veya başka bir yol ile uyuşturmuş ama acının asıl nedenini bulmakta ve onu iyileştirmekte başarısız olmuş oluruz.



Vaka Örnekleri

Sara

Sara'yı ele alalım. Sara'nın son 10 yıldır kötü muameleye maruz kaldığı bir ilişkisi vardı. Bu muamelelerin bir sonucu olarak da şiddetli bir depresyon ve kaygı yaşıyordu. Doktora gittiğinde kendisine kaygısını azaltacak ilaçlarla beraber antidepresan verildi. İlaçlar depresyonun belirtilerine iyi gelirken probleminin temel sebebini yani yaşadığı kötü ortamı ele aldılar mı? Hayır.

Sara hâlâ, sadece acıyı uyuşturarak, o toksik evde yaşamaya devam ediyor.

Ahmed

Ahmed altı aydır depresyonun pençesinde. Ailesi ve arkadaşları ona yardım etme düşüncesiyle "Eğer imanın güçlü olsaydı asla bu kadar üzülmezdin," diyorlar. Ahmed, düzenli olarak namaz kılan, güçlü imanı olan bir Müslüman. Ve neden bunalımda olduğuna bir anlam veremiyor. Gerçek şu ki, ailesi

iyi niyetli olsa da verdikleri tavsiyeler yeterli değil. Onlar sadece, insanın çok önemli olan bir boyutuna (maneviyat) odaklanıyorlar. Ama Ahmed sadece ruhtan ibaret değil, bir bedeni de var. Ve sonuçta Ahmed, bazı kan testleri yaptırdıktan sonra, tiroidinin normalden az çalıştığını ve depresyonunun nedeninin bu olduğunu öğreniyor.

Lina

Lina'nın harika bir işi, onu seven bir eşi ve destekleyici bir ailesi var. Ayrıca çok güzel bir evi ve çok tatlı çocukları var. Ailesi sosyal çevrelerinde tanınıyor ve saygı görüyor. Genelde sosyal aktivitelerle meşguller. Yılda pek çok kez pahalı tatiller yapabiliyorlar. Lina kendine güvenen ve sağlıklı biri ve görünürde her şeye sahip.

Ama kendini boşlukta hissediyor ve bunun nedenini bilmiyor.

Lina, biri hariç, insanın tüm unsurları açısından müreffeh bir hayat yaşıyor. Ama Lina ibadet etmiyor/namaz kılmıyor. Lina, Allah'ı ya da onunla olan buluşmasını hatırlamıyor. Kültürel olarak Müslüman olsa da, inancı günlük hayatında neredeyse hiç yer etmiyor. Bu yüzdendir ki fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak "sağlıklı" olsa da manevi olarak açlıktan ölüyor. Ve bu manevi boşluk, istediği her şeye sahip olmasına rağmen çektiği acının temel nedeni.

Yusuf

Yusuf'un harika bir işi ve sevgi dolu bir ailesi var. İyi para kazanıyor, iş arkadaşlarından ve toplumdan saygı gören biri. Her zaman hayalini kurduğu hayatı yaşıyor. Ama Yusuf şiddetli bir depresyondan ve davetsiz düşüncelerden muzdarip. İnsanların

onun hakkında bilmediği şey ise Yusuf'un çocukken zorbalık ve kötü muameleye maruz kaldığı. Bunun bir sonucu olarak kendini sevgiye ve saygıya layık görmüyor. Günün çoğunu kendine olan nefret ve olumsuz öz-söylemler içinde boğularak geçiriyor. İlaç da kullanıyor ama bu onun ne geçmiş travmasını iyileştiriyor ne de kendisi ve çevresi hakkında daha sağlıklı düşünebilmesini sağlıyor.

Şunu unutmayın ki, bir sorun bu dört boyutun birden fazlasında olabilir. Aynı zamanda bu dört boyut birbiriyle bağlantılıdır. Bir bölgedeki sorun çoğu kez diğer bölgelerde de soruna yol açar. Çalışmalar göstermiştir ki, çocukluk döneminde yaşanan istismar ve travmalar beynin yapısında biyolojik değişikliklere yol açabiliyor, ki bu da sonraki hayatında kişiyi depresyona, kaygıya ve bağımlılığa daha yatkın hale getiriyor. Ya da mesela, maneviyatımızdaki bir sorun, düşünce yapımızın ve idrakimizin hasta olmasına neden oluyor.

Manevi kalp, dünyayı gördüğümüz ve gördüklerimizi işlediğimiz bir mercek ve aparattır.

İnsanı oluşturan dört unsuru inceledikten ve noksanlık neredeymiş teşhis ettikten sonra, ikinci aşamaya, iyileşmeye ket vuran engellere geçiyoruz.



İKİNCİ AŞAMA:

İyileşme Yolundaki Engelleri Kaldırmak



Birinci Engel: Sabırla İlgili Toksik Mitler

Her yarada, iyileşmeye yardımcı olan ve iyileşmeye engel olan etmenler vardır. Mesela, bir yarayı pis bırakmak, onu bakterilere maruz bırakmak iyileşme sürecini geciktirir ya da sürece ket vurur. Hayat yolunda ilerleyebilmek için, içimizde ve dışımızda bulunan bu engelleri ortadan kaldırmamız gerekir. Lakin içimize, hayatlarımıza, alışkanlıklarımıza dürüst bir bakış atmak oldukça zor bir iştir, ama kendimizi yaşananların şiddetinden kurtarmanın tek yolu da budur. Aslında çoğumuz sırf değişimden korktuğumuz için tüm hayatımızı zincirlere vurulmuş olarak yaşarız. Ve o zincirlerin acısını birtakım oyalayıcılar ve sakinleştiricilerle uyuşturarak bu şekilde yaşamaya devam ederiz. Sadece başkalarından değil, kendimizden bile saklanırız. Duman alarmını susturmadan, yanan evde öylece otururuz.

Ve acı olan şu ki, bize genelde böyle yapmamız *öğütlenmiştir*.

İyileşmeye engel olan bir diğer etmen de yanlış ve toksik sabır anlayışımızdır. Sabır hakkında en yaygın olan iki mit, sabrın *acılara katlanmak* ve *pasif olmak* anlamlarına geldiğidir.

Ağlamadan Acılara Katlanmak: Sabır Miti

Sabır hakkındaki en çok bilinen mitlerden biri hiçbir duygu hissetmemek (veya göstermemek)tir ki bu, sabrın robotik olmak demek olduğunu sanan yanlış bir anlayıştır. Bir cenazeye katılan aynı aileden iki kişiyi düşünün, biri ağlıyor, diğeri ise hiçbir duygu belli etmiyor. Böyle bir durumda çoğumuz, ağlayan kişiye sabır tavsiye ederken, duygusuz görünen kişiyi de "ne kadar da sabırlı" diye yüceltirdik. Ama bu tanımlama esasen hatalıdır. Sabır, hiçbir duygu hissetmemek ya da belli etmemek demek değildir. Aksine, en büyük ve en güzel sabra sahip olan o büyük insanlar, duygularını göstermişlerdi.

Oğlu Yusuf'u (as), sonra da Bünyamin'i kaybetmekle ciddi şekilde imtihan edilen Hz. Yakub (as) örneğini ele alalım. O, Kur'an'da "sabrun cemil" (güzel bir sabır) ile övülmüştü. Hal böyle iken, Yakub (as) gözlerini kaybedene kadar da ağlamıştı. Bu sebepten dolayı biz biliyoruz ki ağlamak sabır ile *çelişmez.*

Peygamber Efendimiz (sav) oğlu vefat ederken ağlamıştı. Enes bin Malik'ten rivayetle:

"Resulullah, İbrahim'i aldı, öptü, kokladı, sonra biz Ebu Seyf'in evine girdik, o sırada İbrahim son nefesini veriyordu ve Resulullah gözyaşı dökmeye başladı. Abdurrahman bin Avf 'Ey Allah'ın Resulü, sen bile ağlıyorsun!' dedi. Resulullah, 'Ey İbn Avf, bu bir rahmettir' dedi, sonra daha çok ağlamaya başladı ve dedi ki, 'Göz yaşarır, kalp mahzun olur ama biz Rabbimizin razı

olduğu şeylerden başkasını söylemeyiz. Ey İbrahim! Doğrusu biz, senin ayrılığına hüzünlendik.'" (Sahih-i Buhari, 1303)

Duygu ve ağlamanın zayıflık alameti olduğu düşüncesi son derece yanlıştır. Bu, ne bir zayıflık, ne de Allah'ın yaratmasındaki bir yanlışlıktır. Gözyaşı bir rahmettir. Bu yüzden, iyileşmenin bu doğal parçasını inkâr etmek son derece zararlıdır. Eğer gözyaşlarımızı inkâr edersek iyileşme sürecini geciktirir ve kendi şifamızın önüne geçeriz. Bu süreç, Allah'ın ilahi tasarımıdır. Allah, gözyaşlarını bize bir rahmet ve arınma olarak vermiştir. Gözyaşı, iyileşme sürecinin de bir parçasıdır.

Hz. Muhammed (sav) eşini ve amcasını kaybettiğinde hüzün yılını yaşadı. Peygamberin ve salih sahabenin de duyguları vardı ve onlar bu duygularını ifade ediyorlardı. Cennetle müjdelenen sahabilerden biri olan Hz. Ebubekir'in (ra) lakabı El-Bekâ (çok ağlayan) idi. Hatta, Hz. Peygamber (sav) ölüm döşeğindeyken namazı Hz. Ebubekir'in (ra) kıldırmasını istemişti lakin Hz. Aişe (ra) onun aşırı ağlaması hususunda endişe duyuyordu:

"Hz. Peygamber (sav) ölümcül hastalığa yakalandığında, birisi ona namazı haber vermek için geldi ve Peygamber (sav) ona namazı Ebubekir'in (ra) kıldırmasını söyledi. Ben de, 'Ebubekir yufka yüreklidir, eğer senin yerine namazı kıldırırsa ağlar ve Kur'an'ı okuyamaz,' dedim. Peygamber (sav), 'Ebubekir'e namazı kıldırmasını söyle,' buyurdu. Ben de önceki sözümün aynısını tekrarladım. Peygamber (sav) (aynı emri tekrarladı ve) üçüncü, dördüncü defasında dedi ki: "Yusuf'un ashabı(gibi) sınız. Ebubekir'e söyle namazı kıldırsın." (Sahih-i Buhari, 680)

Güçlü oluşuyla bilinen Hz. Ömer'in (ra) bile yüzünde gözyaşlarından izler vardı. Gerçek şu ki erkeklik ve ağlamak arasında, sabır ve gözyaşı dökmek arasında hiçbir tezat yoktur. Kırık bir kalbi görmek, onunla yüzleşmek, onu hissetmek, acıyı kabullenmek inanılmaz bir cesaret ister, inanılmaz bir güç ve

güven ister. ***Her ne kadar kırılmış hissetsek de, ne kadar korkmuş olsak da Allah'ın bizi ayakta ve bir arada tuttuğunu bilmek.*** Allah'ın bizim tüm sorunlarımızın üstesinden gelmemizi sağlayacağını bilmek. ***Allah'ın iyileştiremeyeceği derinlikte bir yara, O'nun iyileştiremeyeceği büyüklükte bir acı olmadığına gerçekten inanmak.*** Peygamberlerin yaptığı işte budur.

Zulüm Altında Sabır Miti

Hz. Peygamber (sav) şöyle buyurdu:

"İster zalim, ister mazlum olsun, kardeşine yardım et." Bunun üzerine insanlar sordu, "Ey Allah'ın Resulü! Mazlumsa ona yardım edelim de zalimse nasıl yardım edelim?"

Peygamber Efendimiz şöyle cevap verdi: "Zulmüne engel olarak." (Sahih-i Buhari, 2444)

Bazen çocuklar için zulme katlanmanın "fedakârlık" ve "özveri" olduğunu düşünürüz. Böylece zulüm gören kişiye veya içinde bulunulan duruma yardımcı olduğumuzu sanırız. Ama Hz. Peygamber (sav) bize tam tersini öğütlüyor. Hz. Peygamber bize zalime, zulmüne rıza göstererek ve adeta "bir yanağa tokat yiyince diğer yanağı çevirerek" bunu da "sabır" diye adlandırarak değil, ancak ve ancak ***zulmüne mâni olarak*** yardımcı olabileceğimizi öğretiyor. Çocuklarımız bize Allah'ın emanetidir ve Allah bir gün bize onları korumak için ne yaptığımızı soracak. Buna rağmen çoğu insan "çocukların hatırına" bu suistimale maruz kalmaya devam ediyor. Ama tüm bilgiler bize gösteriyor ki şiddet olan evde büyüyen çocuklar, ebeveynleri ayrılmış olan çocuklara nazaran çok daha fazla zarar görüyor. Ne yazık ki bu çocuklar yaşadıkları evin yol açtığı travma nedeniyle pek çok ruhsal problemle büyüyor. Ve sonunda çoğu, maruz kaldığı zulme göz yuman ebeveyni suçluyor. Hatta bu çocukların

bazısı büyüdükleri o travma dolu ev yüzünden dinini, İslam'ı terk ediyor. Mesela bana, büyüyünce İslam'ı terk etmiş, bunun gerekçesi olarak da "annesinin hep namaz kılıp Kur'an okuduğunu ama aslında bir zavallı olduğunu" gösteren bir çocuktan bahsedilmişti.

Çocuklar, sırf anne-babaları aynı çatı altında diye sağlıklı büyümezler. Evde tek bir ebeveyn olsa ve bu aile iki ayrı evde yaşasa bile, çocuklar ancak sağlıklı bir aile ortamında sağlıklı büyür. Çocuklar, ebeveynlerini sağlıklı ve mutlu gördüklerinde sağlıklı olabilirler. Bir ebeveynin acınası bir halde istismar edildiğini seyretmek, bir çocuğun yaşayabileceği en kötü travmadır. Bir ebeveynin aldatılmaya katlandığını görmek, çocuğa ileride kendi evliliğinde de aynı şekilde bu saygısızlığa katlanmasını öğretmektir. Zira çocuklarımız, nasıl bir hayat yaşamaları gerektiğini bizim seçimlerimizden öğreniyor. Anneleri öyle yaptığı için, kocaları tarafından aldatılmaya veya istismara razı olan pek çok kadın gördüm. Kendimiz ve çocuklarımız için bu zulüm döngüsünü kırmamız gerekiyor. Zulmü örtmek, zulme göz yummak için dini kullanmayı artık bırakmamız gerekiyor. Bu döngüyü kırmaz da sürmesine izin verirsek yazık ki bunun gelecek nesillere aktarılmasının bir parçası olacağız.

Unutmayın ki Allah boşanmayı boş yere helal kılmadı. Boşanmayı bazen en iyi seçenek olduğu için helal kıldı. Boşanma eğer her durumda kötü olsaydı haram kılınırdı. Çünkü *hep kötü* olan herhangi bir eylem haram kılınır. Alkol hep kötü olduğu için haramdır, kumar hep kötü olduğu için haramdır, zina hep kötü olduğu için haramdır. Sıkça zikredilen "Boşanma Allah'ın en sevmediği helaldir" hadisi aslında ravileri zayıf olan hadisler arasındadır. Buna rağmen, söylemesi sakıncalı olacak durumlarda bile sürekli tekrarlanır.

Kültürel anlatılardan farklı olarak, Kur'an'ın bizzat kendisi bize boşanmadan şöyle bahseder:

Allah diyor ki:

الطَّلَاقُ مَرَّتَانِ فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ وَلَا
يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَأْخُذُوا مِمَّا آتَيْتُمُوهُنَّ شَيْئًا إِلَّا أَنْ يَخَافَا
أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ
فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا فِيمَا افْتَدَتْ بِهِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا
تَعْتَدُوهَا وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿٢٢٩﴾

"Boşama iki defadır. Bundan sonrası ya iyilikle tutmak ya da güzellikle salıvermektir. Kadınlara verdiklerinizden (boşanma esnasında) bir şey almanız size helâl olmaz. Ancak erkek ve kadın Allah'ın sınırlarında kalıp evlilik haklarını tam tatbik edememekten korkarlarsa bu durum müstesna. (Ey müminler!) Siz de karı ile kocanın, Allah'ın sınırlarını, hakkıyla muhafaza etmelerinden kuşkuya düşerseniz, kadının (erkeğe) fidye vermesinde her iki taraf için de sakınca yoktur. Bu söylenenler Allah'ın koyduğu sınırlardır. Sakın onları aşmayın. Kim Allah'ın sınırlarını aşarsa işte onlar zalimlerdir." (Kur'an, 2:229)

Allah, kadın boşarsa "sakıncası yoktur" diyor. Toplum ise, istismar durumunda bile, tüm suçu kadına yüklüyor. Bu ayet, *hul' vakalarından* yani kocasının hiçbir suçu olmadığı ve kocasından herhangi bir zarar görmeyen bir kadının başlattığı boşanma davalarından bahsediyor. Allah, *hiçbir istismar yokken bile*, eğer bir kadın boşanmayı seçiyorsa (*hul'*), "sakıncası yoktur" diyor; peki ya ondan bir zarar gelseydi durum ne olurdu?

Sabrın Pasiflik Olduğu Miti

Bize genelde sabrın alevler içinde yansak bile, öylece durmak olduğu söylenir. Bu yüzden istismar durumunda, toksik ortamlarda ve kötü ilişkilerde pasif davranırız. Sonra da kendimizi "sabırlı" ve "erdemli" sanırız.

Hz. Peygamber (sav) ise bize bunun tam zıddını öğretti:

"Kim bir kötülük görürse, onu eliyle değiştirsin; buna gücü yetmezse diliyle değiştirsin, buna da gücü yetmezse kalbiyle (buğz etsin), ki bu imanın en zayıf olanıdır." (Sahih-i Müslim, 49)

Hz. Peygamber (sav) doğruluğu, pasif olmak olarak tanımlamıyor. Hatta tam tersini söylüyor. Hz. Peygamber (sav) bize, zulme karşı *harekete geçmekle* iman arasında bir bağ olduğunu gösteriyor, zira en azından kalp ile buğz etmek, imanın en zayıfıdır.

Buna rağmen, bazı insanlar pasif bir şekilde oturup öylece kurtarılmayı bekliyorlar. Çoğu insan da sabretmenin bu olduğunu sanıyor. Ama Hz. İbrahim (as), eşi Hacer'i bebeği İsmail ile birlikte çölün ortasına bırakmak zorunda kaldığında Hacer ne yaptı? Çölün ortasında sıkışıp kaldığında öylece uzanıp gökten su inmesini mi bekledi? Oturup kurtarılmayı mı bekledi?

Hayır beklemedi. *Koştu.*

Hacer, *gayret sarf etti*. Halen her Müslüman'ın haccını tamamlaması için yapması gerekeni yaptı: sa'y (gayret sarf etmek) yaptı, Safa ve Merve arasında koştu, üstelik bir kere, iki kere de değil. Her seferinde bulduğu bomboş iki tepeden başka bir şey olmadığı halde vazgeçmedi ve umudunu kaybetmedi. Her şeye rağmen ümitvar bir şekilde çabalamaya devam etti. Ve Hacer yedi kez ***çabaladıktan*** sonra, Allah tarafından kurtarıldı; mucizevi bir şekilde kumların arasından su çıktı.

Hayatımda artık tamamen mağlup olduğumu hissettiğim bir anı hatırlıyorum. Ve o an, her şeyden, *ama her şeyden* vazgeçmiş gibiydim.

İçinde bulunduğum durum, Hz. Hacer'in tepeler arasında tekrar tekrar koştuğu ve hiçbir şey bulamadığı o anlarda nasıl hissetmiş olabileceğini merak etmeme neden oldu. Biz bunu boş umut olarak adlandırabiliriz, ama bence, aslında hiçbir umut boş değildir. Yine de, bazen onun bu durmadan devam etme azmini, tekrar ayağa kalkma gücünü nereden bulduğunu merak ederim. Belki de tek istediği pes etmekken doğrulup tekrar koşmak...

Sanırım ömrüm bir sürü boş tepede geçti. O tepelerde oturup ağladığım *çok zaman* oldu. Bazen diz çöktüm, bazen düştüm. Yaşadıklarım tam olarak böyle bir şeydi. Bizi tanımlayan, hayatımızdaki inişler ve çıkışlar değil, bu *iniş ve çıkışlar sonrasında ne yaptığımız*, yolumuza nasıl devam ettiğimizdir. Hacer'in yolculuğunu tanımlayan şey boş tepeler değildi, hatta o müteaddit 'boş umutlar' da değildi. Hacer'in yolculuğunu tanımlayan şey, içinde bulunduğu durum, çölde susuz kalıp susuzluktan öldürebilecek hüsran, serap gibi onu incitebilecek yanılsamalarla dolu iken, kendine ve Allah'a tam yedi kez, kendisinin de bu hayatın da mükemmel olmadığını söylemesiydi.

Bazen bizim de canımız yanacak. Susayacağız, bazen bir çölde susuzluktan öleceğiz. Ve bazen hiçbir şey bulamayacağız. Tekrar tekrar deneyip hiçbir şey bulamamak. O zaman acaba problem *bende* mi diye düşünmeye başlarız ister istemez. Belki içimde eksik bir şey var, belki sadece bir zayıflık. Belki de mükemmel değiliz, *kusurlarla doluyuz*. Ama, ey Allah'ım, yine de koşuyoruz, çabalıyoruz, ayağa kalkıyoruz; çünkü hareket edemeyen biri bile gözleriyle ima yoluyla namaz kılabilir. Konuşamayan biri bile kalbiyle haykırabilir. Her şeyi İşiten için, sessiz çığlıklar bile aslında seslidir.

Sabrın Gerçek Manası ve Mükâfatı

SABIR: EN BÜYÜK İMKÂN

Sabrın bizatihi kendisinin, Allah'ın bize bir ihsanı olduğunu anlamak önemli bir hususdur. Sabır, herhangi bir insanın fıtratında var olan bir vasıf değildir. Aslına bakarsanız, insan doğası sabırsız olmaya meyillidir. Sabır sadece, bu eğilime karşı mücadele edenlere ihsan edilir. Ve eğer bize sabır ihsan edilmişse, bu bize verilebilecek en kapsamlı hediyedir.

"Kim sabrederse, Allah ona sabır ihsan eder. Sabırdan daha hayırlı ve daha geniş bir ikram yoktur." (Sahih-i Buhari, 1469)

SABRIN ARINDIRMA VE YÜCELTMESİ

Hayatta, sevdiğimiz birinin ölümü, tedavisi olmayan bir hastalık veya bir engel gibi başımıza gelen bir hali değiştiremeyeceğimiz zamanlar vardır. Bu gibi durumlarda sabretmek, kabullenmek anlamına gelir. Ve böyle imtihanlar karşısında sabır göstermek, bizim arınıp yücelmemize vesile olur.

Bazen de insanî ilişkilerle sınanarak manen yüceltiliriz, çevremizdeki insanlar adeta bizi arındıran bir zımpara görevi görür. Ama bunun, istismar ve kötü muameleye karşı pasif olmak anlamına gelmediğini de vurgulamak gerekir. Bizler, adaletsizlik ve zulüm karşısında harekete geçmekle emrolunduk. Ama tabii tüm çabalarımıza rağmen, başkaları yüzünden acı çektiğimiz zamanlar da yaşayabiliriz ve bu kişiler bizim arınmamıza vesile olabilir. Bu vesile ile bizlere sabır ihsan edilirken, ayrıca bu imtihanlar, yaşadığımız acı, kayıp ve (kaçınılmaz) haksızlıklar günahlarımıza kefaret de olabilir.

Hz. Peygamber'in (sav) verdiği müjde:

"Bir Müslüman'a isabet eden yorgunluk, hastalık, üzüntü, acı, tasa ve ayağına diken batmasına kadar her şeyi Allah onun günahlarına kefaret eder." (Sahih-i Buhari, 5641-5642)

Allah buyurur ki:

قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا
اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ
أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا
حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ
إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ
أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾

"(Resulüm!) Söyle: Ey inanan kullarım! Rabbinize karşı gelmekten sakının. Bu dünyada iyilik yapanlara iyilik vardır. Allah'ın (yarattığı) yeryüzü geniştir. Yalnız sabredenlere mükâfatları hesapsız ödenecektir." (Kur'an, 39:10)

Bu bize, iyilik yaptığımızda dünya ve ahirette ancak *iyilik bulacağımızı* gösteren muhteşem bir ayettir. Ve Allah'ın, "sabrın sınırı yoktur" buyurduğu gibi, sabrın mükâfatının eşi benzeri de yoktur.

Kur'an ayrıca sabrın mükâfatının, cennette selam ile karşılanacağımız yüksek bir makam olduğunu söyler:

أُولَٰئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا
صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً
وَسَلَامًا ﴿٧٥﴾

İşte onlara, sabretmelerine karşılık cennetin en yüksek makamı verilecek, orada hürmet ve selamla karşılanacaklardır." (Kur'an, 25:75)

İMTİHANLAR, SABIR VE ÖNDERLİK

Sabır ve Eminliğin Ardından

Kur'an'da ayrıca hakikî rehberlikte yücelmenin ancak sabırdan sonra geldiği bize anlatılır:

وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ
بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا
بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ ﴿٢٤﴾

"Sabrettikleri ve ayetlerimize kesinlikle inandıkları zaman, onların içinden, buyruğumuzla doğru yola ileten rehberler tayin etmiştik." (Kur'an, 32:24)

Bu ayette Allah bize hakikî rehberliğin iki şeyden sonra geldiğini öğretir: imtihan karşısında gösterilen sabır ve Allah'ın ayetlerine kesin bir inanç (yakîn).

İtaate Sabrın Ardından

Başka bir ayette Allah, hakikî önderliğin, fedakârlık gerektirse bile, Allah'ın emirlerine itaatten sonra verildiğini anlatır:

وَإِذِ ابْتَلَى إِبْرَاهِيمَ رَبُّهُ
بِكَلِمَاتٍ فَأَتَمَّهُنَّ قَالَ
إِنِّي جَاعِلُكَ لِلنَّاسِ إِمَامًا
قَالَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي قَالَ لَا
يَنَالُ عَهْدِي الظَّالِمِينَ ﴿١٢٤﴾

"Bir zamanlar Rabbi İbrahim'i birtakım kelimelerle sınamış, onları tam olarak yerine getirince: Ben seni insanlara önder yapacağım, demişti. 'Soyumdan da (önderler yap yâ Rabbi!)' dedi. Allah: Ahdim zalimlere ermez (onlar için söz vermem) buyurdu." (Kur'an, 2:124)

SABIR VE BAŞARI

Allah buyurur:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

"Ey iman edenler! Sabredin; (düşman karşısında) sebat gösterin; (cihad için) hazırlıklı ve uyanık bulunun ve Allah'tan korkun ki başarıya erişebilesiniz." (Kur'an, 3:200)

Allah bu ayette inananlara *Nihai Başarının* 4 unsurdan oluşan formülünü gösteriyor:

Sabırlı olun اصْبِرُوا

Sabırda ve kötüye meyletmeye karşı başkalarını geçin صَابِرُوا

Sebat gösterin, hazır ve uyanık olun رَابِطُوا

Takva sahibi olun وَاتَّقُوا

Bu dört formülü incelediğimizde, üçünün sabırla alakalı olduğunu görürüz.

DURUMA GÖRE FARKLI GÖRÜNEN SABIR

Sabır, duruma göre farklı şekillere bürünebilir. Sabır; Allah bir şey emrettiği vakit, O'nun emrini yerine getirmede sebat etmek, Allah bir şeyi yasakladığında ise o şeyden kendini men etmektir. Sabır; Allah bir şeye karar verdiğinde ve bu durumu değiştiremediğimizde hiç gücenmeden bu durumu kabullenmektir.

Allah'ın Emirlerine Sabır

Allah bir şeyi emrettiği vakit sabır, itaattir. Mesela, Allah bize 5 vakit namazı emretti, bu takdirde sabır, namazlarımızı düzenli kılma hususunda sebat etmektir. Allah bize haksızlık ve istismar karşısında harekete geçmemizi de emretti, bu durumdaysa sabır, kendimizi ve başkalarını zulümden kurtarma mücadelemizdir. Sabır, pasif bir kavram değildir. Tıpkı kendi hayat mücadelemizde haksızlıklara karşı bize gerektiği gibi, savaşlarda mücadele eden sahabeye de sabır gerekiyordu.

Allah'ın Yasaklarına Sabır

Sabır, Allah bir şeyi yasakladığında, kendimizi bundan sakınmaktır. Mesela, Allah bizi harama bakmaktan men etti, gözlerimizi devamlı olarak haramdan sakınmamız için sabretmek icap eder. Allah ayrıca Ramazan'da oruçlu iken yeme içme ve cinsel ilişkiyi de yasaklamıştır. Bize düşen, oruçluyken kendimizi dizginlemektir.

Allah'ın Önlenemez Hükümlerine Sabır

Ölüm ve engellilik hali gibi, olanı değiştirmek için yapacak hiçbir şeyimiz olmadığı durumlarda sabır, kabullenmektir; Allah'a ve hükmüne karşı şikâyetlenmekten geri durmaktır. *Allah'a* şikâyette bulunabiliriz ama *Allah'tan* şikâyetçi olamayız.

ALLAH'A ŞİKÂYETÇİ OLMAK MI ALLAH'TAN ŞİKÂYETÇİ OLMAK MI

Hz. Eyyûb (as), derdini *Allah'a* arz etmişti:

Allah'a şikâyet etmekle, *Allah'tan* şikâyetçi olmak arasında hayati bir fark vardır. Allah'tan şikâyet etmek, O'na ve Hük-

müne karşı kin ve öfke beslemektir. Allah'a şikâyet etmek ise Peygamberlerin yaptığı şeydir: tevazu ve kırgınlıkla Allah'a yönelip yardım dilemek, kendine değil, Allah'a güvenmektir.

Hz. Peygamber (sav), eşini ve amcasını kaybettiği hüzün yılında, destek aramak için Taif'e gitmişti. Taifliler destek vermek şöyle dursun, taşlayarak onu şehirden göndermişlerdi. Hz. Peygamber (sav) yıllar sonra eşi Hz. Aişe'ye (ra) yaşadığı bu olayın hayatının en zor anı olduğunu söylemişti. Hayatının en zor anında, tüm o yaşadıklarından sonra Hz. Muhammed (sav), Allah'a yönelip şöyle dua etmişti:

"Allah'ım, güçsüzlüğümü, çaresizliğimi, insanlardan gördüğüm muameleyi Sana şikâyet ediyorum. Ey Merhametlilerin en Merhametlisi! Sen güçsüzlerin Rabbisin, benim de Rabbim ancak Sensin. Beni kimlerin eline bırakıyorsun? Beni düşmanlıkla karşılayanların eline mi? Yoksa benden güçlü düşmanların eline mi? Eğer bu yaşadıklarım Senin bana kızgınlığın ya da hoşnutsuzluğun nedeniyle değilse hepsine razıyım. Yine de Senden gelecek *Afiyet*'e muhtacım. Senin gazabına uğramaktan, gökleri ve yeri aydınlatan, dünya ve ahirette tüm karanlıkları ortalıktan kaldıran Nûr'una sığınıyorum. Sen benden razı oluncaya kadar af diliyorum. Güç ve kuvvet ancak Sendedir." (Taberani)

Bu güçlü duada Peygamber Efendimiz (sav) Allah'ı değil, Allah'a şikâyet ediyor.

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾

"(Ya'kub:) Ben gam ve kederimi sadece Allah'a arz ediyorum. Ve ben sizin bilemeyeceğiniz şeyleri Allah tarafından (vahiy ile) biliyorum, dedi." (Kur'an, 12:86)

Tüm muhtaçlığı ile boyun eğip Allah'a yöneliyor ve O'ndan yardım diliyor. Hz. Peygamber'in (sav) şikâyeti, kendine ve kendi güçsüzlüğünedir, bu yüzden Allah'a ve O'nun nûruna sığınıyor. Ve kalbini, en mühim olana: her durumda Allah'ın hoşnutluğuna ayarlıyor. "Eğer Senin bana kızgınlığın ya da hoşnutsuzluğun nedeniyle değilse, hepsine razıyım," diyor ama aynı zamanda "Yine de Senden gelecek Afiyet'e (esenlik ve selamet) muhtacım," diye ekleyerek Allah'tan yardım diliyor.

Allah'tan Sabır Değil, Afiyet İstemek

Taif duasında Hz. Peygamber (sav), Allah'tan sabır değil, عافِيَتُك (afiyet) diliyor ki bu önemli bir mefhum. Afiyet; esenlik, huzur, bela ve musibetlerden emniyette olma gibi kavramları da içeren kapsamlı bir terimdir. Ve Hz. Peygamber (sav) bize Allah'tan sabır yerine afiyet istemeyi tavsiye etmiştir:

Allah Resulü bir gün bir adamın Allah'tan sabır dilediğini işitti ve ona şöyle dedi:

"Allah'tan musibet istedin, bunun yerine O'ndan afiyet iste. (Tirmizi, 3527)

Musibetlerle sınanırken sabretmenin sınırsız mükâfatı olduğunu biliriz, ama asla bela istememeli, belalardan esenlik ve emniyette olmayı (afiyet) dilemeliyiz. Zorluklarla karşı karşıya kaldığımızda sabır göstermeli, ama aynı zamanda kolaylık ve ferahlık da istemeliyiz.

İkinci Engel: ***Olumsuz Düşünmek***

Olumsuz düşüncelere müsamaha gösterip onları beslediğimizde aslında kendi iyileşme ve mutluluğumuzu sabote ederiz. Düşünceler her zaman "aklımızın kapısını çalar", onlar evimize gelen misafirler gibidir. Birinin kapınızı tıklattığını düşünün. Kapı deliğinden baktığınızda elinde yiyecek ve çiçek olan komşunuzun geldiğini görüyorsunuz. Böyle bir durumda kapıyı açar, onu içeriye davet eder ve muhtemelen bir şeyler ikram edersiniz.

Peki ya delikten baktığınızda kapıda elinde makineli tüfek, bıçak veya el bombası olan bir adamın dikildiğini görseniz ne yaparsınız? Yine kapıyı açar, onu içeriye davet eder, çay ve kurabiye ikram eder miydiniz? Hatta daha ileri gidip sizde kalmasını teklif eder miydiniz? Elbette ki etmezdiniz. Ama maalesef olumsuz düşünceler aklımızın kapısını tıklattığında yaptığımız tam da budur. Olumsuz düşüncelerimiz tıpkı elinde silahla size zarar vermeye gelmiş o adam gibidir. Yiyecek, çiçek ya da müjdeli bir haber getirmeye değil, sizi ve mahreminiz olan evinizi yok etmeye gelmiştir. Yine de çoğumuz ona serbest

geçiş imkânı veririz. Olumsuz bir düşünce aklımızın kapısını tıklattığında çoğunlukla kapıyı açar, hatta onu gece yatısına misafir ederiz.

Başkaları Hakkındaki Olumsuz Düşünceler

Peki ya bu olumsuz düşünce bir başkası hakkında ise ne yaparız? Düşünceyi içeri almayıp bahsi geçen kişi hakkında *hüsnü zan* mı besleriz, yoksa içeri alıp onu mu besleriz? Peki bir şeyi beslediğimizde ne olur? Tabii ki büyür. Hatta zihnimizde bir canavara bile dönüşebilir. Çok defa bu yıkıcı düşüncelere giriş izni vererek onları aklımızda ve kalbimizde ağırlamış oluruz.

Toksik Öz-Söylem

Kapımızı çalabilecek bir diğer olumsuz düşünce toksik öz-söylemdir. İnsanın kendisi hakkında olumsuz fikirlere sahip olması, iyileşme sürecinin uzamasına neden olur. Eğer biri sizi terk ederse kendisi hakkında olumsuz fikirlere sahip olan biri iseniz kendinizi "sevilmeyen", "yeterince ilgi çekici olmayan" veya "değersiz" biri olarak görebilirsiniz. Bu olumsuz algılar, iyileşme sürecinizi baltalayıp olumsuz öz-söyleme sebebiyet verir. Kapınızı çalan kendiniz hakkındaki olumsuz düşüncelerse ne yaparsınız? Onları içeri mi alırsınız yoksa kapıyı hiç açmamayı mı tercih edersiniz? Başkalarıyla ilgili sözlerimizin yapıcı veya yıkıcı etkiye sahip olabileceğini biliyoruz. Peki kendimiz hakkındaki sözlerimizin de aynı etkiye sahip olduğunun farkında mıyız? *Toksik öz-söylem, en yıkıcı psikolojik ve ruhsal güçlerden biridir.*

Düşünce ve iç seslerimize sanki kapımıza gelen ziyaretçilermiş gibi muamele etmeliyiz. Düşünün, evlerimizi ve değerli eşyalarımızı güvenlik sistemleriyle koruyor, kapıyı da herkese açmıyoruz. Veya evimize hırsız girmek üzere olduğunu görsek onu içeri davet edip çeşitli ikramlarda bulunup üstüne üstlük gece bizde kalmasını teklif etmiyoruz. Ama olumsuz düşüncelere tam olarak bunu yapıyoruz. Şunu unutmamalıyız ki kapımızı kimin çalacağı bizim elimizde olan bir şey değildir, ama içeri *kimi* davet edip ikramlarda bulunacağımız *bizim* tercihimizdir.

Aklımızı ve kalbimizi, evlerimizi koruduğumuz gibi korumalıyız. Yıkıcı düşüncelerin içeri girmesine ve orada yaşamasına izin veremeyiz, çünkü eğer izin verirsek orada büyük zarara yol açarlar. Olumsuz öz-söylem zehirlidir. Olumsuz düşündüğümüzde, kendimizi hırpaladığımızda ve kendimize yeterince merhametli davranmadığımızda bilfiil zehir içiyoruz demektir. Bu yüzden düşüncelerimize ve kendimizle nasıl konuştuğumuza dikkat etmemiz gerekiyor. Eğer kendimizi düşüncelerimizle aşağılıyorsak buna hemen bir son verip daha yapıcı sözler sarf etmeliyiz. "Ne kadar beceriksizim" gibi düşünceleri, "Elimden geleni yapıyorum, tekrar deneyebilirim" gibi düşüncelerle değiştirmeliyiz. Kendimizle konuştuğumuzda, önce "Sevdiğim biriyle bu şekilde konuşur muydum?" diye sormalıyız. Emin olun ki eğer eşimizle, dostumuzla, patronumuzla, kendimizle konuştuğumuz gibi konuşsaydık o ilişkiyi mahvederdik. Ne yazık ki çoğumuz kendimizle olan ilişkimizi işte böyle mahvediyoruz.

Geçmişte Yaşamak

Kimi zaman zihnimizin olumsuz ziyaretçisi geçmişimize ait bir şey olabiliyor. Maalesef pek çoğumuz geçmişte yaşayarak geçmişe ait yaralarımızı hep taze tutuyor ve bir türlü ileriye

gidemiyoruz. Bizi geçmişe zincirleyen şeyler pişmanlık, travma ve ruhsal bozukluk gibi pek çok sebep olabilir. Bir günah, bir hata, yanlış bir karar nedeniyle duyduğumuz pişmanlık bizi paralize ettiğinde, hayatımızda tam olarak bir ilerleme sağlamamız mümkün değildir.

GÜNAH SEBEBİYLE PİŞMANLIK DUYMAK

Eğer bir günahtan dolayı pişmanlık yaşıyorsak, günaha takılıp kalmak yerine, halis bir tövbe ettikten sonra affedileceğimize dair ümitvar bir tutum takınmalıyız. *Günahın büyüklüğüne değil, Allah'ın mağfiretinin büyüklüğüne odaklanmalıyız.* Allah'ın Kur'an'daki vaadini hatırlayalım; eğer bir günahtan halisane bir tövbe ile dönersek o günah sadece amel defterimizden silinmekle kalmaz, günah bir de sevaba çevrilir.

Allah buyuruyor:

إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ
عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ
يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ
حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا
رَحِيمًا ﴿٧٠﴾

"Ancak tevbe ve iman edip iyi davranışta bulunanlar müstesna; Allah onların kötülüklerini iyiliklere çevirir. Allah çok bağışlayıcıdır, engin merhamet sahibidir."
(Kur'an, 25:70)

OLUMSUZ NETİCELER SEBEBİYLE PİŞMANLIK DUYMAK

Eğer yaşadığımız pişmanlık, aldığımız kötü bir kararın neticesi ise geçmişimizden ders almalı ama oraya takılı kalmamalı, mütemadiyen orada yaşamamalıyız. Roy T. Bennet'ın dediği gibi: *"Geçmiş, ikamet edilecek değil, referans alınacak bir yerdir; geçmiş, bir öğrenme yeridir, yaşama yeri değil."* İnsanın geçmişin kuruntu ve acılarına saplanıp kalması iyileşme ve ilerlemenin önünde bir set haline gelir. Bazıları, geçmişe ait anıları tekrar tekrar yaşar, bu da onların ilerlemesine mâni olur.

Hz. Peygamber (sav) buyurdu ki:

"...Eğer başına bir iş gelirse, 'Keşke şöyle şöyle yapsaydım' deme, 'Kaddera Allahu ve ma şa'e feale (Allah'ın takdiri böyle, dileyen de O, yapan da O)' de. Keşke demek şeytanın vesvesesine yol açar." (Sünen, İbn Mace, 79)

TRAVMA YA DA RUHSAL BOZUKLUK

Geçmişi yaşamanın, iyileşmemiş bir travmadan (TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu) kaynaklandığı zamanlar da vardır. Kişinin hayatına devam edebilmesi için bu travmanın tedavi edilmesi gerekir. Acı dolu geçmişten kurtulabilmek için yardım istemekte utanılacak bir şey yoktur. Hatta yardım istemek, *ibadet* olarak mükâfatlandırılabilir bile. Kimi zaman acı veren davetsiz düşünceler Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) gibi bir ruhsal bozukluktan kaynaklanıyor olabilir. Obsesif düşünceler baskın hale geldiğinde, hayatın normal işleyişine müdahale ederler (30 dakika boyunca abdest almak veya obsesif bir şekilde sürekli ölümü düşünmek gibi). Bu, OKB işaretidir ve tedavi için terapiye ihtiyaç vardır.

Bu dünyada herkes farklı şekillerde sınanır. Bazıları yoksullukla, bazıları hastalıkla, bazıları ise ruhsal sıkıntılarla sınanır. Yaşadığımız bu iç ve dış mücadelelerde Allah'ın bu savaşa kimi hangi koşullarda asker olarak görevlendireceği yalnızca O'nun bileceği iştir. Sınananların üzerine Rahmetini, yardımını ve mükâfatını yağdıran da O'dur.

Kaygı

Kapımızı çalabilecek diğer bir düşünce de korkudur. Peki, korku kapımızı çalarsa ne olur? Bu korku başta düşük düzeyli olabilir ama onu içeri alır ve beslersek ne olur? Tüm olası neticeleri, olabilecek en kötü şeyleri hayal ettiğimizde ve o korkunç senaryoları zihnimizde canlandırdığımızda? Bu tutum, korku ve kaygı seviyemizi, bedenimizi nasıl etkiler? Bütün bu korkunç "ya olursa" senaryoları aslında stresi ve kaygıyı tetikler ve bizi "savaş ya da kaç" moduna sokar. Düşüncelerimiz yoluyla feci sonuçları gerçekten yaşamış gibi hissederiz. Kalp atışımız hızlanır, nefes alış verişimiz değişir, kan şekerimiz ve tansiyonumuz hızla yükselir. Somut olarak hiçbir şey olmamış olsa bile, bedenimiz düşüncelerimize tepki gösterir.

KORKUYLA BAŞA ÇIKMANIN SAĞLIKLI YOLU

Bazı şeylerden ve bunların muhtemel sonuçlarından korkmak son derece doğaldır. Peki bu korkunun üstesinden gelmenin daha sağlıklı bir yolu var mıdır? Korku ya da şüphe kapınızı çaldığında ne yapmanız gerekir?

İlk Adım: Dua Et

Korkuya kapınızı aralamayın ve korktuğunuz şey her ne ise dua edin. Kapıyı kapalı tutarak kalbinizi ve aklınızı korurken bir yandan da korunmak için duaya odaklanın. Eğer bir şeyin başınıza gelmesinden korkuyorsanız, Allah'tan onu engellemesini, sizi ve ailenizi korumasını isteyin. Korkunun yüreğimizi yoklaması, kimi zaman bu duayı etmemize vesile olmak içindir, böylece kötülükten korunmuş oluruz. Hissettiğimiz korku duaya, dua da Allah'ın bizi korumasına vesile olur.

İkinci Adım: Harekete Geç

Kendinize, "Kendimi ve başkalarını korktuğum şeyden korumak için yapabileceğim ya da yapmam gereken bir şey var mı?" diye sorun. Cevap "evet"se ve yapacağınız şey helal, yasal ve yararlı ise onu hemen yapın.

Birinci ve ikinci adımı gerçekleştirdikten sonra, o korkuyu daha fazla sürdürmeyin. Artık onun sizin kapınızdaki miadı dolmuştur. Bu yüzden kapıyı açıp onu içeri almayın. Eğer bir daha gelirse, birinci ve ikinci adımı tekrar edin ve kapınızı kapalı tutun.

KORKUNUN KULLANIMI

Şeytan, korkuyu bir silah olarak kullanır ve bizi korku ve çaresizlik içinde hapsetmek ister. Korku, bizi durduran bir zincire dönüşür ve olması gerektiği gibi yaşamamıza veya Allah'a yakın olmamıza mâni olur. Ama dua ve harekete geçme adımlarını uygulamaya devam ettiğiniz takdirde, korku şeytanın silahı olmaktan çıkar, Allah'a güvenip dayanma yoluyla O'na yakınlığın bir aracı haline gelir. Ne zaman bir şeyden korksanız hemen dua edip O'ndan yardım dileyin ki korku bile sizi Allah'a yak-

laştırabilsin. Eğer hissettiğiniz korku sadece şeytanın vesvesesi ise sonunda sizi Allah'a daha da yaklaştırdığı için artık şeytan size bu korku tohumlarını ekmekten vazgeçecektir.

Kıtlık Zihniyeti

Allah Kur'an'da şöyle buyurur:

"Şeytan sizi fakirlikle korkutur ve size cimriliği telkin eder. Allah ise size katından bir mağfiret ve bir lütuf vâdeder. Allah her şeyi ihata eden ve her şeyi bilendir." (Kur'an, 2:268)

الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ
وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ
يَعِدُكُمْ مَغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا
وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦٨﴾

Şeytan, korkuyu ve bu *kıtlık zihniyetini* bizi korkudan dondurmak, felç etmek için kullanır. Kıtlık zihniyeti, bir şeyin *eksikliğine* takılıp ondan başka hiçbir şey düşünememektir. Bu, eksik olana ve kaybetme korkusuna dayalı bir takıntıdır ve *bolluktan* ziyade *yokluğa* odaklanır. Korkuya ve enerjinizin çalınmasına sebebiyet verir. *Kıtlık* ve *hayatta kalma zihniyeti*, beyni de etkiler ve farklı çalışmasına neden olur. Beyin ortada bir (eksiklik veya kayıp) tehdit olduğunu sanır, bu da stresi tetikler. Ve bu zihniyet özellikle iki şeyi engeller: mantıklı olmak ve cömertlik.

Mantıklı Hareket Edememek ya da Sorunları Çözememek

Stres tepkisi insanın mantıklı davranmasına mâni olur. İnsanlar, savaş ya da kaç modundayken frontal korteks[2] yerine "old

2 Beynin öğrenme, dikkat, planlama, problem çözme gibi temel bilişsel fonksiyonları yanında, dürtü kontrolü, duygular, sosyal beceriler ve duygusal davranışlardan sorumlu bölgesi.

brain"i[3] kullanırlar, zira bu kişiler sadece hayatta kalmaya çalışıyorlardır. Eğer iyi düzeyde muhakeme yapma kapasitesinden yoksunsak doğal olarak kötü seçimler yaparız. Mantıklı düşünemediğimiz için yaptığımız bu kötü seçimler en nihayetinde kendi kendimize zarar vermemize neden olur. Savaş ya da kaç modu, kişiyi "tünel görüşüne" sokar. Başka bir deyişle, kişinin sadece o tek korkuya takılmasına, dolayısıyla etrafında olan biten diğer şeyleri görememesine neden olur. Bunun bir sonucu da dengeden yoksun kararlardır. Eğer kişi, korku tarafından yönlendiriliyorsa hayatında asla bir dengeye ulaşamaz. Üstelik bu durum kişinin beyin fonksiyonlarını da sınırlar. Kıtlık zihniyeti, sorunları çözme, bilgiyi tutma ve mantıklı akıl yürütme yeteneğinizi etkiler. Böylece bir projeyi veya görevi planlama, ona odaklanma ve başlama kabiliyetiniz de sınırlanır. Beyniniz, sahip olmadığınız şeyleri düşünmekle çok meşguldür. Hatta bu kıtlık zihniyeti, IQ seviyenizi 13-14 puan kadar düşürebilir ki eğer ortalama bir IQ'ya sahipseniz bu da azımsanmayacak bir gerilemedir.

1995 yılında çıkan *Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemlidir* kitabında Psikolog Daniel Goleman, strese aşırı tepki vermeyi "amigdala tarafından kaçırılma" olarak nitelendirdi. Stresli durumlarda amigdala (beynin duygusal bölümü), tepkiniz üzerindeki kontrolü ele geçirir. Amigdala, frontal lobu etkisiz hale getirerek savaş ya da kaç modunu etkinleştirir. Frontal lob olmadan da düzgün düşünemez, mantıklı kararlar alamaz ve tepkilerinizi kontrol edemezsiniz. Sonuç olarak kontrol, amigdala tarafından ele geçirilmiş olur.

Talamus tehdit edici bir durumla karşılaştığında hem amigdalaya hem de neokortekse duygusal bilgi gönderir. Eğer amig-

3 İnsanın yaşamsal, hayvani temel işlevlerinden sorumlu beyin sapı, beyincik, talamus, hipotalamus, amigdala, hipokampüs gibi orta beyin yapıları için kullanılan deyim.

dala tehlikeyi sezerse, daha neokorteks onu geçersiz kılmaya zaman bulamadan, anlık bir kararla savaş ya da kaç modunu başlatır.

Bu olaylar dizisi, adrenalin olarak bilinen epinefrin ve stresi düzenleyen kortizol hormonu da dahil olmak üzere stres hormonlarının salınımını tetikler. Kortizol, bağışıklığı ve sindirimi baskılar ve tansiyonu, kalp atış hızını ve kan şekerini yükseltir, stres tepkisi geçici olarak uyarlanmış hale gelir. Kronik stres tepkisi, şeker hastalığı, kalp hastalığı, ülser, hatta kanser gibi pek çok hastalığa yol açabilir.

Cömert Olamamak

Eğer bir insan hayatta kalma modunda ise cömert davranamaz. İçgüdüsel olarak cimri ve kendi kendine hizmet eden biri haline gelir. Bu konuda Kıyamet Günü'ne ilişkin uç bir örnek Kur'an'da resmedilir ve o gün, içinde bulunulan aşırı dehşet hali nedeniyle insanların çocuklarını, eşlerini ve sevdiklerini feda etmeye istekli olacakları anlatılır.

Allah: "Birbirlerine gösterilirler (fakat herkes kendi derdindedir). Günahkâr kimse ister ki o günün azabından (kurtuluş için) oğullarını, karısını, kardeşini, kendisini koruyup barındıran tüm ailesini ve yeryüzünde kim varsa hepsini fidye olarak versin de tek kendini kurtarsın," buyurur. (Kur'an, 70:11-14)

Allah ayrıca: "Kulakları sağır eden o ses geldiğinde, işte o gün kişi kardeşinden, annesinden, babasından, eşinden ve çocuklarından kaçar. O gün, herkesin kendine yetip artacak bir derdi vardır," buyurur. (Kur'an, 80:33-37)

Şimdi bu kadar uç olmayan bir örneği ele alalım. Ramazanlarda geniş katılımlı iftarlarda yiyecek sıkıntısı varsa en görgülü insanlar bile bencilce davranmaya başlar, birbirlerinin önüne geçer ve tabaklarına yiyecek yığarlar. Aynı durumu Co-

vid-19 kapanmasında da yaşadık. Genelde insanlar alışverişe çıktıklarında sadece ihtiyaçları olan şeyleri alırken kıtlıktan korkmaya başladıklarında istifçiliğe de başlarlar. "Yetmeyecek" "kaçıracağım" ya da "mahrumiyet" korkusu sebebiyle black friday[4] satışları bile kaosa dönüşebiliyor Derin anlamları olan bir hadisinde Peygamberimiz (sav), bu düşünce yapısının altında yatan sebeplerden birinin, ahiretten çok dünyaya aşırı odaklanmamız olduğunu söylüyor:

Hz. Peygamber (sav), asıl derdimizin dünya olmasının sonuçlarından birinin de "iki gözümüzün arasına konulan yoksulluk" olduğunu bize öğretiyor. Peki, bir şey gözlerimizin arasında kalırsa ne olur? Onu görmekten kurtulabilir miyiz? Hayır, ne tarafa bakarsak bakalım onu görürüz. Bu durumda, ne yana bakarsak bakalım göreceğimiz tek şey yoksulluk olacaktır. Başka bir deyişle, kişi neye sahip olursa olsun hep yeterli olmadığını hissedecektir.

مَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ وَلَمْ يَأْتِهِ مِنْ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ

"Kimin derdi ahiret ise Allah onun gönlüne hoşnutluk yerleştirir, işlerini düzene koyar ve istemese bile dünya ona gelir. Kimin derdi dünya ise Allah yoksulluğu onun iki gözünün arasına bırakır, işlerini dağıtır, kendisi için takdir edilenler hariç bu dünyadan hiçbir şey elde edemez." (Sünen-i Tirmizi, 2465)

4 Türkiye'de de "kara cuma" adıyla yürütülen indirimli satış kampanyaları.

Her zaman kendini "yoksul" hissedecektir. Ve bir insan kendini yoksul hissettiğinde cömert davranamaz. Başkalarına vermek şöyle dursun, kendisi için hep daha fazlasını ister.

Korkunun Esiri Olmak

Şeytan büyük bir ustalıkla bizi korkuya esir ederek korktuğumuz şeylerden (yokluk, kayıp vb.) kendimizi koruyalım diye çirkin ve cimri davranışlarda bulunmamıza sebep olur. Zira bir kere korkuya esir olursak onun tutsağı haline gelir ve sahip olduğumuz tüm değerleri ve prensipleri çiğnemeye başlarız. İnsan çaresiz kaldığında, Allah'ın emirlerini de toplumun kurallarını da daha kolay çiğner hale gelir. Bunu bilen şeytan, insanın kural tanımaz olması için korkuyu bir silah olarak kullanır.



Üçüncü Engel: ***Utanmak***

Utanma vs. Yapıcı Pişmanlık / Suçluluk Duygusu

İyileşmeyi geciktiren faktörlerden biri de utançtır. Kur'an'da Bakara suresi 268. ayetten öğreniyoruz ki şeytan bizi kıtlık zihniyetine soktuktan sonra, korkumuzdan "kurtulalım" diye bu kez de bizi ahlaksız ve adaba aykırı davranmaya çağırır. Zaten korkup "hayatta kalma moduna" geçtiğimiz için, o çaresiz "kendini kurtarma" çabalarımız sırasında kuvvetle muhtemel ki kendi değer ve prensiplerimize aykırı davranmaya başlarız. Korku ne kadar yoğun olursa, çaresizliği ne kadar derinde hissedersek kendimizi korumak için sınırları aşmaya o kadar istekli oluruz. Neticeye ne kadar takılırsak da kendimizi o neticeyi haklı çıkaran her şeye ikna etmemiz o kadar kolay olur. Bu nedenle ahlak dışı davranabiliyor, böyle davranınca da kendimizi utanç içinde bulabiliyoruz.

Utanç duyduğumuzda da ümitsizliğe kapılıyor, Allah'ın sevgisi, rahmeti ve bağışlamasına layık olmadığımızı düşünmeye başlıyoruz. Sonuçta bunu hak etmediğimizi hissettiğimiz için, Allah'ın memnuniyetine ve yakınlığına ulaşmaya çalışmaktan vazgeçiyoruz. Bu yüzden Allah, Bakara suresi 268. ayette, hayâsızlık ile korkuyu kullanan şeytanın kurduğu planı, Allah'ın mağfireti ve lütfu ile mukayese eder. *Utancın devası, mağfiret ve rahmettir. Kıtlığın/korkunun devası ise Allah'ın ihsanı ve lütfudur.*

Houston Üniversitesi'nde araştırmacı olan Brené Brown, utancı, "kusurlu olduğumuza, bu yüzden de sevgiye ve ait olmaya layık olmadığımıza dair hissettiğimiz yoğun duygu veya deneyim" olarak tanımlıyor.

Yapıcı pişmanlık ile utanç arasındaki fark şudur: pişmanlık "Kötü bir şey yaptım" derken, utanç "***Ben*** kötüyüm" der; pişmanlık davranışa, utanç kişiye odaklanır; pişmanlık başkalarının duyguları ile ilgilenirken, utanç sadece kendi değersizlik duygusuyla meşgul olur. Utanç, insanı umutsuzluğa sevk ettiği için değişim için harekete geçirmez. Sonuçta kötü biri olduğuma inandığım için de bir şeyleri düzeltmek için kendimi yetersiz hissederim. Dolayısıyla utanç; bağımlılık, depresyon, şiddet, saldırganlık gibi durumlarla son derece ilgilidir. Utanç, problemden kaçmanızı isterken pişmanlık, bunu düzeltmeniz için sizi motive edecektir.

Manevi açıdan bakarsak utanç çok tehlikeli bir durumdur çünkü Allah'ın affına sığınmanızı değil, bilakis O'ndan kaçmanızı ister, bu yüzden de şeytan için çok etkili bir araçtır. Utanç, daha fazla isyan ve hayâsızlığa yol açar çünkü kişi kendini "kötü" ve "değersiz" hissediyordur. Bu yüzden de ya kaçma davranışı ya da kendine dair olumsuz benlik inancına uygun bir davranış sergiler. Bu sebeple Allah "Şeytan sizi fakirlikle korkutur ve size cimriliği telkin eder. Allah ise size katından bir mağfiret ve bir lütuf vâdeder..." buyurur. (Kur'an, 2:268). Utanç ve kıtlık

zihniyeti, insanın daha fazla kural ihlal etmesine yol açarken pişmanlık ve umut bize kurtuluş ve tövbe yolunu gösterir.

Allah'ın Rahmeti vs. İnsanın Yaşadığı Utanç

Yaratıcı hakkında bilgi edinmenin en etkileyici ve geçerli yolu, yarattıklarını yakından incelemektir. İnsanları ve insanların hata yapanlara nasıl karşılık verdiklerini ele alalım.

Klasik edebiyatta, yazarlar sık sık insan doğasının ve toplumun bu yönünü irdelerler. Nathaniel Hawthorne *The Scarlet Letter* adlı klasik romanında Püriten Amerika'da yaşayan bir kadını anlatır. Kadın, evli olduğu halde zina suçu işlediği için yaşadığı toplum tarafından hayatının sonuna kadar boynunda zina kelimesinin baş harfini taşımakla cezalandırılır. İşlediği günahı bu şekilde sergilemek suretiyle bunu herkesin görmesi amaçlanır.

Toplumun bu ayıplama kültürüne karşın, Allah'ın isimlerinden biri "El-Settar" yani hataları *örtendir*. Hatalara karşı hoşgörüsüz ve acımasız olabilen insanın aksine, Allah günahlarımızı sadece affetmekle kalmaz, aynı zamanda onları örter.

Pişmanlık için edilebilecek en güçlü duada Peygamber Efendimiz (sav) der ki: "Her kim ki akşam vakti girerken bu duayı okur da o gece ölürse **Cennete girer**; eğer sabah okur ve o gün ölürse Cennete girer."

"Allah'ım! Sen benim Rabbimsin, Senden başka ibadet edilmeye layık bir ilah yoktur. Beni Sen yarattın, ben Senin kulunum. Ezelde sana verdiğim ahdime ve sözüme gücüm yettiğince sahip çıkıyorum. İşlediğim kötülüklerin şerrinden Sana sığınırım. Bana olan lütfunu da bilirim, günahımı da bi-

lirim, beni bağışla, şüphesiz günahları Senden başka affedecek yoktur." (Sahih-i Buhari, 6306)

Duanın sonunda "fağfirli ve innehü la yağfiru zünube illa ente" diyoruz.

"Beni bağışla... şüphesiz günahları Senden başka affedecek yoktur."

Bu ifadenin altında çok derin manalar var. Arapçada günah kavramı için pek çok farklı kelime kullanılırken burada "zünub" kelimesi seçilmiş. Bu kelime kuyruk anlamına gelen bir kökten türemiş. Başka bir ifadeyle, günahlarımız bizi adeta kuyruk gibi takip ediyor, aynı "Scarlet Letter"da olduğu gibi insanlar bunları hiç unutmuyor. Hatta bazı insanlar bize bunu sürekli hatırlatabiliyor. Ama Allah böyle yapmıyor. Tövbe ettikten sonra Allah bize günahlarımızı hatırlatmıyor. "Günahları Senden başka affedecek yoktur." Tövbe ettikten sonra Allah bizi geçmişteki pişmanlıklarımızla yargılamıyor, bir daha bundan bahsetmiyor, bizi utandırmak istemiyor ve o "kuyruğu" (günahımızı) siliyor. Aslında sadece onları silmekle de kalmıyor, onları iyiliğe çeviriyor.

Allah buyuruyor ki:

إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ﴿٧٠﴾

"Ancak tövbe ve iman edip iyi davranışta bulunanlar başkadır; Allah onların kötülüklerini iyiliklere çevirir. Allah çok bağışlayıcıdır, engin merhamet sahibidir." (Kur'an, 25:70)

Yaratılanlar tarafından alay mevzuu edilen şeyi Yaratan bir şeref mevzuuna dönüştürüyor. Ve hiç şüphe yok ki günahları O'ndan başka affedecek yoktur. Hiçbir şey için değilse bile, O'nu bunun için sevin. *Dünya âlem sizi boynunuza sonsuza kadar taşıyacağınız bir utanç işareti takmaya zorlarken Yaratan size tövbeniz ile bir şeref nişanesi takıyor.*



Dördüncü Engel: ***Öz Şefkat Eksikliği***

İyileşmeyi geciktiren bir diğer faktör, kişinin kendisine anlayışsız ve aşırı suçlayıcı davranmasıdır. Kötü şeyler meydana geldiğinde, işler yolunda gitmediğinde ya da sevdiğimiz bir şeyi kaybettiğimizde çoğumuz tüm suçu içselleştiririz. Oysa her şeyin kendi suçunuz olduğuna veya sırf sizin yüzünüzden gerçekleştiğine inanmak iyileşmeyi geciktirecektir.

Gelişim, içe bakış ve mesuliyet gerektirir, bu da ancak anlayış ve ruhsal denge ile mümkündür. Hiç kimse tamamen iyi olmadığı gibi tamamen kötü de değildir. Eğer hatalarımız ve kendimize dair değiştirmemiz gereken özelliklerimiz varsa bunlara *anlayışla* yaklaşmamız ve Allah'ın bizi mükemmel yaratmadığının, bizden mükemmellik de beklemediğinin farkına varmamız gerekir.

Hepimizin kusurları vardır, insanların en iyisi "kusursuz" olanlar değildir. Kusursuz olduğumuza inanmak kuruntulu bir gururdan başka bir şey değildir. İnsanların en iyisi, kendi insanlığının farkında olan ve kendini *merhametle* sigaya çeken-

dir. Kendi kusurlarını kabul eden ama aynı zamanda bunları düzeltmeye çalışandır. Allah'ın ve Resulü'nün (sav) bize öğrettiği insan modeli budur. Hz. Peygamber (sav) buyurur ki:

"Her âdemoğlu günah işler, ama günah işleyenlerin en hayırlısı tövbe edenlerdir." (Sünen-i Tirmizi, 2499)

Mükemmel olduğumuza ya da olabileceğimize inanmak şeytanın bir tuzağıdır. İşin garip yanı, bu düşünce hem kibrin hem de ümitsizliğin sebebidir. Eğer mükemmel olduğumuza inanıyorsak bunun adı ya kibirdir ya da gurur. Eğer mükemmel veya günahsız olmamız gerektiğini düşünüyorsak da işte o an ümitsizliğe düşeriz. Zaten şeytanın istediği de tam olarak budur. Şeytan kibirli olmamızı ya da ümitsizliğe kapılmamızı ister; yani ya bir şeyi tekrar denemek için fazla iyi olduğumuzu ya da denemeye devam etmek için fazla kötü ve değersiz olduğumuzu düşünmemizi ister. İslam'ın "ya hep ya hiç" demek olduğuna inanmamızı ister. Günah işlemeden önce bize Allah'ın rahmetinin çok geniş olduğunu söylerken, günah işledikten sonra da O'nun rahmetinin yeterince geniş olmadığına ikna eder. Bir kere hata yapmaya görelim, bizim hemen, "Başörtüsü takmamın, namaz kılmamın ya da camiye gitmemin ne anlamı var? Böyle yaparak sadece iki yüzlü davranmış oluyorum!" diye düşünmemizi sağlar.

Ama asıl kusur, mükemmellik inancıdır. Gurur veya ümitsizlikse bu yanlış varsayımı takip eden şeydir. Mükemmeliyetçiliğin başlama noktası yanlış, sonuçları ise tahrip edicidir.



Beşinci Engel: ***Son Verememek ve Kabullenememek***

İyileştirmeyi geciktiren diğer bir faktör, mevcut duruma bir son verememek veya durumu kabullenememektir. Psikolog Guy Winch, *How to Fix A Broken Heart* (Kırık Bir Kalbi Nasıl Onarmalı) adlı kitabında, evlenmeyi düşündüğü adam tarafından terk edildiği için yıkıma uğrayan bir danışanından bahseder. Dr. Winch, kadının, ayrılma nedenini bir türlü kabullenmek istemediği için iyileşme sürecinin ne kadar uzadığını anlatır. Kadın, görünen nedeni kabul etmek yerine, başka bir "gizli neden" olması gerektiği sonucunda karar kılar. Ve bir yıl boyunca gerçek nedenin ne olabileceğini düşünür.

Adam ayrılma nedeni olarak ona karşı olan hislerinin yeterli olmadığını söylemiştir. Adamın gerekçesi gayet basittir ama kadın bunu kabullenip üzüntü ve iyileşme sürecine başlamak yerine, ortaya çıkarması gereken başka bir sebep olması hususunda ısrar eder. Koca bir yılını, birlikte geçirdikleri son hafta

sonunu kafasında tekrar tekrar döndürüp nerede hata yapmış olabileceğini ve böyle olmaması için neyi farklı yapabileceğini düşünerek geçirir. "Belki de ben şunun için ya da bunun için yeterli değildim" gibi düşüncelerle hep kendini suçlar. Ama böyle yaparak sadece kendi iyileşme sürecini geciktirir. Tıpkı dava dosyasını kapatmak istemeyen bir dedektif gibi. Tıpkı iyileşmesine izin vermediği açık bir yara gibi. Bu duruma bir son verip durumu kabullenmek yerine, sahip olduğu tüm enerjiyi ipuçları aramakla harcar.

Kadere İman

İnancımız bazı şeylerin gerçekleşmemesinde hayır olduğuna ve Allah'ın her zaman en iyisini bildiğine iman etmeyi gerektirir.

Hz. Peygamber (sav), Allah'ın hükmü (kader) ile ilgili şöyle demiştir:

"Kalemler kaldırıldı ve sayfalar kurudu." (Sünen-i Tirmizi, 2516)

Kadere iman esastır. Ama bu, pasif olmak anlamına gelmediği gibi, atalet de değildir. *Elimizden gelenin en iyisini* yapmak, sonra da kadere rıza göstererek sonucuna razı olmaktır. Allah Kur'an'da şöyle buyurur: "... Sizin için daha hayırlı olduğu halde bir şeyi sevmemeniz mümkündür. Sizin için daha kötü olduğu halde bir şeyi sevmeniz de mümkündür. Allah bilir, siz bilmezsiniz." (Kur'an, 2:216)

Bu kaide hayatımızı değiştirir. Bunun farkına varmak bize müthiş bir huzur verir; lakin şu iki konuda da emin olmayı gerektirir: Allah'ın sonsuz ilim ve hikmetine ve sonsuz rahmetine inanç. Şüphesiz Allah, bizim bilmediğimizi bilir. Görünmeyeni, geleceği ve geçmişe dair ne varsa her şeyi bilir. Bizim için neyin iyi ve neyin kötü olduğunu bilir. Allah her tür benzetmeden

münezzehtir, lakin bıçakla oynayan bir çocuk düşünelim. Annesi o bıçağı elinden aldığında çocuk üzülebilir, zira annesinin bildiğini bilmemektedir. Ve anne, çocuğuna karşı sonsuz sevgi ve merhamet beslemektedir. Bu nedenle, çocuk bunu bilmese de ve istediğini alamadı diye üzülse de anne aslında iyiliği için o bıçağı çocuğun elinden almıştır. Annenin bu davranışı, ona olan merhametinden ileri gelir. Oysa Allah'ın kullarına olan merhameti bir annenin çocuğuna merhametinden çok daha fazladır. Kimi zaman Allah bizden bir şeyleri alır ama aslında bizi incitmek için değil, kurtarmak için almıştır. Bu hakikate duyulan sarsılmaz inanç, iyileşmemizi sağlayacaktır.

Şeytana Kapı Açan "Keşkeler"

Hz. Peygamber buyurdu ki:

"Her ikisi de hayırlı olsa da kuvvetli mümin Allah katında zayıf müminden daha sevimlidir. Sana yararlı olan şey için gayret göster, Allah'tan yardım iste ve sakın aciz hissetme. **Başına bir şey geldiğinde 'Şöyle yapsaydım keşke' deme, bunun yerine 'Allah'ın takdiri bu, O ne dilerse yapar' de. 'Keşke' sözü, şeytanın sevdiği işlerin kapısını açar.**" (Sünen, İbn Mace, 79)

Bu hadis, iyileşme ve iç huzuru için çok önemli bir düsturu bünyesinde barındırıyor: "Keşke" şeytana kapı açar. Bu ifade, geçmişte yaşadığımız ama hoşumuza gitmeyen olaylar üzerinde düşünüp durmak anlamına gelir. Ayrıca yaptığımız her şeyi ve aldığımız her neticeyi gereğinden fazla düşünmek anlamına da gelir. Geçmişimizden ders çıkarmalı ama çıkardığımız bu dersi her şeyin bir nedeni vardır anlayışı ile dengelemeliyiz. Başarısız da olsak, kendi standartlarımıza ve başkalarının standartlarına uymasa da, bir an olsun durup düşünmeli ve başarısızlıklarımızın, kayıplarımızın, hayal kırıklıklarımızın bile bir amacı

olabileceğinin farkına varmalıyız. Bizler insan olarak, hayatın o büyük yapbozu içinde sadece küçücük bir parçayı görebiliriz, çünkü görüşümüz kısıtlıdır. Bu yüzden hatalarımızdan ders alıp hayatımıza kaldığımız yerden devam etmek zorundayız. Gereksiz yere "eğer böyle olsaydı, keşke şöyle olsaydı" diye düşünmeye başladığımızda sadece kendimize ket vurmuş ve aklımızın kapılarını şeytana aralamış oluyoruz. Bunun yerine, dil ve kalp ile şu sözleri tekrar etmeliyiz: *"Kaddera Allahu ve ma şa'e feale (Allah'ın takdiri böyle, dileyen de O, yapan da O)."* Allah bu durumu sizin için bilerek diledi, O'nun hikmetinden sual olunmaz ve bunun muhakkak henüz bize bildirmediği bir sebebi vardır.

Ayrıca başarısızlığın bile bize pek çok şey öğretebileceğini de unutmamamız gerekiyor. Bunlardan ilki, başarısızlığın bize tevazuyu, mükemmel olmadığımızı ve bunun bir sorun olmadığını öğretmesidir. Hiç başarısızlığı tatmamış olsaydık eğer, kendimize karşı anlayışlı olma: "kendimize karşı nazik olma ve 'insan' olmamıza iznini verme" vasfını edinemeyecektik. Başarısızlık ayrıca bize sonraki sefere daha ve daha iyi olmayı öğretir. Yapılan araştırmalar, başarısızlığı tatmayan çocukların zorlukları kabullenip onların üstesinden gelmede daha isteksiz davrandıklarını ortaya çıkarmıştır. Başarısız olmak ve tekrar ayağa kalkmak bize cesaret kazandırırken karakterimizi de inşa eder. Başarısız olmak, bize Allah'a güvenmeyi öğretir. İşler istediğimiz gibi gitmediğinde, kendi irademizin de üzerinde Allah'ın iradesi olduğunu kabul etmek durumunda kalırız.

ALLAH'IN KARARLARI MI KENDİ KARARLARIMIZ MI?

Kendimizi, geçmiş hakkındaki o can sıkıcı "keşke"lerden korumanın en iyi yollarından biri, kendi *nefsimizle* değil, *Allah ile* kararlar almaktır.

Allah ile karar almak, davranışlarımızı ve kararlarımızı Allah'ın yönlendirmesi ve rehberliğinde belirlemek anlamına gelir ki bu en iyisini biz değil Allah bildiği için O'nu rehber edinmek demektir. İşte burada istihare devreye girer. Ama bu aynı zamanda, kendi bilme ve hareket etme kabiliyetimiz hususunda derin bir tevazu; karar verme ve uygulama *aşamasında* da Allah'a derin bir tevekkül gerektirir.

Nefsimizle karar almak, "en iyi olanı bilme" hususunda kendine güvenmektir. Karar verirken ve uygularken sadece kendi bilgi ve yeteneklerimize güvenmektir ki bu çok tehlikelidir. Zira bu, gözü kapalı araba kullanmaya benzer, sonunda kaza yaparız. Nefsle karar almanın başka bir sonucu da aldığımız kararı ve yaptığımız işi hep sorgulamak, "ya şöyle yapsaydım"larla zihnimizi meşgul etmek zorunda kalmaktır.

İlâhî hükme iman ve itimat, güçlü bir şifa aracıdır ve aşırı düşünmenin çaresidir.

Altıncı Engel: ***Kaybedileni İdealize Etmek (Yüceltmek)***

İyileştirmeyi geciktiren diğer faktör, kaybedilenin idealize edilmesi, yüceltilmesidir. Bu durum, bir şeyin kaybı hakkında olumsuz her şeyi unutup sadece olumlu olanı hatırlamaktır. Bu hem ironik hem de trajik bir durumdur çünkü genelde bir şeye sahipken onun olumlu değil olumsuz yönlerine odaklanırız. Onu kaybettiğimizde ise tam tersini yapar, bu sefer olumlu yönlerine takılır, hatta onları abartırız. Bu iki davranış tipi de bizler için zararlıdır; ilki, nankörlüğe ve mutsuzluğa yol açarken diğeri iyileşmeyi geciktirir.

Kaybedilenin idealize edilmesi, bize aklımızın oynadığı bir oyundur. Eğer bu tuzağa düşersek geçmişte yaşadığımız kötü muameleyi bile gözden kaçırabiliriz. Psikolog Guy Winch, danışanlarına, kalplerini kıran kişilerin tüm kötü özelliklerinin listesini tutmalarını önerir.

Winch, vakalarından birinde, iyi bir adamla evlendiği halde, hâlâ ona kötü davranan eski kocasına karşı duyguları olan bir kadından bahseder. Winch bunu, aklın tüm olumsuzları belirsizleştirip sildiği, olumlu olanları da büyüttüğü şeklinde açıklar. Hatta kaybedilen hakkında iyi şeyler *uydurabileceğimizi* de ekler. Bu yüzden de danışanlarından o insanın aslında nasıl biri olduğunu yazmalarını ister. Ve akıllarının onlara bir oyun oynayacağını fark ettikleri an, bu listeyi alıp okumalarını söyler. Bu ödev, onların gerçekliğe dönmelerine yardımcı olur.



Yedinci Engel: ***Duyguları Bastırmak***

Duyguların bastırılması, iyileşmeyi geciktiren bir diğer faktördür. Guy Winch, bir duyguyu bastırmak onu ortadan kaldırmaz, daha çok büyütür, der. Tıpkı kurşun yarasını yara bandıyla kapatmanın yarayı iyileştirmeyip daha da kötüleştirmesi gibi. Duyguların bastırılması, genelde karamsarlık ya da toksik küskünlüğe dönüşür. Kendi kendini içeriden yok edecek patlamaya hazır bir volkan gibi, bastırılmış duygularımız da bizi *içeriden* yok eder. İşlenmemiş olumsuz duygular hem fiziksel hem de psikolojik hastalığa dönüşür. Bastırılmış duygu ya da iyileşmemiş travma, ruhsal bozukluk, panik atak, kronik ağrı, sindirim problemleri, migren, ülser, hatta kanser olarak açığa çıkabilir.

Yapılan araştırmalar bize, fiziksel acının bile müşfik bir farkındalık ve kabullenme ile iyileştirilebileceğini göstermiştir. Yani, acıyı yargılamadan veya ona karşı koymadan kabullenmek, yaşadığımız fiziksel acının seviyesini azaltabilir. "Acıyı kabullendiğimizde ve onu aynı farkındalıkta tuttuğumuzda, yani sadece

verdiğimiz tepkiyi değiştirdiğimizde acının genelde azaldığı görülmüştür." Aynı prensip, duygusal acı için de geçerlidir.

Yine de pek çoğumuz çeşitli nedenlerle duygularımızı bastırmaya devam ederiz:

Kültür

Duyguların, özellikle de olumsuz duyguların bastırılmasını teşvik eden pek çok kültür vardır. Bilhassa da kadınlardan kan kusup kızılcık şerbeti içtim demeleri beklenir. Çünkü kadın, ailenin kurbanlık koyunu olarak görülür. Onun istekleri, ihtiyaçları, acıları ve duyguları, ailenin ya da çocukların iyiliği adına hep bir kenara konur. Dinimizde her ne kadar fedakârlık etmek övülmüşse de, aynı zamanda haksızlık ve zulüm edenin bizden (dinimizden) olmadığı da vurgulanmıştır. Zaten "çocuklar için" böyle davranmak da genelde ters teper. Zira en çok acı çeken çocuklar, kötü muamelenin olduğu evlerde büyüyen çocuklardır. Araştırmalar bu çocukların depresyon, kaygı, intihar eğilimi gibi ruhsal bozukluklar yaşadıklarını göstermektedir. Böyle bir ilişkiyi sürdürmek, çocukların zihinlerine istismarın kabul edilebilir bir şey olduğunu kazıyacaktır. Ve bu istismar döngüsü, biz gitsek bile uzunca bir süre devam eder.

Reddedilme Korkusu

Bazen yanlış anlaşılma veya reddedilme korkusu nedeniyle duygularımızı bastırırız. Ama hislerimizi, ihtiyaç ve isteklerimizi bastırarak aynı zamanda sevinci de, derin bağlılık ve duygusal tamamlanmayı deneyimleme imkânını da bastırmış oluruz. Ve sahip olduğumuz bu reddedilme korkusu sonunda bizi yalnızlaştırır.

Affetmenin Yanlış Anlaşılması

Kimi zaman da affetme kavramını yanlış anladığımız için duygularımızı bastırırız. En başta da affetme kavramını "bir yanağa tokat yiyince diğer yanağı çevirmek" olarak algılarız. Başka bir ifadeyle, bazı insanlar affetmenin, kötü muamelenin devam etmesine ses çıkarmamak olduğunu düşünürüz. Affetmek, süregelen haksızlığa karşı hiçbir şey yapmamak demek *değildir*. Affetmek, haksızlığın *gelecekte* devam etmesine dur derken *geçmişte* olanları geride bırakmaktır. *Geleceği değiştirmeye çalışırsak geçmişi de geçmişte bırakabiliriz.*

Affetme hususunda yerleşik başka bir yanlış anlama da bize zulmeden kişiyi sevmeyi öğrenmemiz gerektiğidir. Zulmeden birini ancak kendini tamamen affettirmesiyle sevmeyi *öğrenebilirsiniz.* Mesela Hz. Ömer (ra), bir zamanlar Hz. Peygamber'in (sav) düşmanı iken, Onun en yakın dostlarından birine dönüşmüştü.*Ama bu her zaman böyle olacak diye bir kaide yoktur.* Kimi zaman iyileşmek, kendisine kötü davranan kişiyi sevmek, hatta onun iyiliğini istemek anlamına gelmez. Bazen yapabileceğimiz en iyi şey, Allah'ın en Adil olduğunu bilerek "*işleri O'na havale etmek*" ve böylece huzur bulmaktır. Ve dolayısıyla, Allah'ın *sizin yerinize* bununla ilgileneceğini bildiğiniz için de öfke ve intikam hissinden kurtulmaktır.

Geçenlerde bir seminer sonrası, sıkıntısı olduğu her halinden belli bir kadınla tanıştım. Tir tir titriyordu. Konuşmak için yanına gittim ve bu halinin tek bir nedeni olduğunu öğrendim. Bu kadın, ona kötü muamelede bulunan kişiyi affetmesi ve onun için dua etmesi gerektiğine inanmıştı. Sonuç olarak da aslında yaptığı şey, içinde acı ve öfkeden meydana gelen koca bir dağı bastırmaktı. Ve bu onu mahvediyordu, çektiği ızdıraptan titriyordu.

Sabrın Yanlış Anlaşılması

Birçok insanın duygularını bastırmasının bir başka nedeni de sabrın ne olduğunu yanlış anlamalarıdır. Pek çok insan, sahip olduğu yanlış sabır anlayışı nedeniyle sağlıklı bir keder süreci yaşayamaz. Sabır, duygusuz olmak demek değildir. "En güzel sabrı" ile övülen ve gözlerini kaybedene kadar kederinden ağlayan Hz. Yakub (as) ile eşi Hatice (ra) ve en sevdiklerini kaybeden Hz. Peygamber'in (sav) yaşadığı hüznü hatırlayın.

Keder, insan olmanın; kederi yaşama süreci de iyileşmenin bir parçasıdır. Çoğu kez keder ve üzüntü doğru bir şekilde yaşanamadığında sonunda zehirli bir öfkeye dönüşür. Bu tıpkı, bir yiyeceği haftalarca, aylarca hatta yıllarca mutfak dolabında tutmaya benzer. Bu yiyecek, önceleri bir sandviç ya da leziz bir cheesecake iken sonunda zehirli bir şeye dönüşmüştür. İçimizde olan şey de budur.

İçimizdeki çözülmeyen duygular zehirli bir hal alabilir. Asıl zehirli olan keder ve üzüntünün kendisi değil, *çözülmeyen* keder ve üzüntüdür ki onları hissedebilelim ve aşabilelim diye mutlaka çözümlenmeleri gerekir. İyileşmek için terapiye de ihtiyaç duyabiliriz. Ama eğer o duyguları bastırırsak duygu öfkeye dönüşeceğinden bu bizi zehirleyebilir, duygusuzlaştırabilir ya da uyuşturabilir.

Bu öfke sadece dünyaya yönelik olmayabilir, bizzat *Allah'a da yönelebilir*. Hislerimiz hakkında bir şeyler hissetmeye artık bir son vermeliyiz. Çoğu zaman, üzülmemize bile izin vermiyoruz, hatta *üzüldük* diye kendimize *kızıyoruz*. Üstelik sadece *kızmakla* da kalmıyor, bir de kendimize kızdığımız için kendimizi *kötü hissediyoruz*. Hissettiğimiz duyguyu çözmemize izin vermiyoruz, çünkü her bir duyguyu, o duyguyla ilgili bir duyguyla katman-

lıyoruz. Sadece duyguyù hissetmemize ve çabalayıp bir zaman sonra çözmemize fırsat vermiyor, onu yargılıyoruz.

İyileşebilmek için, kendimize ve başkalarına, yargılamadan ve karşı koymadan hissedebilme izni vermeliyiz. Ancak o zaman hakiki iyileşme gerçekleşebilir. İnsani duygular taşımak utanılacak bir şey değildir. Allah bizi böyle yarattı ve O asla hata yapmaz. Allah'ın yarattığı o insan olma sürecini yaşayabilmek için kendimize yeterli anlayışı göstermeliyiz. Hz. Peygamber (sav), gözyaşı, müminin kalbine yerleştirilen rahmettir, buyurur. Bizler de bu rahmete icabet etmeli, ondan istifade etmeli ve iyileşmeliyiz ki böylece kendimize gelebilelim.



Sekizinci Engel: ***Yaranın Kabuğunu Kaldırmak***

Her fiziksel yara gibi, duygusal yaralarımızın da iyileşebilmek için tedavi edilmesi gerekir. Ama yarayı tedavi ederken kabuğunu kaldırmamamız gerekir. Fiziksel bir yaranın kabuk bağlaması onun iyileşme sürecinin bir parçasıdır, yarayı bakterilerden ve enfeksiyonlardan korur. Eğer sürekli kabuğu kaldırırsak iyileşmeyi geciktirmiş oluruz. Bunun gibi bazı davranışlar da duygusal yaralarımızın kabuğunu kaldırır.

İnternette Takip Etmek

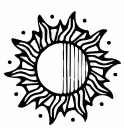
Kaybettiğimiz kişiyi internette gizlice takip etmek, yaranın kabuğunu kaldırmanın ve kendi iyileşmemizi sabote etmenin en sık görülen yoludur. Bu davranış zararsız görünse de pek de öyle değildir. Eski eşimizi internette takip ederek/stalklayarak iyileşmemizi ertelemiş oluruz. Sosyal medyayla birlikte artık

başkasının hayatının en mahrem yönlerini izlemek oldukça kolay bir hal aldı. Tek ihtiyacımız olan şey, bir cihaz ve internet bağlantısı. Ve bunu kimsenin bilmesine de gerek yok. Bu tıpkı bir uyuşturucu bağımlısının arada bir doz alması gibi bir şeydir. Üstelik bu sadece mecazi olarak değil, gerçek anlamıyla da böyledir. Beyin taramaları bize bir insan âşık olduğunda beynin tıpkı kokain alındığında olduğu gibi dopamin açısından zengin bölgelerinin etkinleştiğini gösterir. Bu bağ koptuğunda, dopamin seviyesindeki ani düşüş nedeniyle yoksunluk belirtileri göstermeye başlarız. Tıpkı uyuşturucuda olduğu gibi, bağımlılığın ortadan kaldırılması için bağımlı olunan maddenin kullanımına izin verilmeyen bir toksinsizleştirme sürecinden geçmemiz gerekir. Bu sancılı bir süreç olsa da, bağımlılıktan kurtulmak ve iyileşmek için olmazsa olmazdır. Bir alkolik her gün yudum yudum alkol almaya devam etse bağımlılıktan kurtulabilir mi? Aynı durum eski eşini sürekli takip edenler için de geçerlidir.

Nasıl bir eroin bağımlısı eroinden, alkol bağımlısı alkolden uzak duruyorsa, aşk bağımlılığından iyileşmeye çalışan biri de kaybettiği kişiden uzak durmalıdır. İkide bir o kişiyi kontrol etmek belki geçici bir iyilik hali sağlar ama uzun vadede sadece bağımlılığı besler, iyileşme ve toksinsizleştirme sürecini uzatır. Takibe devam etmek kendine kasten zarar vermek demektir. Onun için böyle bir durumda bağımlılığı birden bırakmak, yani kişiyi engellemek, silmek ve arkadaşlıktan çıkarmak gerekir. Şüphesiz ki iyiliğimiz, merakımızdan daha önemlidir. Uyuşturucu bağımlılığında olduğu gibi bu durumda da son derece katı olmak gerekir. Ayrıca, internette birini takip ettiğimizde gördüğümüz resmin, o kişinin ve hayatının sadece fotoşoplanmış versiyonu olduğunun farkına varmamız da son derece önemli bir husustur.

Acıyı Taze Tutmak

Sevdiğimiz biri vefat ettiğinde sağlıklı bir matem süreci geçirmek iyileşmek için elzemdir. Ama insanın bu süreci gerektiği gibi yaşadıktan sonra yarayı daha fazla kaşımaması da önemlidir. Bu durum, kaybedilenin çok fazla hatırlatılması yoluyla meydana gelebilir. Hayata kaldığı yerden devam etmek, sevilen kişinin unutulduğu anlamını taşımaz. Kaybettiklerimize hürmet göstermenin en güzel yolu, onlar için dua etmektir. Hatta bazı duaların kabirlerinde onlara yararı da dokunabilir.



Dokuzuncu Engel: ***Kendine Güvenmek***

Acı çekerken yaptığımız ve iyileşmeyi geciktiren bir diğer hata da, insanın Allah'tan ziyade kendine güvenmesidir. Kontrol yanılsamasında ve "ben hallederim"ci düşünce yapısında aldatıcı bir rahatlık hissi duyabiliriz. Gerçek şu ki hiçbirimiz "hallede-meyiz", sorunlarla tek başımıza başa çıkamayız. Öyle ki, Hz. Peygamber'in (sav) en sık ettiği dualardan biri:

"Allah'ım, beni göz açıp kapayıncaya kadar dahi olsa kendi nefsimle baş başa bırakma" idi. Göz açıp kapayıncaya kadar geçen zaman aslında ne kadar kısadır ama yaratılmışların en hayırlısı bile bir an dahi olsa kendi kendine bırakılmamak için dua ediyor. Allah'ın desteği ve yardımına ne kadar muhtaç olduğumuzu O, her birimizden daha iyi anlamış. *Kendine güvenmek tehlikeli bir tuzak, Allah'a dayanmak ise iyileşmeye giden yoldur.* Ve şüphe yok ki Allah'a yönelmek, en hızlı iyileşme yoludur. Gözyaşları zayıflığın alameti değil rahmettir; Kur'an derde deva; dua ise kurtuluştur. Secde şifa; gecenin üçte biri ise ruhumuz

için acil servis odasıdır. Gözyaşların Allah'a olsun ki iyileşesin, sadece Allah'a sığın ki O, kalbini iyileştirsin.

Bazı insanlar, Allah'ın imtihanının bir öğretmenin imtihanı gibi olduğunu düşündükleri için Allah'a yönelmezler. Öğretmeniniz size bir imtihan kâğıdı dağıttığında kendi başınızasınızdır, el kaldırıp yardım isteyemezsiniz çünkü bu kopya olur. Bazen biz de hayatta böyle imtihan olununca aynı şeyi Allah'a da yakıştırıyoruz ve imtihanda kendi başımıza olduğumuzu, güçlü olmanın ve imtihanı geçmenin sadece kendi imkânlarımıza dayalı olduğunu sanıyoruz. Allah, herhangi bir öğretmene benzemez. Aslında O'nun bizi imtihan etmesi, sırf el kaldırıp *yardım istememiz içindir*. Hayatta yaşadığımız imtihanların *amacı*, bizi Allah'a yöneltmek ve O'ndan yardım istemektir. Zira insanın yücelmesi ancak Allah'a yönelip sadece O'na güvenip dayanmasıyla mümkündür.

Kendi hatalarımız ve günahlarımız yüzünden başımıza açtığımız dertlerin devası bile Allah'a yönelmek ve O'na güvenmektir. Buna karşılık kefaretimiz, şifa bulmak ve iyileşmek olur.



Onuncu Engel: ***Sosyal Desteğin Yokluğu***

Şifanın ve kurtuluşun asıl kaynağının Allah olduğunu anladığımızda, O bize bazı araçlar (sebepler) vesilesi ile yardım eder. Sosyal destek, iyileşmemize katkıda bulunan yardımlardan biridir. Bu destek bir terapistten, bir öğretmenden, bilge birinden, bir aile bireyinden veya bir arkadaştan gelebilir. Sosyal desteğin önemi, başka birinin iyileşme sürecinde ne kadar önemli bir yer teşkil ettiğimizin de kanıtıdır. Sözlerimiz bir insanı iyi de edebilir, o insanın mahvına da sebep olabilir. Bir başkasının şifasının ve kurtuluşunun ana *kaynağı* olamayız ama onun iyileşme sürecinde bir araç yahut ölümcül bir silah olabiliriz.

Dikkat çekici bir araştırmada, memelerinde kitle olan 500 kadının hastalıklarının seyri takip edildi. Stresli bir hayatları olanlarda sadece stresin kitlenin kötü huylu olup olmaması üzerinde bir etkisi yoktu. Duygusal olarak yalnız hissedenlerde sadece bu hissin kitlenin kötü huylu olup olmaması üzerinde de

bir etkisi yoktu. Ama hem stres altında olan hem de duygusal olarak yalnız hissedenlerde kitlenin kötü huylu olma olasılığı ***dokuz kat*** daha fazlaydı.

Sağlıklı bir sosyal destek büyük bir nimettir, peki ya böyle bir imkânımız olmasaydı? Her şeyden önce, sosyal desteğimiz olsun olmasın, her daim Allah'a yönelmeliyiz. Eğer Allah'a yönelirsek O'nun yardımını hep orada bulacağız. Ama bunun yanı sıra, Allah'a bize yardım edecek insanlar bahşetmesi için de dua edebiliriz. Bu iman ya da tevekkül eksikliği değildir. Hz. Musa (as), kardeşi Harun'u (as) kendisine destek olarak göndermesi için Allah'a dua etmişti.

Kur'an bize Hz. Musa'nın (as) duasından şöyle bahseder: "Musa Rabbim! dedi, yüreğime genişlik ver. İşimi bana kolaylaştır. Dilimden (şu) bağı çöz. Ki sözümü anlasınlar. Bana ailemden bir de vezir (yardımcı) ver, Kardeşim Harun'u. Onun sayesinde arkamı kuvvetlendir. Ve onu işime ortak kıl. Böylece seni bol bol tesbih edelim. Ve çok çok analım seni. Şüphesiz sen bizi görmektesin." (Kur'an: 20:25-30)

ÜÇÜNCÜ ADIM:

YARAYI İYİLEŞTİRMEK



Duygusal Güç: Psikolojik İlk Yardım Kiti

Çoğu insan fiziksel iyileşme kavramına aşinadır. Kemiğimiz kırıldığında ya da bir yerimiz kesildiğinde hemen bir doktora başvururuz. Veya bunun için ilk yardım kitimiz de hazırdır. Ama duygusal ve manevi bir yara söz konusu olduğunda maalesef çoğumuz bu konuda yetersiz kalıyoruz.

Acımızın temel nedenini teşhis edip iyileşmeye ket vuran tüm o toksik mitleri ve alışkanlıkları bir kenara bıraktığımızda duygusal ve manevi iyileşmeye doğru yol almaya hazırız demektir. Yaşadığımız acılar, hayat denen sınavın kaçınılmaz bir parçasıdır ve Allah bizi bu sınavda yalnız başımıza bırakmaz, bize yaşadığımız o zorlu süreçte yardımcı olacak araçlar verir.

Hz. Peygamber (sav) buyurdu ki:

"Her hastalığın bir şifası vardır. O ilaç o hastalığa uygulandığında Allah'ın izni ile iyileşir." (Sahih-i Müslim, 2204)

Acı vardır ama onu iyileştirecek araçlar da vardır. Bize hep içinde bulunduğumuz durumu düzeltmemiz ve acının *uzun süren kedere* dönüşmesinin önüne geçmemiz söylendi. Çünkü bu hayatta *sınanmak* için yaratıldık, pasif bir şekilde oturup *çile çekmek* için değil. Nasıl ki iyileşmeye ket vuran faktörler varsa iyileşme sürecini destekleyen hatta hızlandıran birtakım psikolojik ve manevi araçlar da vardır.

Birinci Araç: Duygusal Dayanıklılık Uzmanından Tavsiyeler

Duygusal ve zihinsel gücün oluşumunu sağlayan psikolojik faktörler üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Bu konuda yıllarca başkalarına yardım eden bir duygusal iyilik ve dayanıklılık uzmanı olan Lucy Hone bu kez kendisi sınanıyordu. 12 yaşındaki kızı hiç beklenmedik bir şekilde trafik kazasında ölmüştü. *Resilient Grieving (*Dirençli Keder*)* adlı kitabın da yazarı olan Hone, kendisini yaşadığı bu trajediden kurtaran üç şeyi şöyle ifade ediyor:

1. BEKLENTİLERİNİ DEĞİŞTİR

Lucy, yaşadığı olayla ilgili olarak niye hiçbir zaman "neden ben" diye sormadığını açıklarken, her insanın başına çok kötü şeyler gelebileceğini bildiği için kendisinin daha çok "neden ben olmayayım" düşüncesinde olduğunu söyler. Lucy, bu gerçeğin unutulduğu ve insanların hayatlarında her şeyin mükemmel gitmesine hakları olduğuna inandıkları bir dünyada yaşadığımızı anlatır. Her gün birilerinin internete yansıyan "mükemmel hayatlarını" izlemek için saatlerimizi harcadığımızdan, çoğumuzun bu illüzyona inandığından ve başımıza zor şeyler geldiğinde nasıl "ayrımcılığa uğradığımızı" hissettiğimizden

bahseder. Eğer başkalarının hayatlarının mükemmel olduğuna, sizin de böyle mükemmel bir yaşam hakkına sahip olduğunuza inanırsanız zorluklarla karşılaştığınızda "bu hiç de adil değil" duygusuna kapılırsınız. Oysa Lucy, hayata dair *gerçekçi* anlayışı ve beklentileri sayesinde kızını kaybetme gibi büyük bir trajedinin üstesinden gelebildi.

İşin garip yanı, yaptığımız en büyük hatalardan biri de *bu dünya ile ilgili beklentilerimizi yüksek, Allah'tan beklentilerimizi ise düşük* tutmamızdır. Hayatımızın mükemmel bir dünya cenneti olmasını bekliyor, bunun hep böyle sürmesini ve bize arzu ettiğimiz her şeyi vermesini istiyoruz.

Mevzu Allah olduğunda ise hep olumsuz düşünüyoruz. Zorluklarla sınandığımızda O'nun bizi cezalandırdığını, istediğimizi elde edemeyince de nimetlerini bizden esirgediğini düşünüyoruz. Dünyadan sevgi ve cömertlik bekliyor, hiç hayal kırıklığına uğramak istemiyoruz.

Allah'a gelince, O'nun lütuf ve rahmetini değil, yalnızca gazabını görüyoruz; hikmetine ve sevgisine güvenmek yerine, bizden bunları esirgediğini düşünüyoruz.

Dünyadan beklentiler:

Dünya kelimesi "aşağıda olan" manasındadır; "Hayat ul dunya" ifadesinin gerçek anlamı "aşağıdaki hayat"tır. Bu gerçeği kavramak, zihinsel gücü sağlamanın ilk adımıdır. Bu dünyaya dair bildiğimiz bazı gerçekler vardır. Örneğin, havayı kontrol edemeyeceğimizi biliriz. Hava hiçbir zaman mükemmel kalmaz. Günlerce, haftalarca, aylarca hatta yıllarca süren kötü hava şartlarına şahit olabiliriz. Hayatımızın havası da aynen böyledir.

Allah'tan beklentiler:

"Allah Teâlâ şöyle buyurdu: 'Ben, kulumun zannı üzereyim (Beni zannettiği gibiyim). Beni andığında, onunla beraberim. Beni içinden anarsa, Ben de onu içimden anarım; o Beni bir

topluluk içinde anarsa, Ben onu daha hayırlı bir topluluk içinde anarım. O Bana bir karış yaklaşırsa, Ben ona bir kol boyu yaklaşırım. O Bana yürüyerek gelirse, Ben ona koşarak giderim.'" (Kudsî hadis)

Duygusal güce ulaşmanın ilk adımı, dünyaya dair gerçekçi, Allah'a dair olumlu beklentilere sahip olmaktır.

2. ODAK NOKTANI DEĞİŞTİR

Biz insanlar koruyucu bir tedbir olarak herhangi bir olası tehdide uyum sağlamaya programlıyız. Eğer bir kaplan bize saldıracakken dikkatimizi kaplan yerine güzel bir ağaca verirsek buna pek uyum sağlama diyemeyiz. Sorun şu ki çoğumuz beynimizde her şeyin kaplan olarak kodlandığı bir hayat yaşıyoruz. Yani sürekli bir yüksek alarm ve kronik stres tepkisi (savaş ya da kaç) halindeyiz. Bu stres tepkisi esnasında yüksek seviyelerde kortizol salınımı gerçekleşir. Kortizol, geçici bir tehdide karşı koymamıza yardımcı olmak için kan basıncını ve kan şekerini yükseltir, bağışıklığı bastırır ve sindirimi yavaşlatır. Ama bedenimiz, hayatımızın büyük kısmını tehdit olarak algılarsa strese verilen yanıt kronikleşebilir. Bu da kaygı, depresyon, kalp hastalığı, şeker hastalığı hatta kanser gibi birçok sağlık problemine yol açabilir.

Lucy, kızını kaybettikten sonra odak noktasını değiştirerek nasıl ayakta kaldığını şöyle anlatır. Değiştiremeyeceği ya da olumsuz olan şeyler yerine, bilinçli olarak iyi olanı dikkate almayı seçmiş ve kendi kendine telkinde bulunmuştur: "Bunun seni yok etmesine izin veremezsin. Uğruna yaşayacağın çok şey var. Kaybettiğine odaklanarak sahip olduklarını da kaybetme."

Psikolojide buna "fayda bulma" denir.

Lucy şöyle der:

"Yeni dünyam, şükredecek şeyler bulmaya çalışmak üzerine kurulu. En azından kızımız uzun süren kötü bir hastalık yüzünden ölmedi, ne biz ne de kendisi öyle bir acılı süreç yaşamadan ansızın öldü diye düşünüyorum. Ayrıca bu zor süreci atlatmamızda bize büyük destek olan ailemiz ve arkadaşlarımız var. Ve her şeyden önemlisi, bize ihtiyacı olan ve onlara vereceğimiz normal bir hayatı hak eden iki güzel oğlumuz var. Zor zamanlar geçirirken size hayatınızda şükredilecek şeyleri gösteren hatırlatıcılara ihtiyacınız olur. Örneğin bizim mutfağımızda üzerinde 'İyiyi kabul et!' yazan bir poster asılı."

Ve ekler: "Ne olursa olsun, hayatınızda iyi giden şeylerin de olduğunu fark etmek için maksatlı, bilinçli ve devamlı bir çaba içinde olun."

"Eşlik eden güzellik" diye bir kavram vardır. "İkincil hasar" kavramı asıl hedeften başka bir şeye verilen zararı ifade ederken "eşlik eden güzellik" bunun tam tersidir; acıyı çevreleyen güzellik manasına gelir. Lucy, yaşadığı kaybın üstesinden her gün onu çevreleyen güzelliği *arayarak* geldiğini söyler. Zira neye odaklanırsan onu büyütürsün. Eğer hayatını iyi olanı arayarak yaşarsan, ona odaklanırsan onu çoğaltırsın. Kendini manen *zengin* ve *minnettar* hissedersin. Aktif ve bilinçli olarak devamlı şükrettiğinde müteşekkir bir insan haline gelirsin. Hayatta şükredecek şeyler arayıp bulmamız gerekiyor. Psikolojik çalışmalar her gün şükredecek üç şey bulup bunu bir kâğıda yazmanın depresyonu önemli ölçüde azalttığını göstermiştir.

Albert Einstein, "Yaşamanın iki yolu vardır. Biri, hiçbir şeyin mucize olmadığını düşünmek, diğeri ise *her şeyin* bir mucize olduğunu düşünmek," demiştir. Dünyaya hangi taraftan bakacağımızı biz seçeriz. Gözlüğümüze koyu mu açık mı, hangi merceği takacağımıza biz karar veririz.

Allah buyurur:

"Şüphesiz, zorlukla beraber bir kolaylık vardır."
(Kur'an, 94:6)

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Yani her an hepimize *hem zorluk hem de nimetler* verilmiştir. Bunlar *birlikte* gelir. Hangisine odaklanacağımızı biz seçeriz. Ve *bu seçim*, her şeyi değiştirir.

3. KENDİNİZE "BU YARARLI MI ZARARLI MI?" DİYE SORUN

Lucy Hone, kızının ölümünden sonra sürekli eski fotoğraflara dalıp gittiğinden ve bunun kendisini daha da üzdüğünden bahseder. Ve bir noktada artık iyileşmek ve sağlam durmak için kendine şu kritik soruyu sormaya başlar: "Bu bana yararlı mı zararlı mı?" Bizlerin genelde kendi iyiliğimizi sabote eden düşünce ve davranış kalıplarımız vardır. Lucy, kızının ölümüne neden olan sürücünün duruşmasına katılıp katılmayacağını düşünürken kendine bu soruyu sordu ve duruşmaya katılmanın onu inciteceğini düşünerek katılmama kararı aldı. Bu soruyu sormak hayatımızın her anında elzemdir. Bir düşünce, davranış ve tutumun bizim için yararlı mı zararlı mı olacağı sorusunu sormalı ve bunu bilinçli bir şekilde yapmalı, kendi iyileşmemizde aktif rol oynamalıyız. Kendini anlamanın bir parçası da budur.

İkinci Araç: Her An Üç Karar Al

Yaşam koçu Tim Robbins, yaşam kalitemizi artırmak için her an üç karar almamız gerektiğini söyler. Neye odaklanacağı-

mızı seçmeli, buna ne anlam yükleyeceğimize ve hangi tutumu takınacağımıza karar vermeliyiz.

1. NEYE ODAKLANACAKSIN?

İyilik ve duygusal sağlıkla ilgili her tartışma, odaklanmanın önemi üzerinde durur. Odaklanma her şeydir; baktığımız yön, takındığımız tavırdır. Hayatımızda neyin en öncelikli olduğunu belirleyen faktördür. Odağımız hayatımıza renk verir. O rengin aydınlık mı karanlık mı olacağını biz seçeriz.

2. SENİN İÇİN NE ANLAM İFADE EDİYOR?

Almamız gereken ikinci kritik karar, hayatımızda olan bitene nasıl bir anlam yüklediğimizdir. Olaylar istediğimiz şekilde gelişmemiş olsa bile Allah'ın yaptığının bizim için iyi olduğuna inanıyor muyuz? O'nun seçimindeki ihsanı görebiliyor muyuz? Yaşam *başına gelenler* midir, yoksa senin *istediklerin* midir?

"Müminin hali ne hoştur, her halinde kendisi için bir hayır vardır ve durum sadece mümine hastır. Başlarına güzel bir iş geldiğinde şükrederler, bu onlar için hayırlıdır. Kendilerine bir fenalık dokunduğunda da sabrederler, bu da onlar için hayırlıdır." (Sahih-i Müslim, 2999)

Hz. Peygamber (sav) ayrıca şöyle buyurur:

"Müminin işine hayret ederim. Şüphesiz Allah, mümine kendisi için hayırlı olandan başkasını takdir etmez." (Müsned-i Ahmed, 12495)

Hz. Peygamber'in sözlerinden şunu öğreniyoruz; eğer inanmışsak başımıza gelen her şey aslında bizim için iyidir. Bu yüzden mümin her daim ümitvar olmalı ve başına gelene olumlu bir mana atfetmelidir. Bu her şeyi değiştirir.

3. HANGİ TUTUMU TAKINACAKSIN?

Çoğu kişi "bilginin güç" olduğuna inanır. Ama Tony Robbins, "bilginin güç değil, muhtemel güç" olduğunu söyler ve her gün bu bilgiyi uygulamanın bilgiyi gölgede bıraktığını vurgular.

Başka bir deyişle, her gün yeni bir şeyler öğrenip ilham almak güzeldir. Ama edindiğimiz o bilgiyi *fiiliyata geçirmedikçe* bunun bize bir faydası olmaz. Allah Kur'an'da pek çok kez "inananlar *ve* salih amel işleyenler" der. Yani sadece inanmak yeterli değildir, bu inancı fiiliyata da dökmemiz gerekir. Mevzu ister dünya ister din olsun, çoğu insan ne yapılması gerektiğini bilir ama harekete geçmez.

Robbins, kendi kendine onu hayata geçireceğine dair söz vermedikçe değerli bir şey öğrenmekten ya da karar vermekten kaçındığını söyler. "Değişim isteyen herkes böyle davranmalı... Çünkü tereddüde düştüğünüz an zihninizi dağıtan bin türlü şey beliriverir ve ivmenizi kaybedersiniz."

Üçüncü Araç: İlişkilere Yatırım Yapmak

Harvard Üniversitesi mutlulukla ilgili en uzun süreli çalışmayı gerçekleştirdi. Araştırmacılar, katılımcıların mutluluk düzeylerini servet, kariyer, sağlık ve ilişkiler gibi pek çok faktörle birlikte değerlendirerek ölçtüler. Katılımcılar neredeyse 80 yıl boyunca takip edildi ve ve oldukça ilginç sonuçlara ulaşıldı.

Çalışma, insanları hayatları boyunca mutlu eden şeyin para ve şöhretten çok, yakın ilişkiler olduğunu ortaya çıkardı. İnsanı hayatın zorluklarından koruyan, zihinsel ve bedensel gerilemeyi geciktiren, mutlu ve uzun hayatın sırrının sosyal sınıf, IQ seviyesi, hatta genetik yapıdan çok, kurduğumuz insani ilişkilerde gizli olduğu görüldü.

Bu gerçeğe rağmen, bizi tam tersine zorlayan, kariyerde ilerlemek ya da "başarılı" olmak için ailemizi ve yakın arkadaşlıklarımızı feda etmemiz gerektiği söylenen bir kültürde yaşıyoruz. Para ve şöhret yolunda ilerlemenin bizi mutlu edeceğine dair genel bir düşünce hakim. Toplumumuz, başarının maddi tanımının bu olduğu görüşünde. Bize hep eğer zengin ve ünlü olursan mutlu olursun dendi; kariyerinde iyi bir yere gelirsen mutlu olursun. Mutluluk bize böyle pazarlandı. Ama bu çalışma mutluluğun insan ilişkilerimizle ilgili olduğunu gösterdi. Daha da ilginç olan şu ki çalışma ayrıca iyi ilişkilerin bedensel sağlık üzerinde doğrudan olumlu etkisi olduğunu da ortaya çıkardı.

Harvard Tıp Okulu psikiyatri profesörü ve bölüm başkanı olan Robert Waldinger şöyle diyor: "80 yaşında en sağlıklı olanlar, 50 yaşındayken insan ilişkilerinden en çok memnun olanlardır."

Dördüncü Araç: Öz Şefkat

Yapılan çalışmalar göstermiştir ki müşfik bir farkındalık ve kabul ile fiziksel acılar bile azalabilir. Fiziksel ve duygusal acımızı yargılamadan kabul ettiğimiz takdirde acımız azalır. Uluslararası (Psikolojik) Dayanıklılık Eğitiminin kurucusu ve *The Adverse Childhood Experiences Recovery Workbook, The Resilience Workbook, The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook* (Olumsuz Çocukluk Deneyimleri çalışma kitabı, Dayanıklılık çalışma kitabı, Travma Sonrası Stres Bozukluğu kaynak kitabı) yazarı Glenn R. Schiraldi, "Sadece acıya verdiğimiz tepkiyi değiştirip onu kabul ettiğimizde ve acımızı aynı farkındalıkta tuttuğumuzda acı genelde azalır," diyor.

Beşinci Araç: Başkalarına Yardım Etmek

Başkalarına yardım etmek (toplum yanlısı davranış), mutluluğu ve iyiliği artıran en etkili yollardan biri olarak gösterilir. *The American Journal of Preventive Medicine*'da yayımlanan bir makalede, düzenli olarak gönüllülük faaliyetlerinde bulunmanın insanı depresyona karşı koruduğu, uzun ömür ve mutluluğa da katkı sağladığı belirtildi. Çalışmanın baş yazarlarından Harvard Üniversitesi Chan Halk Sağlığı Okulu'ndan Dr. Eric Kim, "Aldığımız sonuçlar, orta yaş üstü kişilerin yaptığı gönüllülük faaliyetlerinin sadece toplumları güçlendirmekle kalmadığını, başkalarıyla olan bağlarımızı güçlendirerek kendi hayatlarımızı da zenginleştirdiğini, huzur ve belli bir amacı olma hissini verdiğini ve bizi yalnızlık, depresyon ve umutsuzluk hissinden koruduğunu göstermiştir," demiştir.

Yardım geleneğinin, İslam'da önemli bir yeri vardır. Hz. Peygamber (sav) şöyle buyurur:

"Allah'ın en sevdiği insanlar, insanlara en çok faydası dokunanlardır. Allah'ın en sevdiği amel, bir Müslüman'ı mutlu etmek ya da bir derdini gidermek ya da borcunu silmek ya da açlığını gidermektir. Bir kardeşimin ihtiyacını gidermek için onunla yürümem, Medine'de mescitte bir ay boyunca ibadet etmemden hayırlıdır. Kim öfkesini yutarsa Allah onun kusurlarını örter. Kim öfkesinin gereğini yerine getirebilecek olduğu halde öfkesini bastırırsa Allah Kıyamet Günü onun kalbini güvence altına alır. Kim bir kardeşinin ihtiyacını karşılamak için onunla yürürse, ayakların titrediği Gün Allah onun ayağını köprüde sabit kılar." (*Mu'cemü'l-Evsat*, 6026)

Hz. Peygamber'in (sav) bu sözleri oldukça önemlidir, zira Hz. Peygamber (sav) mümin kardeşine yardım etmeyi Mescid-i Nebevi'de itikâfa girmeye tercih ettiğini söyler.

Altıncı Araç: Platin Kural

Kur'an ve Sünneti incelediğimizde son derece mühim bir ilkeyi öğreniriz: Allah bize, bizim başkalarına ettiğimiz gibi muamele eder. Bu da bizi bir diğer önemli ilkeye götürür. "Altın Kural" der ki: "Başkalarına, size davranılmasını istediğiniz gibi davranın." İslam'da bizim başka bir ilkemiz daha vardır, ona da "Platin Kural" diyelim: "Başkalarına, *Allah'ın* size davranmasını istediğiniz gibi davranın."

"Hz. Peygamber buyurdu ki: "İnsanlara merhamet etmeyene, Allah merhamet etmez." (Mü'cem Kebir, 3847)

Allah, Hz. Ebubekir'in (ra), kızı Hz. Aişe'ye (ra) atılan iftirayı affetmesini öğütleyen ayetleri indirdiğinde şöyle buyurdu: "İçinizden faziletli ve servet sahibi kimseler akrabaya, yoksullara, Allah yolunda göç edenlere (mallarından) vermeyeceklerine yemin etmesinler, *bağışlasınlar, feragat göstersinler. Allah'ın sizi bağışlamasını arzulamaz mısınız? Allah çok bağışlayandır, çok merhametlidir."* (Kur'an, 24:22)

Hz. Ebubekir (ra) kızına iftira atan akrabasına maddi olarak destek sağlıyordu. O, bu ayeti duyar duymaz akrabasına verdiği desteğe devam etmekle kalmadı, desteğin miktarını da artırdı.

Şunu da söylemekte yarar var, (kazara bir adam öldürüp Firavun'dan kaçarken) Hz. Musa (as) en kötü hissettiği anda, hayvanlarıyla meşgul olan iki kadına yardımcı oldu. İlâhî yaratılış gereğidir, düştüğümüzde kalkmanın en iyi yolu, bir başkasının da kalkmasına yardımcı olmaktır.

Yedinci Araç: Bir Gaye ile Yaşamak

Hayatımızı, mutluluğun peşinden koşarak geçiriyor ve bize kendimizi hayatın merkezine koymamız gerektiğini, kişisel memnuniyetimizin nihai hedef olduğunu söyleyen bir dünyada yaşıyoruz. Mutluluğu gaye edindiğimiz takdirde ona ulaşacağımız söyleniyor. Oysa ki varılacak hedef mutluluk değildir; mutluluk, bizi o yolda bulur. Kişisel memnuniyetimizi hayatımızın ana gayesi haline getirirsek hiçbir zaman memnun olamayız. Ama hedefimizi *Allah'ı hoşnut etmeye* ayarlarsak şüphesiz ki O bizi hoşnut edecektir. Bu husus, anlam ve gaye arayışında olmakla alakalıdır. Ve iyi bir hayatın esası da budur.

Allah der ki:

"Erkek veya kadın, mümin olarak kim iyi amel işlerse, onu mutlaka güzel bir hayat ile yaşatırız. Ve mükâfatlarını, elbette yapmakta olduklarının en güzeli ile veririz." (Kur'an, 16:97)

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ
أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ
حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ
أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا
يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Bu ayet bize, "iyi hayat"ın hakiki manasına nasıl ulaşılacağını gösterir. Burada gösterilen, hoşnut olunacak hayattır ve ona ancak kendi ahlak değerlerimiz ve kaidelerimiz ile ulaşılabilir.

Psikolojik çalışmalarda da bu husus şöyle bir örnekle açıklanmıştır: çocuk sahibi olmak, fiili olarak mutluluğu *artırmaz*, *azaltır*. Ama çocuk sahibi olmak hayatın *manasını* artırır, mananın artışı da gerçek itminanı bulmamızı ve genel bir iyilik haline

kavuşmamızı sağlar. Covid-19 pandemisinin ilk dönemlerinde yapılan kültürlerarası pek çok çalışma, hayattaki mana artışının zihinsel sağlık üzerinde önemli etkisinin olduğunu ortaya çıkardı. Bu araştırmalar ayrıca mana artışının daha dayanıklı olma, azalan kaygı ve daha iyi işlevsellikle ilişkili olduğunu da gösterdi. Dahası, manayı isteyerek artırmanın dayanıklılığı desteklediğini ortaya çıkardı. Araştırmacılar, bir hafta boyunca her gün aşağıdaki yansıtıcı mesajı göndermenin anlam artışını güçlendirdiğini keşfettiler. Ve bu mesajı alan katılımcılarda nötr mesaj alanlara nazaran kaygı, depresyon ve stresin azaldığı görüldü. Bu mesajı alanların ayrıca sosyal izolasyon ile daha iyi başa çıktıkları görüldü.

Mesaj:

"Önümüzdeki birkaç saat boyunca, dahil olduğunuz etkinliklere katılmayı unutmayın. Ayrıca, bu anların ne kadar anlamlı olduğu üzerine de düşünün. Bu gece gününüzden bahsederken bu anları soracağız."



Kalbin İlacı: Manevi İlk Yardım Kiti

İyileşmemize yardımcı olan birçok psikolojik kaynak vardır, lakin bunlar arasında en güçlüleri, bize Allah ve Resulü tarafından verilmiş olan manevi yöntemlerdir. Bu etkili yöntemler, eğer istikrarlı bir şekilde uygulanırsa hayatımızı ve acıya verdiğimiz tepkileri değiştirebilir. Bilgi güçtür ama yalnızca onu içselleştirdiğimizde ve hayata geçirdiğimizde bir güçtür. Öğretmenlerimden biri şöyle derdi: "Bilgi, *bilgilendirme* değil, *dönüştürme* amaçlıdır." Bazıları tüm Kur'an'ı ezberleyebilir ama kalplerinde yahut hayatlarında hiçbir etkisi olmaz. Bazı insanlar da başkalarını kontrol altında tutmak için dini bilgileri kullanır. Bu insanlar için ibadet sadece bir ritüelden ibarettir, bilgi ise sadece başkalarına tahakküm etmek için kullandıkları bir silah. Yeni şeyler öğrenmek yalnızca daha da sertleşmelerine neden olur. Eğer manevi bilgi bizi sertleştiriyorsa bu, ilmin kalbe nüfuz etmediği anlamına gelir. Oysaki Allah'ın nuru gerçekten kalplerimize girdiğinde bizi değiştirir, yumuşatır ve davranışlarımızı ve hayatımızı dönüştürür.

Birinci Araç: Kederli Kalbe İlâhi Reçete

Allah buyurdu:

"Onların söyledikleri şeyler yüzünden senin canının sıkıldığını andolsun biliyoruz. Sen şimdi Rabbini hamd ile tesbih et ve secde edenlerden ol!" (Kur'an, 15:97-98)

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ
صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾
فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ
مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾

Bilhassa başkalarının sözlerinden kaynaklanan acımızı kabullendikten sonra, Allah bize devasını verir. "Sen şimdi Rabbini hamd ile tesbih et ve secde edenlerden ol!"

Kırık kalplere şifa olan bu ilahi reçetenin iki ana esası vardır. Kalbin kırılabilir oluşu yaratılıştan kaynaklanır, bu nedenle devası da yaratılış üzerine yükselmek ve Yaratıcı'yı yüceltmektir: "Rabbini hamd ile tesbih et." Reçetenin ikinci kısmı ise *secde* etmek, alçakgönüllü olarak Allah'a teslim olmaktır. Kalbin en büyük şifası budur.

İkinci Araç: Şükür

Kur'an'da Allah bize iyileşmenin, keder ve sıkıntı zamanlarında kalbi güçlendirmenin sırrını ve geçmişte bizi koruduğu tüm o anlar üzerinde düşünmeyi öğretir.

Hz. Musa'nın (as) örneğini ele alalım. Allah, Musa'nın (as) korkularını giderdiğinde, ona geçmişte kendisini koruduğu anları hatırlatır.

"Andolsun biz sana bir defa daha lütufta bulunmuştuk. Bir zaman, vahyedilecek şeyi annene (şöyle) vahyetmiştik: Musa'yı sandığa koy; sonra onu denize (Nil'e) bırak; deniz onu kıyıya atsın da, benim düşmanım ve onun düşmanı olan biri onu alsın. (Ey Musa! Sevilmen) ve benim nezaretimde yetiştirilmen için sana kendimden sevgi verdim." (Kur'an, 20:37-39) Allah, Hz. Peygamber'i (sav) korkularından emin kıldığında da aynısını yapmıştı.

Allah buyurur:

"O, seni yetim bulup barındırmadı mı? Şaşırmış bulup da yol göstermedi mi? Seni fakir bulup zengin etmedi mi?" (Kur'an, 93:6-8)

Ve bu ayetlerden hemen önce, Hz. Peygamber'e: "kumm" (kıyama kalk) diyen ilk vahiylerden (Müzzemmil ve Müddessir surelerinde) olan ayetler inmişti. Demek ki, keder ve sıkıntı anlarında kendinizi çaresiz hissettiğinizde, Allah'ın size olan nimetlerini ve korkularınızdan nasıl emin kıldığını hatırlamak sizi iyileştirecek, güçlendirecek ve tekrar "ayağa kalkmanızı" sağlayacaktır.

Şükür, depresyon ve kıskançlığın devası olduğu gibi nimetleri de davet eder. Yapılan araştırmalar, şükür duygusu fazla olan kişilerin daha iyimser ve hayatlarından daha memnun olduğunu göstermiştir. Pozitif psikoloji araştırmalarında, şükrün, daha büyük mutlulukla son derece tutarlı bir şekilde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Şükür, insanların daha olumlu duygular hissetmesine, iyi deneyimler yaşamasına, sağlıklarının iyiye gitmesine, zorluklarla başa çıkmalarına ve sağlam insani ilişkiler kurmalarına yardımcı olur.

California Üniversitesi'nden Dr. Robert A. Emmons ve Miami Üniversitesi'nden Dr. Michael E. McCullough şükür üzerine birçok araştırma yaptılar. Bu araştırmalarından birinde,

katılımcılardan belli konulara odaklanarak her hafta birkaç cümle yazmaları istendi.

İlk grup, o hafta olanlardan müteşekkir oldukları şeyleri, ikinci grup kendilerini rahatsız eden şeyleri, üçüncü grupsa olumlu ya da olumsuz bir etki bırakmayan olayları yazdı. 10 haftanın ardından, şükür vesilelerini yazanların daha iyimser olduğu ve hayatlarına dair memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu gözlendi. Ayrıca daha çok spor yaptıkları ve olumsuza odaklanan gruptan daha az doktora gittikleri görüldü.

Bu alanda çalışan başka bir önemli araştırmacı Dr. Martin E. P. Seligman, 411 kişi üzerinde çeşitli pozitif psikoloji girişimlerini içeren bir çalışma yaptı ve bu girişimlerin her biri, erken dönem anıları üzerine yazma görevi ile kıyaslandı. Haftalık görevleri, daha önce kendisine nezaketinden dolayı hiç teşekkür edilmemiş birine bir teşekkür mektubu yazıp şahsen teslim etmek olduğunda katılımcıların mutluluk puanlarında büyük bir artış gözlendi. Bu görevin etkisi diğerlerinden çok daha büyüktü ve tesiri bir ay sürdü.

Neye odaklanırsak onu çoğaltırız. Şükretmek, hayatımızın sevmediğimiz taraflarına odaklanan dikkatimizi sevdiğimiz şeylere yöneltmemizi sağlar, böylece iyi olanı çoğaltmış oluruz, ruh halimiz ve dünyaya bakış açımız değişir. "Dünyaya pembe gözlüklerle bakmak" sözü, bu durumu ifade eder; bir insan pembe bir gözlük taktığında tüm dünya pespembe görünür: canlı ve olumlu. Bir de hep koyu renk gözlük takan birini düşünün, dünya aydınlıkken bile ona karanlık görünür. Psikoloji açısından bu durum gözlük camı değiştirme; manevi açıdansa camları temizleme meselesidir ki bu, kalbi arındırmanın bir parçasıdır. Bunu hayatınızda uygulamanız dünyaya bakışınızı değiştirir.

Şükretmek, gözlüğümüze minnettarlık camı takmamızı ve böylece radarımızın ve odağımızın farklı şekillerde ayarlanmasını

sağlar. Böylece olumlu şeylere *bakmaya odaklanır*, problemler ve eksiklikler yerine güzellikleri *görürüz*. Ve Allah bize daha fazlasını verir.

"Hatırlayın ki Rabbiniz size: 'Eğer şükrederseniz, elbette size (nimetimi) artıracağım ve eğer nankörlük ederseniz hiç şüphesiz azabım çok şiddetlidir!' diye bildirmişti." (Kur'an, 14:7)

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن
شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ
وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي
لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Bu ayetle Allah bize, şükür ve bereket arasında bir bağ olduğunu gösterir. Ve bunun aslında insanlar arasında da böyle olduğunu fark edersiniz. Eğer bir insanda bir davranışın devam etmesini ya da artmasını istiyorsak ona şükran duygumuzu göstermeliyiz. Kişiye ya da yaptığı işe ne kadar minnet gösterirsek o davranışın o kadar artmasına vesile oluruz. Bu eşimiz, çocuklarımız, arkadaşlarımız ve meslektaşlarımız için de geçerlidir. Birinin yaptığı şey için ne kadar müteşekkir olursak onu daha fazlası için motive etmiş oluruz. Çocuklarımız da eleştiri ile değil takdir ile motive olur.

Minnettarlık ve maneviyat hakkında çok kritik bir şey öğrendim. Çoğumuz kendimizden beklediklerimize erişemediğimizde yahut başkaları (ailemiz, arkadaşlarımız, sevdiklerimiz) onlardan beklediklerimizi karşılamadığında kendimizi yetersiz ve hüsrana uğramış hissederiz. O anda verdiğimiz tepki genelde kendimizin veya diğerlerinin çabalarında "eksik" olana odaklanmaktır. Böyle yaparsak sarf edilen çabanın artacağını zannederiz. Özellikle Ramazan ayında yeterince ibadet edemediğimizi düşündüğü-

müzde bunu sık sık yaşarız. Peki ya böyle durumlarda farklı bir yaklaşımda, üstelik Kur'anî bir yaklaşımda bulunsaydık: "Eğer şükrederseniz, elbette size (nimetimi) artıracağım" (Kur'an, 14:7)

Amellerimizdeki eksikliklere odaklanmak yerine bize *zaten* bahşettiği manevi ikramları için Allah'a şükretsek daha iyi olmaz mıydı? Belki bütün bir geceyi ibadetle geçiremedik ama bize gönülden bir dua etmeyi ve gecenin bir kısmında namaz kılmayı nasip etti ya da belki ihtiyacı olan birine yardım etmemize imkân verdi veyahut ailemize bir faydamız dokundu; bütün bu nimetleri için Allah'a şükrettiğimizde, şüphesiz ki bize daha fazlasını verecektir. Tüm iyilikler Allah'tandır, bu yüzden ibadetlerimizi ve yaptığımız iyi işleri kendimizden bilmemeye özen göstermemiz gerekir. Kıldığımız namaz, bizden Allah'a bir lütuf değil, Allah'ın bize bir lütfudur.

Şükretmek, kıskançlığın da ilacıdır. Mutsuzluğumuz genelde hayatımızdaki güzelliklerden ziyade zorluklara odaklanmamızdan kaynaklanır. Başkalarını kıskanmamıza neden olan şey bu denklemi tersine çevirmemizdir: Başkalarına kendi hayatımıza baktığımız gibi bakmaz, onların yaşadığı zorlukları değil içinde yüzdüklerini düşündüğümüz nimetleri görürüz. Ve bu çarpık bakış açısı için sosyal medya çok elverişli bir platformdur. Burası, insanların yaşadığı sıkıntıların gizlendiği, sahip olunanların öne çıkarıldığı bir yerdir. Eğer sahip olduğumuz nimetlere odaklanırsak kendimizi diğerlerine kıyasla "zavallı hissetmekten" kurtuluruz.

Üçüncü Araç: Allah'a Hüsnüzan Besleme

Kalbin en önemli ve dönüştürücü faaliyetlerinden biri kuşkusuz *Allah'a hüsnüzan beslemektir*. Allah hakkında olumlu görüş ve beklenti içinde olmaktır. Bu hal, ancak Allah'tan her zaman

en iyisini beklediğimizde aşikâr olur. Ve bu hale, hayatımızda ve dünyada Allah'ın yaptıklarına güzel gözle bakmakla ulaşırız. Bu manevi yöntemle hayatımızda pek çok şeyi değiştirebiliriz.

Mesela annenizin arabayla sizi almaya geldiğini düşünün. Arabayı sürmeye başladığında ona nereye gittiğinizi soruyorsunuz, o da "Merak etme göreceksin," diye cevap veriyor. O sırada panikleyip polisi arar mısınız? Tabii ki aramazsınız. Peki *niye*? Nereye gittiğinizi bilmiyorken neden korkmaz ve yardım çağırmazsınız? Peki şoförünü tanımadığınız bir takside olsaydınız durum değişir miydi? Cevap basit: Annenizleyken panik yapmamanızın tek nedeni *sürücüye güvenmenizdir. Yolu bilmeseniz de kontrol sizde olmasa da* direksiyondaki kişi anneniz olduğu ve onun hep sizin iyiliğinizi düşündüğüne dair olumlu bir kanaat taşıdığınız için ona güvenirsiniz. Buna hüsnüzan denir. Size zarar vereceğini, bir çukura atıp gideceğini düşünmezsiniz. Nasıl olduğunu bilmeseniz de onun hep iyiliğiniz için uğraştığını bilirsiniz. *Sürücüye güvendiğiniz için korkmazsınız.* Aynı şeyi Allah için de düşünseydik, bizi nereye götürdüğünü bilmediğimiz bir yolda korkmazdık. Allah'a hüsnüzan beslemek yaşadıklarımıza verdiğimiz tepkiyi tamamen değiştirecek güce sahiptir. Ne olduğunu anlayamasak bile olumsuz tepki vermeyiz çünkü Allah'ın bizi incitmeyeceğini, bizim iyiliğimiz için en iyisini seçeceğini biliriz. Yolu bilmesem de, bir çıkış yolu göremesem de, her şey beni kuşatıyor gibi görünse de içimde çok derinlerde hissettiğim Allah hakkındaki olumlu kanaatime tutunurum.

Ve bu kanaat, Allah'ın hayatımda yaptığı her şeyin benim iyiliğim için olduğunu kesin olarak bilmek anlamına gelir, ki bu da bizim için hem önemli hem de dönüştürücüdür. Başka bir örnek vermek gerekirse, bir doktoru düşünelim. Doktor size yaşamanız için ameliyat olmanız gerektiğini söylerse iki şeyden emin olmak istersiniz: Doktorun *bilgisi* ve *iyi niyeti*. Doktorun

aslında tıp okumadığını ve sırf para peşinde bir dolandırıcı olduğunu bilseniz asla o ameliyatı olmazsınız. Ama doktor annenizse ve bir de anneniz ülkedeki en iyi cerrahsa hiç şüphe duymadan o ameliyatı olursunuz. Şunun farkına varmalıyız ki Allah'ın ilmi ve merhameti herhangi bir doktor ya da anneden sonsuz derecede fazladır.

Peki biz, Allah'a gerçekten güveniyor muyuz? O'nun her şeyi bildiğine ve bizim için en iyisini istediğine gerçekten inanıyor muyuz? Bu sorulara vereceğimiz cevaplar, hayatımızı ve zorluklarla başa çıkma şeklimizi değiştirecektir. Allah'ın iradesi ve hikmetine teslim olduğumuzda, zorluklarla karşı karşıya kalsak da, hayal kırıklığı yaşıyor olsak da iç huzuruna ereriz. Mevzu sağlık olduğunda tıbbi bilgimizin ve kendi kendimizi ameliyat etme becerimizin kısıtlı olduğunu kabul ediyoruz. Ama ne gariptir ki mevzu Allah olduğunda, hâşâ, O'nun bildiklerini biliyormuşuz gibi davranıyoruz, doktora Allah'a göstermemiz gerekenden daha fazla alçakgönüllülük gösteriyoruz.

Allah her tür mukayeseden münezzehtir. O'nun ilmi hiçbir doktorla, O'nun sevgisi hiçbir anneyle kıyaslanamaz.

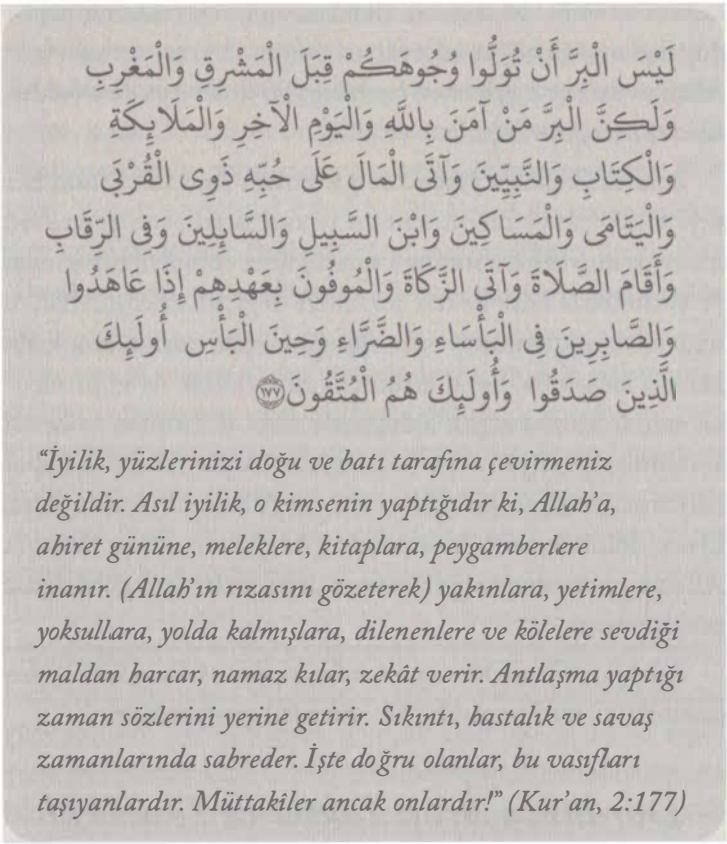
Dördüncü Araç: Takva ve Tevekkül

Allah'a tevekkül ettiğimizde ve O'nun şuurunda olduğumuzda (takva) bize, Allah'ın koruması altında olacağımız vaat edilmiştir. Allah buyurur ki: "Kim Allah'tan korkarsa, Allah ona bir çıkış yolu ihsan eder. Ve ona beklemediği yerden rızık verir. Kim Allah'a güvenirse O, ona yeter." (Kur'an 65:2-3)

Peki takva nedir ve onu nasıl artırabiliriz?

Takva, kişinin kendisini Allah'ı memnun etmeyecek şeylerden korumasıdır. Takva, Allah'ın her şeyi bildiğinin (El-Alîm)

ve her şeyi gördüğünün (El-Basîr) bilincinde olarak bütün işlerinde dikkatli olmaktır. Allah takva ehlini şöyle tarif eder:


لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ
وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ
وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى
وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ
وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا
وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ
الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴿١٧٧﴾

"İyilik, yüzlerinizi doğu ve batı tarafına çevirmeniz değildir. Asıl iyilik, o kimsenin yaptığıdır ki, Allah'a, ahiret gününe, meleklere, kitaplara, peygamberlere inanır. (Allah'ın rızasını gözeterek) yakınlara, yetimlere, yoksullara, yolda kalmışlara, dilenenlere ve kölelere sevdiği maldan harcar, namaz kılar, zekât verir. Antlaşma yaptığı zaman sözlerini yerine getirir. Sıkıntı, hastalık ve savaş zamanlarında sabreder. İşte doğru olanlar, bu vasıfları taşıyanlardır. Müttakîler ancak onlardır!" (Kur'an, 2:177)

Bakara suresinin ilk ayetlerinde ise takva ehli şöyle anlatılmıştır:

"O kitap (Kur'an); onda asla şüphe yoktur. O, müttakîler (sakınanlar ve arınmak isteyenler) için bir yol göstericidir. Onlar gayba inanırlar, namaz kılarlar, kendilerine verdiğimiz mallardan Allah yolunda harcarlar. Yine onlar, sana indirilene ve senden önce indirilene iman ederler; Ahiret Günü'ne de kesinkes inanırlar. İşte onlar, Rablerinden gelen bir hidayet üzeredirler ve kurtuluşa erenler de ancak onlardır." (Kur'an, 2:2-5)

Takva ehlinin tariflerinden biri de gayba (*görülmeyene*) iman etmeleridir. Takvanın ve tevekkülün temeli işte budur. Tüm yanılsamaların ötesinde sisin ardını görebilecek kabiliyete, karanlığın ortasında olsak bile şafağın sökeceğini bilebilecek basirete, fırtınanın ortasında olsak bile dinginliği hissedecek içgörüye sahip olmalıyız.

Mağlubiyetin ortasında zaferi görebilmek... Geçtikten sonra değil, *tam ortasındayken*.

Çünkü şafağın, dinginliğin, zaferin *görülmediği* vakit tam da o vakittir.

Müminin hayattaki başarısının temelinde görülmeyene olan bu inanç yatar. Ve bu yüzden Allah şöyle der: "ve kurtuluşa erenler de ancak onlardır." (Kur'an, 2:5)

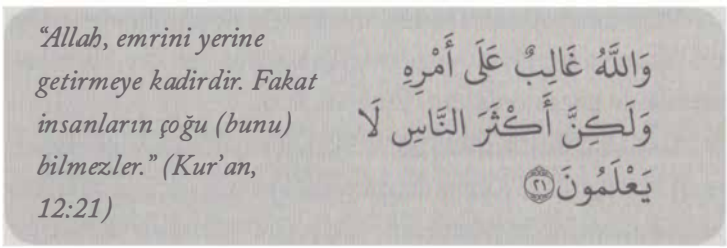
Tevekkül, seni koruyacağını bilerek Allah'a güvenip dayanmaktır. Allah bize Kur'an'da, dünyanın gelmiş geçmiş en büyük zalimlerinden biri tarafından tehdit edilen birinin muhteşem hikâyesini anlatır. En zor anında tüm varlığıyla Allah'a dayandı ve kurtarıldı.

Allah bize onun şöyle dediğini anlatır:

فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ ﴿٤٤﴾ فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا وَحَاقَ بِآلِ فِرْعَوْنَ سُوءُ الْعَذَابِ ﴿٤٥﴾

"Size söylediklerimi yakında hatırlayacaksınız. Ben işimi Allah'a havale ediyorum. Şüphesiz Allah, kullarını çok iyi görendir. Nihayet Allah, onların kurdukları tuzakların kötülüklerinden bu zatı korudu, Firavun'un kavmini ise kötü azap kuşatıverdi." (Kur'an, 40:44-45)

Bu adam, tüm meselelerini Allah'a havale ediyor ve kurtarılıyor. Hal böyle iken çoğumuz zor bir duruma düştüğümüzde kontrolü elimize almak için can atıyoruz. Doğrusu, kendimizin ve başkalarının sorumluluğunu yüklenmekten, hayat denen bu gemiyi yürütmekten sorumlu kişi olmaktan daha korkutucu bir şey düşünemiyorum. Ne felç edici bir sorumluluk! Ne korkunç bir teklif! Tüm zayıflığımıza ve zaaflarımıza rağmen. Tüm kusurlarımız ve önyargılarımıza rağmen. Gelecekte olacaklara, görüş ve anlayışımızın ötesinde olanlara karşı tüm körlüğümüze rağmen. Allah'ın şu sözünü korkutucu bulan insanlar var:



"Allah, emrini yerine getirmeye kadirdir. Fakat insanların çoğu (bunu) bilmezler." (Kur'an, 12:21)

Benim içinse en rahatlatıcı sözlerden biridir bu: Çünkü, "her şey benim omuzlarımda" *değil* demek. Sorumlu kişi ben değilim ve bir şeylerin belli şekilde gerçekleşmesinden mesul değilim demek. Bu, dünyanın üzerimdeki tüm ağırlığını bırakabilirim demek. İşlerin ters gideceğine dair korkularımdan kurtulabilirim demek. Ve bu aslında, kendimin asıl sahibi ben değilim demek. Olayların sonuçlarını ben belirleyemem, bu yüzden de teslim olurum ve ancak bu teslimiyette gerçek huzura ve kurtuluşa ererim demek.

Beşinci Araç: Zorluklar Karşısında Yumuşak Olma

Genelde güçlü olmak için sert olmamız gerektiğini düşünürüz. Hatta zorluk ya da üzüntü yaşayanlara "güçlü ol" "metin ol" gibi tavsiyelerde bulunuruz.

Ama Hz. Peygamber (sav) gücü başka şekilde tanımlar:

"Müminin misali taze ekine benzer. Rüzgâr nereden eserse onu eğip yatırır ama rüzgâr dindiğinde tekrar doğrulur (onu yıkamaz). Mümin de aynı böyle musibetlerle sınanır (ama sabreder ve Allah onun sıkıntısını giderir.) Kâfirin misali de, Allah onu dilediğinde kesinceye kadar, sert ve dimdik duran çam ağacına benzer." (Sahih-i Buhari, 5644)

Bu hadis üzerine düşündüğünüzde, çok ilginç bir gerçeği fark edeceksiniz: *güç, insanın içinin yumuşaklığından gelir, sertliğinden değil.* "Taze ekin"in ne olduğuna tekrar bakalım: rüzgârla eğiliyor ama kırılmıyor; kırılansa sert çam ağacı. Zorluklar karşısında sertleştiğimizde, aslında kendimizi daha savunmasız ve kırılgan hale getiriyoruz. Tıpkı yıllarca basıncı içinde tutan ama sonunda patlayan bir volkan gibi.

Allah Kur'an'da buyurur ki:

"Gevşeklik göstermeyin, üzüntüye kapılmayın. Eğer inanmışsanız, üstün gelecek olan sizsiniz." (Kur'an, 3:139)

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا
وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ
مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Âl-i İmran suresindeki bu ayet, Hz. Peygamber (sav) ve arkadaşlarının en zor zamanlarından birinde, Hz. Peygamber'in (sav) yaralandığı ve pek çok Müslümanın şehit olduğu Uhud Savaşı'nda indirildi.

İlginçtir çünkü Allah bu ayette keder kelimesi yerine hüzün kelimesini kullanmıştır.

Ayet, "kederlenmeyin" demiyor, "hüzünlenmeyin" diyor.

Hüzün kelimesi Arapçada "ح ز ن" harflerinden oluşur ve kelime zorluk ve sertlik manası içerir.

Bir zorlukla karşılaştığımızda refleks olarak biz de sert bir tepki verebiliriz. Doğru yolun ne olduğunu, ne yapmamız gerektiğini bilmediğimiz zamanlar olabilir. Zorluklar, genelde doğru cevabı bulamadığımız sınavlara benzer. Hislerimizi sertleştirerek ve kendimize güvenerek fırtınalı günleri atlamaya çalışabiliriz. Ama aslında "doğru cevap" bunun tam tersidir. Allah bizim yumuşamamızı, O'na yönelmemizi, O'na güvenmemizi ve O'ndan istememizi ister.

"Doğru cevap" işte budur.

Fırtınayla yüzleşmenin ise iki yolu vardır. Ya kadere lanet okuyup onunla mücadele edersin ya da teslim olup sığınağa geri dönersin. F. Scott Fitzgerald şöyle der, "İşlerin gidişatı seni öfkeden delirtebilir, küfredebilirsin, lanet okuyabilirsin, ama sona gelindiğinde artık bırakman gerekir."

Çoğu zaman, Allah'ın Er-Rahman, En Merhametli, olduğunu unuturuz, ama O aynı zamanda El-Kahhar (Mutlak Galip ve Hakim)'dır. Ve genellikle, Allah'ın hükümlerine direnerek sadece kendimize daha fazla zarar vermiş oluruz. Allah'ın gücünü gördüğümüzde vereceğimiz tepki O'na karşı gelmek değil, gücünü tasdik edip O'na teslim olmak olmalıdır. Kötü durumlarda elbette ki bizim de üzerimize düşen ve yapmamız gereken şeyler olacaktır. Ama elimizden durumu değiştirecek

hiçbir şey gelmediği vakit, işte o anki dini vazifemiz, kabullenmektir; ki buna sabır denir. Bize acı verse bile, Allah'ın hükmüne karşı gelemeyiz. Ama Allah'a en yakın olanların, kederini ve hüznünü ancak O'na arz edenler, O'ndan yardım isteyenler olduğunu da unutmamamız gerekir. Bu ise temelde Allah'tan şikâyetlenmekten, yani: "Neden ben? Bu haksızlık, bunu bana nasıl yaparsın Allah'ım" gibi sözlerle Allah'ın hükmüne karşı şikâyetlenmekten oldukça farklı bir durumdur.

Allah'tan şikâyetlenmek, rüzgâra ve yağmura kızmaktan, fırtınaya kafa tutmaktan farksız bir durumdur. Çünkü bunu yapmak ne fırtınayı dindirir ne de yağmuru hafifletir. Fırtınaya kafa tutmamız sadece bize zarar verir. Ayrıca fırtınanın orada olduğunu inkâr etmek de onu ortadan kaldırmaz. Bir fırtınadan kurtulmanın tek yolu, onun varlığını kabul etmek ve sığınacak bir yer bulmaktır.

Altıncı Araç: Dua

Fırtınada tek hakiki sığınak Allah'tır ve Allah'a kaçmak iyileşmenin tek yoludur. Ama lütfen Allah'a sanki O'nu yeni tanıyormuşsunuz gibi dua etmeyin. Kırgın bir halde diz çökmüş yalvarırken, sizi daha önce de bulup kurtaranın O olduğunu hatırlayın. Sizi çaresiz bulup kurtaran, kederli bulup iyileştiren, muhtaç bulup nimetler veren, korkmuş bulup koruyan, aç bulup doyuran, yolunu kaybetmiş bulup yol gösteren ve zayıf bulup güçlendiren hep O'dur.

İnsanların çoğu, imtihan olunurken Allah'a yönelmez, çünkü yaşadıkları şeyle kendi kendilerine başa çıkmaları gerektiğini sanırlar. Bu yüzden yalnız başlarına acı çeker ve bu ağır yükü tek başlarına yüklenirler. Bazen Allah'tan güç ve sabır isterler ama O'nun yardımını ya da sıkıntıdan kurtulmayı istemek akıl-

larına gelmez. Yalnızca kendilerine, kendi güç ve yeteneklerine güvenirler ve "ben hallederim", "ben güçlüyüm", "ben bunu yapabilirim" diye düşünürler.

Oysa bizden istenen bu değildir.

Allah'a yönelip O'ndan yardım istediğimizde, fırtınanın amacını yerine getirmiş oluruz. Bazen imtihanların asıl amacı, bizi Allah'tan yardım istemeye yöneltmektir.

Fırtınanın asıl amacı, sığınağa gitmemizi sağlamaktır: Allah'ın sığınağına. Tam bir muhtaçlık ve alçakgönüllülükle O'na yönelmek; tevazu, işte budur.

"Biz hangi ülkeye bir peygamber gönderdiysek, ora halkını, (peygambere baş kaldırdıklarından ötürü bize) yalvarıp yakarsınlar diye mutlaka yoksulluk ve darlıkla sıkmışızdır." (Kur'an, 7:94)

وَمَا أَرْسَلْنَا فِي قَرْيَةٍ مِنْ نَبِيٍّ إِلَّا أَخَذْنَا أَهْلَهَا بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَضَّرَّعُونَ ﴿٩٤﴾

Kıyıda kendimizi güvende hissettiğimizde çoğumuz halimizden memnunuzdur, Allah'a olan "ihtiyacımızı" görmeyiz. "Kendine yeterlilik" yanılsaması ve kibir ile mest olmuşuzdur. Bu yüzden de Allah bu fırtınalarla bizi tekrar kendisine çekmek ister. Çünkü kıyıda "rahatken" yaptığımız dua, fırtınalı havada okyanusun ortasındayken yaptığımız duaya benzemez.

Allah'a en yakın olanların hayatlarına baktığımızda, hepsinin bu fırtınalardan geçtiğini ve hepsinin yalnızca tevazu ile Allah'a yönelerek bu fırtınalardan sağ çıktığını görürüz: Balığın kar-

nındaki Hz. Yunus (as), eşini kaybeden ve Taif'te taşlanan Hz. Muhammed (sav), hastalığın ve yokluğun son raddesindeki Hz. Eyyub (as), iki oğlunu kaybeden Hz. Yakub (as), kazara adam öldürüp kaçak durumuna düşen Hz. Musa (as).

Dualarını inceleyin, hepsi aynıdır. Onların dualarında, ihtiyaç ve tevazuyu görürüz, ümitvar olma halini, o "ben hallederim"ci tavırdan uzak, kendine ya da başkalarına değil sadece Allah'a dayanma halini görürüz. O dualarda sonsuz bir tevhid ve tevazu vardır.

Hz. Yunus'un (as) duası:

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا
فَظَنَّ أَنْ لَّنْ نَّقْدِرَ عَلَيْهِ
فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَّا
إِلَٰهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي
كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾

"Zünnûn'u da (Yunus'u da zikret). O öfkeli bir halde geçip gitmişti; bizim kendisini asla sıkıştırmayacağımızı zannetmişti. Nihayet karanlıklar içinde: 'Senden başka hiçbir tanrı yoktur. Seni tenzih ederim. Gerçekten ben zalimlerden oldum!' diye niyaz etti." (Kur'an, 21:87)

Hz. Muhammed (sav), Hz. Yunus'un (as) duası hakkında şöyle demiştir: "Başına herhangi bir sıkıntı gelmiş hangi Müslüman bu duayı ederse, Allah Teala onun duasını kabul buyurur." (Tirmizi)

Hz. Muhammed'in (sav) Taif'teki duası:

"Allah'ım, güçsüzlüğümü, çaresizliğimi, insanlardan gördüğüm muameleyi Sana şikâyet ediyorum. Ey Merhametlilerin en Merhametlisi! Sen güçsüzlerin Rabbisin, benim de Rabbim ancak Sensin. Beni kimlerin eline bırakıyorsun? Beni düşmanlıkla karşılayanların eline mi? Yoksa benden güçlü düşmanların eline mi? Eğer bu yaşadıklarım Senin bana kızgınlığın yada hoşnutsuzluğun nedeniyle değilse hepsine razıyım. Yine de Senden gelecek *Afiyet*'e muhtacım. Senin gazabına uğramaktan, gökleri ve yeri aydınlatan, dünya ve ahirette tüm karanlıkları ortalıktan kaldıran Nûr'una sığınıyorum. Sen benden razı oluncaya kadar af diliyorum. Güç ve kuvvet ancak Sendedir." (Taberani)

Hz. Eyyub'un (as) duası:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿٨٣﴾

"Eyyub'u da (an). Hani Rabbine: 'Başıma bu dert geldi. Sen, merhametlilerin en merhametlisisin' diye niyaz etmişti." (Kur'an, 21:83)

Hz. Yakub'un (as) duası:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾

"(Ya'kub:) Ben gam ve kederimi sadece Allah'a arz ediyorum. Ve ben sizin bilemeyeceğiniz şeyleri Allah tarafından (vahiy ile) biliyorum, dedi." (Kur'an, 12:86)

Hz. Musa'nın (as) duası:

فَسَقَىٰ لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّىٰ إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ ﴿٢٤﴾

"Bunun üzerine Musa, onların yerine (davarlarını) sulayıverdi. Sonra gölgeye çekildi ve 'Rabbim! Doğrusu bana indireceğin her hayra (lütfuna) muhtacım,' dedi." (Kur'an, 28:24)

Onlardan her biri sıkıntı ve kederlerini yalnızca *Allah'a* arz etti, *Allah'tan* şikâyet etmedi. Ve yine her biri ümit ve tevazu ile yalnız O'na yöneldi.

Aşağıdaki dualar, Peygamberler tarafından tavsiye edilen, zorluk zamanlarında edilebilecek dualardır:

ZORLUK ANLARI İÇİN

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ

"Azîm ve Halîm Allah'tan başka ilah yoktur. Yüce arşın Rabbi olan Allah'tan başka ilah yoktur. Göklerin, yerin ve yüce arşın Rabbi olan Allah'tan başka ilah yoktur." (Sahih-i Buhari, 8:154)

TÜM İŞLERİ DÜZELTMEK İÇİN

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

"Allah'ım! Senin merhametini umuyorum. Beni bir an olsun kendimle baş başa bırakma.

Bütün işlerimi benim için düzelt. Sen'den başka ilah yoktur." (Sünen, Ebu Davud, 5090)

ŞİRKTEN KORUNMAK İÇİN

اللهُ اللهُ ربّي لا أُشرِكُ به شيئًا

"Allah, Allah benim Rabbimdir. O'na hiçbir şeyi ortak koşmam." (Sünen, Ebu Davud, 1525)

KOLAYLIK İÇİN

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلاَّ مَا جَعَلْتَهُ سَهْلاً وأَنْتَ تَجْعَلُ الحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلاً

"Allah'ım, Sen'in kolaylaştırdığından başka kolaylık yoktur. Dilersen, zorluğu da ancak Sen kolaylaştırırsın." (İbn Hibban, 2427)

TEVEKKÜL İÇİN

قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ

"Bu Allah'ın hükmüdür ve Allah, dilediğini yapar." (Sahih-i Müslim, 2664)

ENDİŞE VE KEDER İÇİN DUA

Hz. Muhammed (sav) şöyle buyurur: "Endişe ve kederden muzdarip her kim bu duayı ederse, Allah Teala onun endişe ve kederini giderir ve ona neşe verir."

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ ابْنُ عَبْدِكَ ابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي
بِيَدِكَ مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ أَسْأَلُكَ
بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي
كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ
فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي
وَنُورَ صَدْرِي وَجَلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي

"Allah'ım, ben Sen'in kulunum, Senin (erkek ve kadın) kullarının oğluyum. Kontrolüm Senin elindedir. Üzerimde Sen'in hükmün geçerlidir. Senin hakkımdaki hükmün adildir. Senin kendini isimlendirdiğin, Kitabından indirdiğin, yarattıklarından herhangi birine öğrettiğin veya gayb âleminde kendine sakladığın her isminle Senden isterim ki: Kur'an'ı, kalbimin baharı, göğsümün nûru, hüznümün ve tasalarımın gidericisi kıl" (Müsned, İmam Ahmed, 3538)

ALLAH'SIZ BİR DEĞİŞİM VE GÜÇ OLMAZ

Hz. Muhammed (sav) şöyle buyurur: "La havle ve la kuvvete illa billah" duasında 99 derde şifa vardır. Bunlardan en hafifi de kederdir." (Sünen, İbn Mace, 3825)

لا حَوْلَ وَلا قُوَّةَ إلا بِالله

"Allah'tan başka güç ve kuvvet yoktur." (Sünen, İbn Mace, 3825)

BELALARDAN EMÎN OLMAK İÇİN ŞÜKRETME

Bazen kendimizin değil, çevremizdeki insanların sıkıntısıdır şahit olduğumuz. Başkalarının yaşadığı zorlukları gördüğümüzde Allah'a bizi de aynı zorluklarla imtihan etmediği için şükretmeliyiz. Böyle bir durum olduğunda aşağıdaki duayı okumalı, aynı zamanda sıkıntı çeken o kişi için de dua etmeliyiz:

الحمدُ للهِ الذى عافَانِى مِمَّا
ابْتلاكَ به و فَضَّلَنِى على
كَثيرٍ مِمَّنْ خلق تَفضِيلًا

"Beni, sana verdiği musibetten koruyan ve yarattıklarının birçoğuna üstün kılan Allah'a hamdolsun." (Sünen-i Tirmizi, 3431)

AFİYET İÇİN

Hz. Muhammed'in (sav) amcası Abbas (ra) bir gün Hz. Peygamber'e (sav) geldi ve: "Ey Allah'ın Resulü, bana bir dua söyle," dedi. Hz. Peygamber (sav) "Ey amcam, şöyle de:" buyurdu.

"Allah'ım, Senden âfiyet istiyorum." اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ

Abbas (ra) sonra tekrar geldi ve: "Ey Allah'ın Resulü, bu dua biraz kısa, bana uzun bir dua söyle," dedi. Hz. Muhammed (sav): "Ey amcacığım, Allah'a yemin olsun ki Allah'tan afiyet iste, afiyetten daha iyi bir şey bahşedilemez," buyurdu. (Riyazüs Salihin, Sünen-i Tirmizi)

Kolaylık, belalardan korunma, sağlıklı olma, yeterli maddi güce sahip olma, çocuklarının korunması, bağışlanma ve cezalandırılmama vb. afiyete dahildir. Yani bu duayı ederek aslında şunu istemiş oluyoruz:

"Allah'ım! Dünyada ve ahirette beni acıdan ve kederden muhafaza eyle."

"Allah'ım! Senden beni sıkıntıdan, kederden, zorluktan, şerden, musibetlerden korumanı istiyorum."

Yukarıdakilerin hepsi ve daha fazlası Hz. Peygamber'in (sav) tavsiye ettiği o kısa ama kapsamlı duaya dahildir.

SEVDİĞİMİZ BİRİNİ KAYBETTİĞİMİZDE

Hz. Peygamber (sav) şöyle der: "Allah buyurur ki, 'Sevdiği bir arkadaşını yahut ailesinden birini ondan aldığım halde sabreden (ve Allah'ın mükâfatını uman) kuluma verecek Cennetten daha iyi bir mükâfat yoktur.'" (Buhari)

Bu dünyadaki en büyük imtihanlardan biri çocuğunu kaybetmektir.

Allah Resulü (sav) buyurdu: "Bir insanın çocuğu öldüğünde Allah meleklerine: 'Kulumun çocuğunu aldınız,' der. Melekler 'Evet,' derler.

Allah: 'Ondan gözünün bebeğini aldınız,' der.

'Evet,' derler.

Allah, 'Kulum ne söyledi,' diye sorar.

Melekler: 'Sana hamd etti ve *İnna lillahi ve inna ileyhi raciun* (Şüphesiz ki Allah'tan geldik ve yine O'na döneceğiz) dedi,' derler.

Allah, 'Bu kulum için Cennette bir ev inşa edin ve adına hamd evi deyin' buyurur. (Sünen-i Tirmizi, 942)

Hz. Peygamber (sav) ayrıca şöyle buyurdu:

"Küçük yaşta ölen çocuklar Cennet kuşlarıdır. Onlardan biri anne babasıyla karşılaştığında, onların elbisesinin ucunu ya da elini tutar. Allah onu ve anne babasını cennete kabul etmedikçe de bırakmaz. (Müslim, 2635)

Ümmü Seleme'den (ra) rivayetle: "Allah Resulü'nün (sav) şöyle dediğini işittim 'Bir musibet sebebiyle sıkıntı çeken bir kimse şöyle desin:

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ
اللّٰهُمَّ أْجُرْنِي فِي
مُصِيبَتِي وَاخْلُفْ لِي
خَيْراً مِنْهَا

"Şüphesiz ki Allah'tan geldik ve yine O'na döneceğiz. Allah'ım, benim bu derdimi gider ve onun karşılığında bana daha hayırlısını nasip et."
(Sahih-i Müslim)

Ümmü Seleme kocası vefat ettiğinde, Hz. Peygamber'den (sav) öğrendiği üzre bu duayı etti ve bilahare Hz. Peygamber (sav) kendisiyle evlendi.

"Daha hayırlı olan"ın farklı şekillerde gelebileceğini anlamak da önemlidir. Bu, eşimizi ya da çocuğumuzu kaybettiğimizde yerine yenisinin, daha iyisinin verileceği anlamına gelmez. Allah bize "daha iyisini" dilediği her formda verebilir. Bazen bunu ahirette verir. Bazen de kendisine yakınlığımızı ya da Allah katındaki derecemizi yükseltmek şeklinde verir. Bu dua, eşini kaybeden bir kadının çektiği acı için Hz. Peygamber'in (sav) tavsiyesidir, ama her kayıp için de edilebilir. Sevdiğimiz birini kaybettiğimizde bu duayı okursak Allah bize herhangi bir şekilde daha hayırlı bir karşılık verecektir.

Yedinci Araç: Dikkati Allah'a Çevirmek

Ruhsal sağlık ve mutluluğun en temel unsurlarından biri dikkatimizi Allah'a çevirmektir. Biz insanlar herhangi bir anda yalnızca bir tek yöne bakabiliriz. O anda kalbimizin baktığı şey, diğer tüm ilgilendiklerimizin önüne geçerek, en çok alakadar olduğumuz şey haline gelir. Odak noktamız insanlar ve onların ne düşündükleri, ne yapacakları ya da ne söyleyecekleri olduğunda çok acı çekeriz. Adeta bu düşüncenin esiri olur ve baskıcı davranmaya başlarız. Ama baskıcı davranıp zulmettiğimiz ilk kişi yine kendimizizdir. Başkalarının düşüncelerinin esiri olduğumuzda aslında kendimizi onlara esir etmiş oluruz.

Boşanırsa "insanlar ne der" düşüncesiyle kızlarını zulme uğradığı eve geri gönderen aileler tanıdım. Bu esirliktir; kendine ve diğerlerine zulmetmektir. Bir şeyi yapma ya da yapmama şeklimiz, diğer insanların fikirleri ve değer yargıları tarafından dayatılıyorsa, başkalarının düşüncelerini ilahlaştırıyoruz demek-

tir. Başkalarının değişken ve dayanağı olmayan değer yargılarına kulluk etmekten daha ağır bir şey de yoktur. İnsanlar sizi bir gün onaylar, ertesi gün kınarlar; bir gün "uygun" buldukları ya da "siyaseten doğru" kabul ettikleri şeye yarın karşı çıkarlar. Başkalarının düşüncelerine göre hareket etmek, kendimizi gözleri görmeyen bir sürücünün kullandığı arabanın arkasına zincirlemeye benzer. Yalnızca oradan oraya sürüklenir dururuz ve sonunda harap oluruz.

Köklü bir içsel değişim başlatıp Allah'ı hayatımızın merkezi haline getirdiğimizde, o zincirlerden kurtulmuş oluruz. Toplumsal yargı korkusunun dayattığı gibi değil, Allah'ın yapmamızı *istediği* gibi davranmakta özgür oluruz. Hakiki cesaret ve manevi güç de işte buradan gelir. Bu da (her şeyden) soyutlanmayı ve (yalnız Allah'a) bağlanmayı gerektirir. "*La ilahe illallah*"ın özü de budur. Bu öz, nihai odak noktamızın ve rehberimizin insanlar, kültür, moda, şöhret olmadığı, yalnızca ve yalnızca Allah olduğu anlamına gelir. "La ilahe illallah"ın dilbilimsel yapısı bile dönüştürücü etkiye sahiptir. Kelime-i tevhid mutlak bir reddetme ile başlar: "La ilahe": "tam merkezde olmaya değer hiçbir şey yoktur." İlk önce, sayfayı tamamen temizler, sonra Bir ve Tek olan Hakiki İlâh'ı (itaat ve ibadetin nihai muhatabı) Allah'ı, Hakk'ı takdim eder. Başka hiçbir şey değil; ne para, ne insanlar, ne siyaset, ne şöhret, ne moda, ne güç, ne başka biri, ne de kendimiz ve nefsimiz; yalnız Allah.

İnsan olarak hepimizin arzu ve hevesleri vardır. Bu arzu ve hevesler her zaman Allah'ın hükümleriyle uyum göstermeyebilir. Ama inananlar olarak bizler, *İslam'ın* esasının teslimiyet olduğunun idrakindeyiz. Ve Müslümanlar olarak, Allah'a ve O'nun bizlere sunduğu yaşam reçetesine canı gönülden teslim olmayı seçtik. Tüm samimiyetimizle, kendi arzu ve heveslerimize değil, Allah'a kul olmayı seçtik. Bu da demektir ki, arzu ve heveslerimiz Allah'ın emrine ters düştüğünde, Allah'ın emrine değil,

heveslerimize karşı mücadele etmeliyiz. Nefisle mücadelenin özü de budur. Bu yüksek mücadele olmadığında her arzumuzun, nefsimizin her buyruğunun kölesi oluruz.

Mesela bir insan kendi eşi olmayan birini yahut alkol kullanmayı arzularsa ne olur?

Arzunun kendisi, alkol içmeyi ya da zina yapmayı ahlaki hale getirir mi? Tabii ki getirmez. Bizler, *arzunun kendisinden* sorumlu tutulmayız, hepimizin arzuları vardır. Ama *biz*, bu arzularımızla *ne yaptığımızdan* sorumlu tutuluruz. Hayatımızın komutası arzularımızda mı Allah'ta mı? Arzularımıza boyun eğip davranışlarımızı yönetmesine mi izin veriyoruz yoksa Allah'ın rızasını kazanmak için onlarla mücadele mi ediyoruz? Eğer Allah'ın rızasını kazanmak için arzularımızla mücadele edersek bu mücadele sebebiyle mükâfatlandırılırız. *Arzu, ahlakı tanımlamaz.* Başkaları bizim inançlarımıza katılmasa bile, insanların dışlanmadan veya başka türlü düşünmeye zorlanmadan alkol ve zinanın ahlak dışı olduğuna inanma özgürlükleri vardır.

YENİ ÇAĞ DİNİ

Fakat günümüzün "yeni çağ dini" o kadar hoşgörülü değildir. Heva ve heveslerinize, fikir ve yönelimlerinize tapmanızı telkin eder. Ve tüm bu heva, heves ve yönelimler artık sizin temel yol göstericiniz haline gelir. Nihaî kaide ve kuralları, yüksek ahlakî değerler değil, Allah değil, Kitab değil, sizin kendi istek ve tanımlamalarınız belirler, *hevanız* da *ilahınız* olur.

Bununla ilgili Allah Kur'an'da şöyle buyurur:

"Heva ve hevesini tanrı edinen ve Allah'ın (kendi katındaki) bir bilgiye göre saptırdığı, kulağını ve kalbini mühürlediği, gözünün üstüne de perde çektiği kimseyi gördün mü? Şimdi onu Allah'tan başka kim doğru yola eriştirebilir? Hâlâ ibret almayacak mısınız?" (Kur'an, 45:23)

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ
هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ
وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ
وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً
فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ
أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴿٢٣﴾

Bu "yeni çağ dini"nde kimsenin ona "inanmama" hakkı yoktur. Oysa İslam'da bize "Dinde zorlama yoktur" (Kur'an, 2:256) diye öğretilmiştir, "Sizin dininiz size, benim dinim bana" (Kur'an, 109:6) dememiz öğütlenmiştir. Ama bu *yeni çağ dininde* özgürlük ve hoşgörü yoktur; zorlama vardır. Bu kurallara *inanmak* ve *kabul etmek zorundasınızdır*. Etmezseniz, mümkün olan her şekilde, kamuoyuyla, işinizle, güvenilirliğinizle hedef alınırsınız, boyun eğip uyum sağlayana kadar bu yeni dinin doktrinlerini kabul etmeye zorlanırsınız. Artık kendi çocuğunuza bile bundan farklı bir şey öğretme hakkında sahip değilsinizdir. Bu "yeni çağ dini"nin yayıcıları çocuklarınızın okuluna kadar gelir, müfredatı değiştirir ve onları müsaade edilen bu tek öğretiye inanmaya *zorlarlar*. Ve bunu yapmaya daha anaokulunda başlarlar. Bundan başkasına da müsamaha göstermezler. Yeni çağ "dava"sı, çocuklarımız bunun aksini düşünmeye cesaret eden herkesi "hoşgörüsüz" ve "fobik" olarak kabul edinceye kadar onların kafasını karıştırmaya devam edecektir. Bu zorunlu "yeni çağ dini"ne uymadığı için Kur'an'ın yeniden yorumlanması ve yazılması bile gündeme gelebilir.

Girdiğimiz bu bataklıkta çocuklarımız boğuluyor.

Bu kafa karışıklığının tek çaresi, toplumu, siyasal doğruluğu, kültürü, modayı, başkalarının değer yargılarını ve kendi isteklerimizi değil, tek bir İlah'ı, yalnız ve yalnız Allah'ı hayatımızın merkezi haline getirmektir.

UMUTSUZLUKTAN KURTULMA

Allah'ı hayatın merkezine almak bizi sadece bu derin karmaşadan korumakla kalmaz, umutsuzluktan da kurtarır. Hayatımızdaki herhangi bir zorluğa verebileceğimiz en toksik tepkilerden biri, Allah hakkında kötü zan beslemektir. Allah'ın sizden nefret ettiğini, kızdığı için sizi zorluklarla sınadığını düşünmek kalbinizi zehirler ve gücünüzü kaybetmenize neden olur. Peki ya gerçekten yanlış yaptığımız durumlar? Ya bilfiil hata yaptıysanız? Zorlukla sınanmamız işlediğimiz bir günahın sonucu olarak başımıza gelmiş olabilir mi?

Aslında olabilir. Kimi zaman kendi ellerimizle yapıp ettiklerimiz yüzünden sıkıntı yaşarız. Ama böyle bir durumda bile merhamet hep vardır. Müşfik bir anne babayı ele alalım. Çocuk kendine zarar veren bir şey yaptığında anne babası nasıl davranır? Eğer çocuğun iyiliğini önemsemiyorsa hiçbir şey yapmaz. Çocuğuna hakikaten değer veren bir ebeveynse ona eylemlerinin sonuçlarının olacağını öğretir. Peki bir ebeveyn bunu çocuktan nefret ettiği ya da onu incitmek istediği için mi yapar yoksa çocuğunu *eğitmek*, *terbiye etmek* için mi? Müşfik bir ebeveynin bu davranışı, çocuğu gelecekte başına gelebilecek muhtemel bir kötü akıbetten korumak içindir. Çocuk yaşayacağı şeyi "hak etmiş" olsa bile, ebeveynin onu korumaya yönelik tutumu neyin göstergesidir?

Merhametinin.

Her şeyi berbat ettiğimiz durumlarda bile Allah ve O'nun muamelesi hakkında asla olumsuz düşünmememiz gerekir. Aslında Allah (bizden) aldığında bile (bize) bir şey veriyor demektir. Bizi sınarken arındırıyor, denerken güçlendiriyordur. Üstelik Allah, her zaman ve sonsuz derecede, bir annenin evladına isteyebileceğinden daha çok, müminin iyiliğini ister.

Hz. Peygamber (sav) buyurdu ki: "Nefsim elinde olan Allah'a yemin olsun ki eğer siz günah işlemeseydiniz, Allah sizi helak edip yerinize günah işleyen ve arkasından tövbe eden kullar yaratır, onlara mağfiret ederdi." (Sahih-i Müslim)

ODAĞIMIZI KENDİMİZDEN UZAKLAŞTIRMAK

Hata yaptığımız zamanlarda bile, odak noktasını kendimizden uzaklaştırmalıyız. İşleri berbat ettiğimizde genelde yaptığımız hataya, sebep olduğumuz o karmaşık duruma odaklanırız. Zayıflığımıza ve değersizlik duygusuna odaklanırız. Oysa bu duygudan kurtulup kendimize, kendi zayıflığımıza çevirdiğimiz odağımızı bütünüyle Allah'a ve Allah'ın gücüne döndürmeli; hatamıza değil Allah'ın sonsuz merhamet ve mağfiretine odaklanmalıyız. Bunu yaptığınızda darlıktan genişliğe, felç olmaktan hareket ve gelişmeye geçeceksiniz.

Hepimizin kusurları vardır. Bu bizim yaratılıştan getirdiğimiz bir şey. Ama biz, kusurlarımızı takıntı haline getirelim diye yaratılmadık; onlar bizim insan oluşumuzun bir parçası. Kusurlarımızı onarabilmemiz için onları görmemiz gerekiyor. Ancak onarım esnasında dayanağımız hata ve zayıflıklarımız değil; Allah, O'nun merhameti, bağışlayıcılığı ve gücü olmalıdır. Ancak o zaman hatalarımızda kaybolmak yerine onlarla birlikte büyüyebiliriz. Ancak o zaman zayıflığımızı güce dönüştürebiliriz.

Ve ancak o zaman şeytanın silahını kendisine karşı doğrultabiliriz. Şeytan, sadece hata ve kusurlarımızı görmemizi, kendimizi umutsuz, güçsüz ve zayıf hissetmemizi ister. Zayıflığımıza saplanıp kalalım ki hiçbir yere kıpırdayamayalım, böylece hatadan pişmanlık duyup tekrar deneme fırsatımız olmasın. Halbuki bizim, "Rahmeti her şeyi kuşatan bir Rabbimiz" var.

Tüm zayıflıklarınız bir araya gelse, Allah'ın gücünden daha büyük olabileceğini mi sanıyorsunuz? Tüm günahlarınız bir araya gelse, Allah'ın Rahmet ve Mağfiretinden daha büyük olabileceğine mi inanıyorsunuz? Böyle düşünüyorsanız Allah'ı tanımanız, O'nun gerçekte kim olduğunu öğrenmeniz gerekiyor demektir.

Allah buyuruyor ki:

Allah bir kudsi hadiste de diyor ki:

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

"De ki: Ey kendi nefisleri aleyhine haddi aşan kullarım! Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin! Çünkü Allah bütün günahları bağışlar. Şüphesiz ki O, çok bağışlayan, çok esirgeyendir." (Kur'an, 39:53)

"Ey Âdemoğlu! Sen bana dua edip (affımı) ümit ettikçe Ben senden her ne sadır olsa aldırmam, seni affederim. Ey Âdemoğlu, günahların gökyüzüne kadar ulaşmış olsa da sen bağışlama dilesen, seni bağışlarım ve günahlarına aldırmam. Ey Âdemoğlu! Sen bana yeryüzünü dolduracak kadar günahla gelsen ve bana ortak koşmamış halde huzuruma çıksan, ben seni aynı miktarda bağışlama ile karşılarım." (Tirmizi)

Kalbi umutsuzluktan kurtarmanın ve bizi bu hayatta bağlayan zincirlerden kurtulmanın en etkili yolu Allah'ı hayatın merkezi yapmaktır. Acı ve zevk hologramı ya da yanılsamasında kaybolmamak için, tüm bunların kimden geldiğini görebilmek için, yaşadığımız herhangi bir şeye karşı tutumumuzu değiştirmenin en etkili yolu meselenin iç yüzünü görmektir. "Gönderen"in er-Rahman olduğunu anladığınızda kalbiniz yumuşayacak ve itminana kavuşacaktır.

Sekizinci Araç: Kalbi Temizlemek

Kalbi temiz tutmak, manevi ve duygusal sıhhat için gereklidir. Ama pek çok şey kalbin darmadağın olmasına ve kirlenmesine yol açar. Bu nedenle, düzenli kalp temizliği yapmak son derece önemlidir.

İSTİĞFAR

Kalbi temizlemenin ve iyileştirmenin en önemli yollarından biri istiğfardır (tövbe). Hz. Peygamber (sav) buyurmuştur ki: "Her kim çokça istiğfar ederse (Bağışlanma dilerse) Allah ona her derdinden bir çıkış yolu gösterir, sıkıntılarını giderir ve onu bilmediği yerlerden rızıklandırır." (Ahmed)

Kalp, ancak devamlı olarak günah lekesinden temizlendiğinde sağlıklı bir şekilde işlev görebilir. Kalp bir mercektir; eğer mercek kirliyse dünyayı çarpık ve karanlık görür, doğruyu yanlıştan ayırt edemez. Zira mercek puslu ise görüş de puslu olur. İçgörümüzü netleştirmek ve mükemmel bir görüş elde etmek istiyorsak merceği temizlemeliyiz.

Allah buyurur:

"(Seni yalanlayanlar) hiç yeryüzünde dolaşmadılar mı? Zira dolaşsalardı elbette düşünecek kalpleri ve işitecek kulakları olurdu. Ama gerçek şu ki, gözler kör olmaz; lâkin göğüsler içindeki kalpler kör olur." (Kur'an, 22:46)

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ
فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ
بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا
فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ
وَلَٰكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي
فِي الصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

KİNDEN KURTULMA

Kalp aynı zamanda Allah ile bağlantıda olduğumuz yerdir. Eğer kalp temiz olmazsa Allah ile olan bağımız zedelenir. Kalp, kin ve hasetle dolu olursa Allah'a bağlanmak için gerekli olan yeri kaplar. Ayrıca kin tuttuğumuzda başkalarına fazla önem vermek suretiyle Allah'tan başkasını ana odak noktamız haline getirmiş oluruz. Kin tutmaktan kurtulmanın en iyi yolu da "aldırmayıp Allah'a havale etmektir." Allah'ın her şeyi gördüğünü ve El-Adl olduğunu bilerek huzur bulmaktır. Allah'ın sana adaleti nasip edeceğini bilerek huzur bulmaktır. Bu nedenle kalbinizi temizleyin ve sizi incitenlere kalbinizde yer vermeyin.

Dokuzuncu Araç: Allah'ı Anma

Duygusal fırtınalarımızdan korunmak için tek sığınağımız Allah'a yönelmektir. Etrafımızdaki diğer her şey güvenilmez olduğunda bir tek O'nda selamet bulabiliriz. Selamet, hayatlarımız belirsizliklerle dolu iken Allah'ın vaadinde emniyet bulmaktır. İnsan, Allah'ı anarak sığınak bulmalı, zira Allah'ı

anmak (zikretmek) kalplerde olan her şeye şifadır ve kalpler gerçek sevince Allah'ı anmakla kavuşur. Allah namazı ve namaz vakitlerini vahyettiğinde, ayeti, kalplerin ancak bu şekilde itminana erişeceğini, hoşnutluğa ulaşacağını bildirerek bitirmiştir.

"(Resûlüm!) Sen, onların söylediklerine sabret. Güneşin doğmasından önce de batmasından önce de Rabbini övgü ile tesbih et; gecenin bir kısım saatleri ile gündüzün etrafında (iki ucunda) da tesbih et ki, hoşnutluğa eresin." (Kur'an, 20:130)

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ
وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ
طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ
غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ
فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ
لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴿١٣٠﴾

Allah'ı anmak, bize hayat veren şeydir.

Hz. Peygamber (sav) buyurdu ki:

"Rabbiniz zikredenle zikretmeyenin farkı, diriyle ölünün farkı gibidir." (Sahih-i Buhari, 6407)

"İçinde Allah'ın anıldığı ev ile içinde Allah'ın anılmadığı evin misali diri ile ölü gibidir." (Sahih-i Müslim, 779)

Hz. Peygamber (sav) bize, Allah'ı andığımızda O'nun da bizi andığını haber verir:

"Allah şöyle buyurur: Ben kuluma, Benim ona muamele edeceğimi düşündüğü gibi muamele ederim. Beni ne zaman anarsa Ben onunlayım: Beni düşünürse Ben de onu düşünürüm; Beni bir topluluk içinde anarsa, Ben onu daha hayırlı bir toplulukta anarım. Bana bir karış yaklaşırsa, Ben ona bir kol boyu yaklaşırım; Bana bir kol boyu yaklaşırsa, Ben ona iki kol boyu

yaklaşırım; Bana yürüyerek gelirse, Ben ona koşarak giderim." (Buhari ve Müslim)

Ve Allah'ı anmaktan yüz çevirenler, ahiretten önce bu dünyada acı çekerler.

Allah'ın zikri, kişiye hem şifa hem de himaye olur. *İstikrarlı* bir şekilde her gün hayatlarımızda Allah'ın zikri olmalı. Üç bölümden oluşan *günlük* zikir reçetesi şöyle olmalıdır:

"Kim de beni anmaktan yüz çevirirse şüphesiz onun sıkıntılı bir hayatı olacak ve biz onu, kıyamet günü kör olarak haşredeceğiz." (Kur'an, 20:124)

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾

1. NAMAZ

Beş vakit namaz, kalplerin oksijenidir; bu yüzdendir ki eğer namaz kılmayı bırakırsak nefes alamayız. Nasıl maddi kalbimiz oksijensiz işlev göremezse, manevi kalbimiz de zikirsiz özellikle de namazsız işlev göremez. Allah tarafından belirli vakitlerde eda edilmesi emredilen namaz ilacının bir sebebi vardır. Tıpkı bir doktor ne yaptığını bildiği için onun tarafından reçete edilen ilaçları belli vakitlerde almamız gerektiği gibi, Allah da sabah namazının tam *gün doğumundan önce* kılınmasını istediyse *şüphesiz bir bildiği vardır*. Allah her türlü mukayeseden münezzehtir ve hiçbir doktorla da kıyaslanamaz. Vaktinde alınması hayati önem taşıyan bir ilacın dozunu her gün atlasak ya da beş dozunu da uyumadan önce alsak ne olurdu? Bizler biliriz

ki ilaç, zinde ve sağlıklı olmak için, reçete edildiği gibi, olması gereken vakitlerde alınmalıdır.

Namaz kalbin oksijenidir, bizi hayatta tutar. Ama buna rağmen namaz konusunda sürekli bahaneler üretiriz. "Şu an işyerindeyim ve çok meşgulüm, akşam eve dönünce nefes alırım" ya da "Alışveriş merkezinde yahut havalimanındayım, eve geçince nefes alırım" dediğinizi tahayyül edebiliyor musunuz? Nefes almaktan ödün vermeyiz çünkü bizi hayatta tuttuğunu biliriz. Şunu da bilmeliyiz ki namaz bizi hayatta tutar. Ve bunun yerini tutacak başka bir şey yok!

Bu gerçeğe rağmen, çoğu insan için ruhun ihtiyaçları bedenin ihtiyaçlarından sonra gelir. Tuvalete gitmemiz gerekse "ihtiyacımızı gidermek" için her şeyi yapardık, bunun için toplantıdan, işten, sınavdan, sınıftan çıkardık. Uyuyorsak sabahın dördünde uyanabilir, yolculuğun ortasındaysak arabayı kenara çekebilirdik. Ama genellikle namaz kılmak için bunları yapmayız. Ramazanda uyanıp güneşin doğduğunu görünce imsak vaktini kaçırdık diye ödümüz kopar. Niye? Çünkü sahuru kaçırmışızdır. Yani yılda bir ay şafak vaktini (fecr) kaçırmak fecaattir de yılın diğer on bir ayında uyuyup sabah namazını (fecr) kaçırmak ne olsa gerektir? Ruhumuzun açlıktan ölmesinden korkmazken midemize bir öğün yemek gitmedi diye üzülebiliyoruz.

Kıyamet Günü bize sorulacak ilk şey namazdır. Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: "Kıyamet Günü kulun ilk hesaba çekileceği şey namazdır. Eğer namaz tam olursa tam olarak yazılır, eğer eksik varsa Allah 'Bakın bakalım kılınmayan farz namazların yerini doldurabilecek nafile namaz var mı'der. Sonra kulun diğer amelleri de aynı şekilde sayılır." (Sünen-i Nesaî, Namaz kitabı, Hadis: 466)

Kur'an'da, insan doğasının karmaşık yapısını Allah şöyle tarif eder:

"Gerçekten insan, pek hırslı (ve sabırsız) yaratılmıştır. Kendisine fenalık dokunduğunda sızlanır, feryat eder. Ona imkân verildiğinde ise pinti kesilir." (Kur'an, 70:19-21)

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾
إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾
وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾

Allah, insan doğası hakkındaki bu gerçeği ifade ettikten sonra, bir istisnadan, zorluklarla karşılaştığında paniklemeyen, nimet verildiğinde de cimrilik etmeyen bir grubun varlığından bahsediyor.

"Ancak namaz kılanlar başka. Namazlarını devamlı kılanlar." (Kur'an, 70:22-23)

إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ
عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾

Namazın kendisi bizi korkudan ve cimrilikten koruyan bir tampon görevi görür. Allah Teala Hz. Musa (as) ile konuştuğu vakit ilk emri, O'nu anmak için namaz kılması olmuştur.

Allah şöyle buyurdu:

"Ben seni seçtim. Şimdi vahyedilene kulak ver. Muhakkak ki ben, yalnızca ben Allah'ım. Benden başka ilâh yoktur. Bana kulluk et; beni anmak için namaz kıl." (Kur'an, 20:13-14)

وَأَنَا اخْتَرْتُكَ فَاسْتَمِعْ لِمَا
يُوحَى ﴿١٣﴾ إِنَّنِي أَنَا اللَّهُ لَا
إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ
الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

Bize sadece namaz kılmamız emredilmedi; namazı ikame etmemiz, hayatımıza taşımamız emredildi. Namaz, müsait olduğumuzda ya da canımız istediğinde *arada bir* yapılan bir ibadet değildir. Namaz, yalnızca Ramazan'da, dini gün ve bayramlarda kılınan bir şey değildir. Namaz, sadece keyfimiz yerindeyken ya da umudumuzu yitirdiğimizde bir şey istemek için kılınan; sadece kendimizi manevi olarak iyi hissettiğimizde kılacağımız yahut artık öyle hissetmiyoruz diye bırakacağımız bir şey hiç değildir. Namazı *ikame etmek*, içinde devamlılık manasını barındırır. Oksijen gibi, nefes almak gibi, namazın hayatımızda tartışılamaz bir konumu vardır. Kendimizi iyi hissetsek de hissetmesek de, istediğimizi elde etsek de edemesek de, müsaitsek de değilsek de nefes alırız. Hayatta kalmak için nefes alırız, ki bu tartışılamaz bir gerçektir, tıpkı namazı gibi.

Bunu yaptığımızda, hayatımızda hakikaten namazı ikame ettiğimizde bize özel bir güç verilir. Namaz kötülüğe, şeytana ve nefsimize karşı bir kalkan görevi görür, bizi günahtan alıkoyar. Namaz, arınmadır. Ayrıca bize özel bir dayanıklılık da sağlar. İnsan fıtratı zorluklar karşısında paniklemeye, altüst olmaya yatkınken namazı ikame eden kişi için durum böyle değildir. Namazı ikame eden kişiye Allah tarafından imtihanlara karşı dayanıklılık bahşedilir. Buna manevi bağışıklık sistemi denir. Rahatlık içindeyken Allah'ı anan kişinin ayağını Allah zorluk anında da sabit tutar. "Ey iman edenler! Eğer siz Allah'a (Allah'ın dinine) yardım ederseniz O da size yardım eder, ayaklarınızı kaydırmaz." (Kur'an, 47:7)

2. ZİKİR

Hz. Peygamber (sav) bizlere, gün boyunca Allah'ı anmanın ne kadar mühim olduğunu anlattı ve ister dünyevi ister dini olsun, hayatın her anı için de bir dua öğretti. Günlük hayatı-

mızda devamlı surette, bu zikirleri yapmayı sürdürmek bizler için olmazsa olmazdır.

Bu zikirlerden biri, *sabah zikri* denilen ve sabah namazı sonrası yapılanlardır ki bunlar günün geri kalanında bizi korur, bize rehber ve kalkan (hisn) olur. Bundan dolayı, dua ve zikirlerden oluşan o ünlü dua kitabına Müslümanın Kalesi adı verilmiştir. Dua ve zikirlerin bize yaptığı da tam olarak budur: bizi korumak. Ayrıca bu zikirlerin düşünce yapımız ve hayatımız üzerinde de olumlu değişiklikler yapma etkisi vardır.

Zikirlerden ikincisi, akşam namazı sonrası yapılanlardır ki bunlar da bizi sabaha kadar korur. Üçüncüsünü de, uyurken bizi koruması için uyumadan önce okumamız söylenmiştir. Bu üç temel zikirden başka bir de Hz. Peygamber'in (sav) gün boyu yaptığı kısa zikirler vardır. Evden çıkarken, yemekten önce ve sonra, yolculukta hatta mahrem yakınlaşmadan önce edilmesini söylediği dua ve zikirler mevcuttur. Hz. Peygamber'in (sav) bu sünnetini hayatımıza ne kadar dahil edersek o kadar huzur buluruz, kalplerimiz daha güçlü bir hale gelir.

Ezberleyemediğimiz zikirlere erişebilmemizi sağlayan ve akıllı telefonlarımızda kullanabileceğimiz birçok uygulama vardır. Şunu unutmamalıyız ki bu zikirlerin birkaçı bile *devamlı* yapıldığı takdirde kişinin hayatı ve ruh hali üzerinde etkili olacaktır. Çünkü az da olsa devamlı olan, çok olup istikrarsız yapılandan hayırlıdır. Örneğin, sadece bir gün 1500 mekik çekmek, bir ay boyunca her gün 50 mekik çekmekten daha az etkilidir.

Allah, az da olsa devamlı olan amelleri sever.

Hz. Aişe (ra) şöyle dedi: "Birgün bir kadınla otururken Hz. Peygamber (sav) geldi ve onun kim olduğunu sordu. Ben de 'Falancadır,' dedim ve çok fazla ibadet ettiğinden bahsettim.

Bunu onaylamayarak dedi ki: '(Salih) amelleri gücünün yettiğince (aşırı yüklenmeden) yap. Allah (mükâfat vermekten) yorulmaz ama sen (elbette) yorulursun. Allah katından amellerin (ibadetlerin) en hayırlısı, devamlı yapılanıdır.'" (Sahih-i Buhari, 42)

3. KUR'AN

Her gün düzenli olarak Allah'ın Kitab'ı ile muhatap olmak bizler için son derece mühimdir.

Kur'an, kalplerimize sıkıntı veren hastalıkların şifasıdır.

Allah buyurur:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ
مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ
لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ قُلْ
بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ
فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا
يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾

"Ey insanlar! Size Rabbinizden bir öğüt, gönüllerdekine bir şifa, müminler için bir hidayet ve rahmet gelmiştir. De ki: Ancak Allah'ın lütfu ve rahmetiyle, işte bunlarla sevinsinler. Bu, onların (dünya malı olarak) topladıklarından daha hayırlıdır." (Kur'an, 10:57-58)

İnsanın Kur'an ile olan ilişkisi, onu sadece yüzünden ve ezberden okumak ya da duvara dekor olarak asmak şeklinde değil, kalpleri ve hayatları değiştirebilecek bir şekilde olmalıdır. Ama çoğumuz, Kur'an'la oldukça uzak bir ilişkiye sahibiz. Bazılarımız

içinse Kur'an'la olan bu ilişki, alışılagelmiş bir ritüelden fazlası değil. Genelde amacımız sadece onu bir an önce "bitirivermek" oluyor ve Kur'an'ı sadece Ramazan'da okuyor, onun dışında çok fazla ilgilenmiyoruz. Kimi zaman da düzenli olarak okunsa, hatta ezberlense bile, bize gerçekte ne dediğini anlamıyoruz. Birçok insan çocuklarına Kur'an okumayı ve ezberlemeyi öğretmek için yıllarını harcıyor, ama anlamını kavramıyor.

Bazen Kur'an'ın güzel hatlarla yazılmış ayetleri güzel çerçevelerde dekorasyon amaçlı kullanıyor ya da koruyucu olsun diye kolye olarak boyuna takılıyor. Ve maalesef bazen de sadece ölünün ardından okunuyor. Halbuki Kur'an bizi *dönüştürmek* için indirildi. Onun sözleri 1400 yıl önce olduğu gibi bugün de aynen geçerliliğini koruyor. Eğer Kur'an'a halis bir adım atarsanız, onda kendinizi, kendi hikâyenizi bulursunuz. Kur'an sizinle konuşmaya başlar; acılarınızla, hayat mücadelelerinizle konuşur. Ama bunun için ilk adımı siz atmalısınız.

Onuncu Araç: Harekete Geç

İki tip hareket vardır: kalbin hareketi ve uzuvların hareketi.

Musa (as) Kızıldeniz'e vardığında, Firavun ve ordusu arkasındaydı. Musa (as) ve halkı kapana kısılmış gibi görünüyordu, halkı ümitsizliğe kapılmaya başlamıştı. Ama Musa (as) bu vehmi gördü ve kalbini tek bir şeye odakladı: Allah. Ve O, en zor anında Hz. Musa'nın (as) ayaklarını sabit kıldı.

Allah buyurdu: "İki topluluk birbirini görünce Musa'nın adamları, 'İşte yakalandık,' dediler. Musa, 'Asla!' dedi, 'Rabbim şüphesiz benimledir, bana yol gösterecektir.'" (Kur'an, 26:61-62)

Musa (as) Allah'a tam bir iman ve inançla bağlıydı ama yine de hiçbir şey yapmadan öylece beklemedi. Kalbi, Allah'a

tevekkül ederek içsel hareketi sağlıyor, Hz. Allah da ona yapması gerekeni söyleyerek dışsal *eyleme geçmesini* sağlıyordu:

"Bunun üzerine Musa'ya, 'Asân ile denize vur!' diye vahyettik. (Vurunca deniz) derhal yarıldı (on iki yol açıldı), her bölük koca bir dağ gibi oldu." (Kur'an, 26:63)

Hem Hacer (as) hem de Musa (as), *dışsal olarak harekete geçtiklerinde* Allah tarafından kurtarıldılar. Bununla birlikte şunu da anlamamız gerekiyor; kurtuluş, eylemin kendisinden ya da bizim *çabalarımızdan doğmaz*. Deniz, Musa'nın (as) eylemleri ile ikiye yarılmadı; çölde su, Hacer'in (as) eylemleri ile ortaya çıkmadı. Herhangi birimiz bulabildiğimiz en büyük değnekle denize vurabiliriz ama deniz ikiye yarılmaz. Ya da iki tepe arasında yedi kere koşabiliriz; bunu yaptık diye kumdan su çıkmaz.

Peki madem kendimizi ve başkalarını kurtaracak güce sahip değiliz, niye bize harekete geçme emri verildi? Harekete geçme emri bize sadece, *Allah'a kulluğun ve itaatin bir parçası olduğu için* verildi.

Hayatımızda bize açılan kapılar sadece ***Allah tarafından*** açılır, çalışkanlığımız, çabamız yahut vasıta ve yardımcılarımız tarafından değil. Bu hakikati anlamak tevhidin bir parçasıdır. Bu hakikati içselleştirdiğimizde taşıdığımız tüm yükler ortadan kalkacaktır. Tevhid böyle anlaşıldığında, taşıdığımız en büyük dağları bile yıkabilecek güce sahiptir. Çoğumuz, bize ait olmayan yükleri taşımaya çalıştığımız için huzur bulamıyor, geceleri uyuyamıyoruz. Her sorunu çözmenin, sevdiğimiz herkesi kurtarmanın, etrafımızda düzeltilmesi gereken ne varsa onları düzeltmenin yükünü taşıyoruz. Ama yapamıyoruz. Hiçbir şeyi çözemiyor, düzeltemiyor ve hiç kimseyi kurtaramıyoruz. Hiçbir şeyi.

Çünkü bunu yalnızca Allah yapabilir.

Bu yüzden, sırtımızda taşıdığımız o dağları indirmemiz gerekiyor. Ruhumuzu parçalayan o yükleri bırakmamız gerekiyor. Biz, "kurtarıcı" değiliz. Bu sahte kurtarıcı kompleksi, özellikle de kadınlar için bir tür zımni akit haline gelir. Bize "ihtiyacı olan" birini "terk etme" korkusu, birçoklarının istismara uğradıkları toksik ilişki ve ortamlarda rehin gibi tutulmalarına neden olur. Ama bu korku, narsisti veya istismarcıyı "*kurtarabiliriz*" *mitinden* doğar. Bizler, boğulmak üzere olan ve *kurtarılmak istemeyen* birini kurtarabileceğimize inanıyoruz. Böyle mitlere inandığımız sürece acı çekmeye devam edeceğiz. Sonunda boğulan kişiyi kurtaramadığımız gibi birlikte boğulacağız.

Allah, en sevgilisi, Hz. Muhammed'e (sav) bile şunu öğütlemişti:

"(Resûlüm!) Sen sevdiğini hidayete erdiremezsin, bilakis Allah dilediğine hidayet verir ve hidayete girecek olanları en iyi O bilir." (Kur'an, 28:56)

"(Resûlüm!) Onlar iman etmiyorlar diye neredeyse kendine kıyacaksın!" (Kur'an, 26:3)

Bu ayetlerden çıkarılacak çok önemli dersler vardır. Hz. Peygamber (sav) yaratılmışların en hayırlısıydı. O bile en sevdiklerini kurtaramazken biz nasıl kurtaralım?

HAREKETE GEÇME KULLUĞUN BİR PARÇASIDIR

Bu hakikati anlamak nasıl ki tevhidin bir parçası ise harekete geçmek de kulluğumuzun (ibadet) bir parçasıdır. Bir gün Hz. Peygamber (sav), devesini bağlamadan bırakan bir bedevi görmüş ve "Deveni neden bağlamıyorsun?" diye sormuş. Bedevi "Allah'a tevekkül ettim," demiş. O vakit Hz. Peygamber

(sav) şöyle cevap vermiş: "Önce deveni bağla, sonra tevekkül et." (Tirmizi)

Acı çekerken "deveyi bağlamak", çaba sarf etmek demektir. Bu keşif ve iç gözlem süreci yardım ve veya terapi gerektirebilir. Şunu bilmeliyiz ki birinden yardım istemekte dini ya da manevi olarak hiçbir ayıp yoktur. Aslında terapinin kendisi bile aslında kulluğumuzun bir parçasıdır (deveyi bağlamak). Ama ilk adımı atmak, cesaret ve samimiyet ister. Bu ilk adım, kendimize ve hayatımıza gerçek ve dürüst bir bakış atacak kadar cesur olmak demektir.

İlk adımı attıktan sonra da harekete geçmek için sebat etmek ve tevekkül sahibi olmak, bunu Allah ile beraber Allah'ın yardımı ile yapmak gerektir. Hem bu süreç hem de hayat yolculuğumuz boyunca, deveyi bağlamadan önce/sırasında/sonrasında Allah'ın yardımını ve rehberliğini istediğimizden emin olmalıyız.

On Birinci Araç: İstihare

İstihare, müminin Allah'a giden yolculuğunun önemli ve gerekli bir parçasıdır. İstihare duası birkaç Hakikati kabul etmekle başlar:

1. Allah'ın kudreti ve bizim acizliğimiz
2. Allah'ın ilmi ve bizim bilgisizliğimiz
3. Allah'ın gaybî ilmi

Bu Hakikat, istiharenin esasıdır.

Gözleri bağlı bir çocuğun araba kullandığını düşünün. Bu örnekteki gözleri bağlı çocuk, kılavuz olmadan kendi hayatının yönünü tayin etmeye çalışan bizleriz. Görülmeyen her şeye kör olduğumuz için o arabayı sürmekten de aciziz. Geleceği yahut başkalarının zihinlerinde, kalplerinde ve niyetlerinde saklı olanı

bilmiyoruz. Hangi yönün, hangi seçimin, hangi kişinin bize yarar ya da zarar getireceğini bilmiyoruz. Bu nedenle gözlerimiz bağlıyken hayatımızın direksiyonuna geçmememiz gerekiyor. Direksiyonu Allah'ın kullanmasını istemeliyiz. İşte istihare de bunun içindir. Allah'a, O'nun yapabildiğini, bizimse yapamadığımızı; O'nun bildiğini, bizimse bilmediğimizi söylediğimiz bir duadır istihare. Sonra Allah'tan işlerimizde bize yol göstermesini ve işlerimizin sonuçlarını yönlendirmesini istemeye devam ederiz. Allah'tan rüya ya da işaret değil, direksiyonun başına geçmesini isteriz.

İSTİHARE NASIL YAPILIR?

Hz. Peygamber (sav), "Eğer sizden biri herhangi bir işe niyetlenirse iki rekât namaz kılıp şöyle dua etsin," buyurdu:

"Allah'ım! Senden, ilminle hakkımda hayırlı olanı bana bildirmeni, kudretinle bana güç vermeni, nimetler ihsan etmeni istiyorum. Senin her şeye gücün yeter, bense acizim; Sen her şeyi bilensin, bense bilmem; Sen görünmeyeni en iyi bilensin. Allah'ım! Yapmayı düşündüğüm bu iş, benim dinim, dünyam ve ahiretim için hayırlı olacaksa bunu bana nasip eyle, onu bana kolaylaştır ve bereketli eyle! Eğer bu iş, benim dinim, dünyam ve ahiretim için kötü ise onu benden, beni ondan uzaklaştır. Hayır, neredeyse onu bana nasip et ve onunla beni mutmain eyle!" (Sahih-i Buhari, 1166)

*Bu duayı ederken, "bu iş" kelimeleri yerine, yapılacak iş ya da karar söylenmelidir.

İSTİHARE HAKKINDA MİTLER

İstihare hakkında pek çok inanış vardır. Bunlardan birkaçı:

Mit 1. Cevap Olarak Rüya Görmek

Çoğu insan "cevabın" rüya formunda geleceğine inanır. İstihare hakkındaki en yaygın inanış budur. Şunu göz önünde bulundurmak gerekir ki ne Hz. Peygamber (sav) ne sahabeleri ne de ilk sekiz neslin İslam âlimleri istihareyi rüyalarla ilişkilendirmişlerdir. Bunun da birçok nedeni vardır. İlki, sadece Peygamberlerin rüya yoluyla açık mesajlar (vahiy) almasıdır.

Bizim içinse rüyalar ancak üç olası kaynaktan gelebilir:

1. Nefsten gelen rüyalar (*Hulm*): Nefs, düşünce, duygu ve deneyimlerimizden kaynaklanan, gerçeği yansıtmayan rüyalardır.

2. Şeytandan gelen rüyalar (*Hulm*): Bunlar bizi rahatsız etmek, korkutmak ve yanlış yönlendirmek için şeytandan gelen rüyalardır. Bu rüyalar da gerçek değildir, bunlardan Allah'a sığınmamız söylenmiştir.

3. Allah'tan gelen rüyalar (*Rüya*): Bunlar Allah tarafından gönderilen sadık rüyalardır.

Bizler rüyamızın kesin olarak bu üç olasılıktan hangisinden kaynaklandığını ve ne anlama geldiğini bilemeyiz. Bu nedenle istiharemizi bir rüyayı baz alarak yorumlamamalı ve ona dayanarak kararlar almamalıyız.

Mit 2. İstihareye Cevap Olarak "İşaret" Görmek

Birçok kişi de istiharelerine "cevaben" bir "işaret" ya da bir "his" gönderileceğine inanır. Kalplerimiz belirli bir şeyden rahatsız olabilir de olmayabilir de ancak eğilimlerimiz, Allah'ın istediği ya da bizim için en iyi olandan değil, bizim ne istediğimiz ya da düşündüğümüzden etkilenebilir.

Mit 3. Başkalarını Bizim İçin İstihare Namazı Kılmaları için Görevlendirmek

Pek çok kültürde, insanlar sözde "mübarek" kişilerden kendileri için istihare namazı kılmalarını isterler. Hatta bazıları bunun için ücret de öder. Bu uygulamanın, Hz. Peygamber'in (sav) sünnetinde ve Onun izinden gidenlerin örneklerinde katî surette yeri yoktur.

İstihare, herhangi bir konuda ilâhî bir yönlendirmeye ihtiyaç duyulduğunda kişinin kendisi için yerine getirmesi gereken bir namaz ve duadır.

İstiharenin Hakiki Manasını Anlamak

İstihare duasının asıl manasını irdelediğimizde bir rüya, işaret, histen ziyade, ihtiyacınız olan durumda Allah'tan size kılavuzluk, kolaylık ve esenlik vermesini istemek olduğunu görürüz. Eğer bir durum veya iş sizin dünya ve ahiretiniz için hayırlıysa onu size nasip etmesini, kolaylaştırmasını, bereketlendirmesini istemektir. Aynı durum veya iş dünya ve ahiretiniz için hayırlı değilse de onu sizden sizi ondan uzaklaştırmasını, hayırlı olanı nasip etmesini ve hakkınızda hayırlı olana gönlünüzü razı eylemesini Allah'tan dilemektir.

İstihare, bahse konu olan iş ve durumla ilgili araştırma ve değerlendirmenin yanı sıra, konuya vâkıf kişilerle istişare edilerek yapılmalıdır.

On İkinci Araç: Teheccüd

Kalbin şifasını ve sıhhatini muhafaza etmesinin en önemli yollarından biri, gecenin son üçte birinde teheccüd namazı kıl-

maktır. Gecenin bu son üçte biri, Allah'ın bize en yakın olduğu ve Kendisine yönelenleri aradığı zaman dilimidir.

Hz. Peygamber (sav) şöyle buyurdu: "Yüce Allah, her gecenin son üçte birinde en alt semaya iner ve şöyle buyurur: 'Kim Bana dua eder, onun duasına icabet edeyim? Kim Benden bir şey ister, ona dilediğini vereyim? Kim Benden bağışlanma diler, onu affedeyim?'" (Sahih-i Buhari, 1145; Sahih-i Müslim 758)

Allah, Rablerine seslenmek için uykularından feragat edenleri şöyle tarif eder:

تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ
الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ
خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ
يُنفِقُونَ ﴿١٦﴾ فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ
مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ
جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾

"Korkuyla ve umutla Rablerine yalvarmak üzere (ibadet ettikleri için), vücutları yataklardan uzak kalır ve kendilerine verdiğimiz rızıktan Allah yolunda harcarlar. Yaptıklarına karşılık olarak onlar için ne mutluluklar saklandığını hiç kimse bilemez." (Kur'an, 32:16-17)

Bu çok güçlü bir ayet. Bu insanlar Rablerine niyaz etmek için gecenin bir yarısı yataklarını terk ediyor. Allah bu kişilerin manevi hasletlerini tarif ettikten sonra, eriştikleri manevi hazza dikkat çekiyor.

KORKU VE UMUT

Allah ayrıca bu kişilerin iki temel vasfını da bildiriyor: Korku ve umut ile Allah'a yönelmeleri. Klasik dönem âlimlerinden biri olan İbn Kayyım (ra) şöyle der:

"Yüce Allah'a giden yolda kalp, bir kuş gibidir. Başı sevgi, kanatları korku ve ümittir. Baş sıhhatli ise kanatlar iyi uçar. Ama başı kesildiğinde kuş ölür. Kanatlar yara aldığındaysa kuş savunmasız kalır ve avcıların hedefi olur." (Medaricu's Salikin)

İbn Kayyım, bu derin ifadede müminin hayat yolculuğunu özetliyor. Bizim bu hayatta en büyük destekçi gücümüz Allah'tır. Ama aynı zamanda, Allah'a karşı olumlu bir korku ve hürmetle dengelenmiş bir umuda sahip olmalıyız. Başı kesildiği vakit kuş nasıl ölürse, Allah'a olan sevgimiz sona erdiği vakit biz de ruhen ölürüz. Kuş kanatlarından biri yaralandığında nasıl düzgün uçamazsa, Allah'a olan korku, umut ve hürmetimiz zayıfladığında biz de manevi olarak dengemizi kaybederiz. Yanlış yönlendirilmeye ve aşırı uçlara kaymaya karşı daha savunmasız bir hale geliriz.

Bir rivayette, Hz. Peygamber'in (sav) ölüm döşeğinde genç bir adamı ziyaret ettiği ve şöyle sorduğu nakledilir:

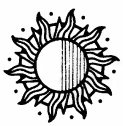
"Nasıl hissediyorsun?" Genç adam cevap verir: "Vallahi, Allah'ın Resulü, Allah'tan ümitvarım ama günahlarımdan da korkuyorum." Allah Resulü şöyle cevap verir: "Allah'ın, kuluna umduğunu vermesi ve onu korkularından emin kılması dışında bu iki duygu (korku ve ümit) bir kulun kalbinde bir araya gelmez." (Sünen-i Tirmizi, 983)

Allah Resulü şöyle dua ederdi:

"Ey Allah'ım! Yüzümü Sana dönerim, işimi Sana havale ederim. Senden umarak ve Senden korkarak Sana sığınırım." (Sahih-i Müslim 2710)

DÖRDÜNCÜ ADIM:

KALBİ KORUMAK



Ruhunun Gıdasını Koru

Acımızın temel nedenini teşhis ettikten, iyileşmenin önündeki engelleri kaldırdıktan ve yarayı tedavi ettikten sonra kalbi gelecekteki muhtemel kötülüklerden korumak gerekir. Kalbi korumanın, mevcut şifayı sürdürmenin en önemli yollarından biri kalbe *açılan* kapıları korumaktır ki bunlar *gözler*, *kulaklar* ve *dildir*. "Ne yersen osun" diye bir söz vardır, bu durum ruhun gıdası için de geçerlidir. Zira kalbimiz ve ruhumuz, gözlerimiz ve kulaklarımızdan girenlerle dilimizle konuştuklarımızdan etkilenir. "Ruhumuzun gıdası" zehirli olduğunda, bedeli kalbimiz öder. Baktığımız, dinlediğimiz, söylediğimiz her şey doğrudan kalbe gider ve üzerinde iz bırakır. Sürekli haram (yasaklanmış) olan şeylere baktığımızda, onları dinlediğimizde zehir içmiş oluruz. Ve bu, zamanla kalbimizi lekeler (siyah noktalar) kaplamasına neden olur.

Allah buyurur:

كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ
مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿١٤﴾

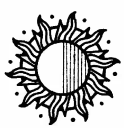
"Hayır! Bilakis onların işlemekte oldukları (kötülükler) kalplerini kirletmiştir." (Kur'an, 83:14)

Gördüğümüz, duyduğumuz, söylediğimiz şeylerin diğer bir etkisi ise kalbimizde büyüyen bir *odak noktası* haline gelmesidir. Örnek vermek gerekirse, dış görünüşün her şey olduğu bir dünyada yaşıyoruz. Her yönden, her şeyin nasıl *göründüğüne* dair aşırı bir bombardıman altındayız. Sosyal medya, filmler, dergiler, hepsi dış görünüşe tapıyor. Mevzu, gördüğümüz, duyduğumuz ve konuştuğumuz şeylerin ışıltısı, malzemesi, görünüşü olduğunda bizim için daha önemli hale geliyor. Eğer sosyal medyadaki akışımız moda, makyaj, kim ne giyiyor, kim ne yiyor, kim kimden ayrılmış gibi mevzulardan ibaretse gündemimizi bunlar belirler. Bu konularla meşgul oldukça dış görünüş, moda, sosyal statü, şöhret ve dünya kalbimizde daha çok yer elde eder, bu saydıklarımız "ruhumuzun gıdası" olur.

Oysa kalbimizi gerçekten önemli olan, bize Allah'ı ve asıl amacımızı hatırlatan şeylerle beslemek ona daha iyi gelirdi. Çünkü ne yersen osun. Eğer "diyet"in sağlıysa sen de sağlıklı olursun. Sosyal medyadaki günlük akışınızı, ne izlediğinizi, kimi ve neyi takip ettiğinizi o günkü yiyecekler olarak düşünelim. Sonra kendimize "Bu sağlıklı bir gıda mı yoksa abur cubur mu?" diye soralım. Bir adım daha ileri gidip "Buzdolabım zehirle mi dolu?" da diyebiliriz. Okuduğunuz, ekranda gördüğünüz, hakkında konuştuğunuz, dinlediğiniz ve kafayı taktığınız şeylerin sağlıklı olduğundan emin olun. Çünkü onlar kalbinizi besliyor.

Aynı prensip korku için de geçerlidir ve bu birçok insanın olumsuz haberlerden fazlasıyla etkilenmesinin de sebebidir.

Dünyada kötü bir şeyler olduğunda, olumsuz haberlerle ilgili tüm gelişmeleri ve korkuyu takıntı haline getirirseniz kaygınız katlanarak artar. Eğer akışınızdaki her şey, okuduğunuz, izlediğiniz, hakkında konuştuğunuz her şey bu olumsuz olay veya sorunla ilgiliyse hissettiğiniz korku sizi tüketir, adeta felce uğratır. Karanlık, ona odaklandığınızda artar. Eğer etraf karanlıksa bir mum yakabilirsiniz. Ama takıntılı bir şekilde hep karanlık hakkında bir şeyler okumak, konuşmak, düşünmek karanlığı ortadan kaldırmaz, bilakis onu gözümüzde başka hiçbir şeyi göremeyecek kadar büyütür. Bununla ilgili bir diğer tehlike de, kötü/dehşet verici haberlere fazla maruz kalmanın kötü haberlere ve günaha karşı duyarsızlaşmaya sebebiyet vermesidir.



Arkadaşını Koru

Kalbi korumanın, şifasını sürdürmenin bir diğer önemli esası, içinde bulunulan ortamı korumaktır. Bu da iyi insanlarla yarenlik etmek demektir. Hz. Peygamber (sav): "Kişi, arkadaşının dini üzeredir; bu yüzden kiminle arkadaşlık ettiğinize dikkat edin," buyurmuştur. (Ebu Davud)

Hz. Peygamber (sav) iyi arkadaşın tanımını da yapmıştır: "En iyi arkadaşınız, gördüğünüzde size Allah'ı hatırlatan, konuştuğunuzda ilminizi artıran, davranışları da size ahireti hatırlatan kimsedir." (El Muhasibi)

Bu kıstaslar aslında evleneceğiniz kişi için de geçerlidir. Evleneceğiniz kişi, size en yakın olacak ve çocuklarınıza da örnek olacak kişidir; bu yüzden akıllıca seçim yapmalısınız. Bir kadın, oğlunun büyüdüğünde olmasını istediği gibi biriyle; bir erkek de kızının büyüdüğünde olmasını istediği gibi biriyle evlenmelidir. Asla "evlenince değişir" düşüncesiyle evlenmemelisiniz. Çünkü elinizden geldiğince kendinize iyi bir eş, müstakbel çocuklarınıza da iyi bir ebeveyn seçmek gibi bir sorumluluğunuz var. Eğer Allah size bir insanın gerçekten nasıl biri olduğunu gösteriyorsa O'na inanın; eğer size bir insanın "gerçek yüzü" biraz olsun gösterildiyse bunu göz ardı etmeyin. *Olabileceğini hayal ettiğiniz*

şey karşılığında, *bildiklerinizi* asla görmezden gelmeyin. Bu bir aldanış, bir reddediştir ve birçok insanın ve çevresindekilerin hayatlarını tüketmiştir. Çoğu insan, evlenmeyi düşündüğü kişinin kötü özelliklerini görmezden gelip sadece dış görünüşe ve maddi rahatlığa bakar. Felaketin tanımı da tam olarak budur. Eğer biri namaz kılmıyorsa, "sonra kılmaya başlar" diye varsaymak hayal ürünüdür. İnsanlar, evlilik aşamasındayken *en iyi davranışlarını* sergilerler. Birinin sonra *düzeleceğini* farz etmek pek de mantıklı değildir. Bu yüzden, o kişinin *şu an* kim olduğuna göre evlenin, bir "*ihtimal*" ile asla evlenmeyin.

Unutmayın ki Allah, salih olmayan arkadaşların Kıyamet Günü birbirine düşman olacağını şöyle anlatır:

الْأَخِلَّاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ ﴿٦٧﴾

"O gün, Allah'a karşı gelmekten sakınanlar dışında, dost olanlar (bile) birbirlerine düşman kesilirler." (Kur'an, 43:67)

Allah ayrıca, Kıyamet Günü'ndeki en büyük pişmanlıklardan birini de bize şöyle anlatır:

يَا وَيْلَتَىٰ لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا ﴿٢٨﴾ لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا ﴿٢٩﴾

"Yazık bana! Keşke falancayı (bâtıl yolcusunu) dost edinmeseydim! Çünkü zikir (Kur'an) bana gelmişken o, hakikaten beni ondan saptırdı. Şeytan insanı (uçuruma sürükleyip sonra) yüzüstü bırakıp rezil rüsva eder." (Kur'an, 25:28-29)

Bir Müminin Ayağı Nasıl Kayar

Yardıma en çok muhtaç olduğumuz an, Kıyamet Günü olacaktır. Her birimizin Sırat köprüsünü geçmesi gerekecek ama bazılarımız için bu köprü karanlıkla kaplı olacak. Allah bu sahneyi Kur'an'da şöyle anlatır:

"Münafık erkeklerle münafık kadınların müminlere: 'Bizi bekleyin, nurunuzdan bir parça ışık alalım,' diyeceği günde kendilerine: 'Arkanıza dönün de bir ışık arayın!' denilir. Nihayet onların arasına, içinde rahmet dışında azap bulunan kapılı bir sur çekilir. Münafıklar onlara: 'Biz sizinle beraber değil miydik?' diye seslenirler. (Müminler de) derler ki: 'Evet ama siz kendi başınızı belaya soktunuz; fırsat beklediniz; şüpheye düştünüz ve kuruntular sizi aldattı. O çok aldatan (şeytan) sizi, Allah hakkında bile aldattı. Nihayet Allah'ın emri gelip çattı!'" (Kur'an, 57:13-14)

Bu hadisenin en korkunç yanı, bu insanların Müslüman bir toplum *içinden* çıkmış olmasıdır. Bu insanlar bir zamanlar Müslümanlarla *beraberlerdi.* "Biz sizinle beraber değil miydik?" diye seslenirler, Müslümanlar da onların bir vakitler kendileriyle beraber olduklarını tasdik ederler. Ama bir şey onları uzaklaştırmış ve Kıyamet Günü karanlıkta kalmışlardır. Bunun nasıl olduğunu Allah bize adım adım anlatır.

BİRİNCİ ADIM: FİTNEYE DALDILAR (ŞEYTANA ALDANDILAR)

Bunlar kendilerini ayaklarını kaydıracak, günah işlemelerine ve ahlaken bozulmalarına neden olacak durumlara, fitneye sokan insanlardır. Ve bu insanların onları Allah'ı anmaktan alıkoyan arkadaşları vardır. Onların günahı, alkol ve uyuşturucu kullanmayı, flörtü ve zinayı vb. normalleştiren ve sadece bu dünya ile,

eğlence, para, güç, statü, ün, moda ve hayatın tadını çıkarmakla ilgilenen arkadaşları vardır.

İKİNCİ ADIM: İNANÇLARINI ERTELEDİLER

Bu insanların etrafı, inanmayan ya da inancının gereklerini yerinde getirmeyen kimselerle doldu. Bu da onların kendi inanç ve ibadetlerini ertelemelerine; imanı, namazı, tesettürü terk etmelerine sebep oldu. Kendilerini ve hayatlarını arındırıp pişmanlıkla Allah'a yönelmelerinin önünü kesti. En nihayetinde yaşam tarzları ve erteleyişleri kalplerinde inanç hakkında şüpheler oluşturmaya başladı. Dinin gereklerini ne kadar erteledilerse dinden de o kadar uzaklaştılar. Günah dolu bir hayatı normalleştirdikten sonra, içinde bulundukları durumu, dinin kendisinden şüphe ederek aklamaya başladılar. Ve böylece üçüncü adıma geldiler.

ÜÇÜNCÜ ADIM: ŞÜPHEYE DÜŞTÜLER

Allah'ı anma kalkanını hayatımızdan kaldırdığımızda zihnimiz bize oyunlar oynamaya başlar ve biz de bir şeyleri artık olması gerektiği gibi görememeye başlarız. Her şey altüst olur; iyi olanı kötü, kötü olanı iyi olarak görürüz. Artık kalkanımız da olmadığı için, şeytan aklımıza ve kalbimize rahatça erişir.

Allah buyurur:

وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ
قَرِينٌ ﴿٣٦﴾ وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ
مُهْتَدُونَ ﴿٣٧﴾ حَتَّىٰ إِذَا جَاءَنَا قَالَ يَا لَيْتَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ بُعْدَ
الْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ الْقَرِينُ ﴿٣٨﴾

"Kim Rahmân'ı zikretmekten gafil olursa, yanından ayrılmayan bir şeytanı ona musallat ederiz. Şüphesiz bu şeytanlar onları doğru yoldan alıkoyarlar da onlar, kendilerinin doğru yolda olduklarını sanırlar. O şeytan dostu kimse, en sonunda bize gelince arkadaşına: 'Keşke benimle senin aranda doğu ile batı arası kadar uzaklık olsaydı, ne kötü arkadaşmışsın!' der." (Kur'an, 43:36-38)

DÖRDÜNCÜ ADIM: BOŞ UMUTLARA KANDILAR

Çoğu insan boş umutlara tutunarak kendi çelişkilerini ve suçluluk duygularını azaltmaya çalışır. O'nun affına nail olmak için herhangi bir adım atmadan ya da kendilerini ve hayatlarını arındırmadan Allah'ın affedeceği düşüncesine tutunabilirler. Başkalarına kıyasla kendi yaptıklarının o kadar da kötü olmadığına inanırlar. Örneğin başörtüsü takmadığı için içten içe kendini suçlayan bir kadın, suçluluk duygusunu azaltmak için başörtüsü takıp da günah işleyenlere odaklanabilir. Ya da günah içinde yaşayan biri, "daha sonra değişeceğini" zannedebilir.

BEŞİNCİ ADIM: ALLAH HAKKINDA ŞEYTAN TARAFINDAN ALDATILDILAR

Şeytan ta ezelde, her yönden yaklaşarak bizi saptırmaya çalışacağına ant içmişti.

Allah, şeytana aldatmaya kalkması için izin verir:

قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ
لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿١٦﴾
ثُمَّ لَآتِيَنَّهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ
وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ
وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ
أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ ﴿١٧﴾

İblis dedi ki: Öyle ise beni azdırmana karşılık, and içerim ki, ben de onları saptırmak için senin doğru yolunun üstüne oturacağım. 'Sonra elbette onlara önlerinden, arkalarından, sağlarından, sollarından sokulacağım ve sen, onların çoklarını şükredenlerden bulmayacaksın!' dedi." (Kur'an, 7:16-17)

وَاسْتَفْزِزْ مَنِ اسْتَطَعْتَ مِنْهُمْ
بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِمْ
بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَارِكْهُمْ
فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعِدْهُمْ
وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا
غُرُورًا ﴿٦٤﴾

"Onlardan gücünün yettiği kimseleri davetinle şaşırt; süvarilerinle, yayalarınla onları yaygaraya boğ; mallarına, evlâtlarına ortak ol, kendilerine vaatlerde bulun. Şeytan, insanlara aldatmadan başka bir şey vaat etmez." (Kur'an, 17:64)

Ezelde şeytan, babamız Hz. Âdem'e (as) Allah hakkında yalanlar söyleyerek onun Allah'ın yasakladığı o ağaçtan yemesine ve ayağının kaymasına sebep olmuştu. Şeytan aynı taktiği, tüm âdemoğullarına da kullanır. Mesela günah işlemeden önce bize bu günahın Allah'ın o geniş mağfireti karşısında çok küçük olduğunu söyler. Günah işledikten sonra da Allah'ın mağfiretinin aslında o kadar da geniş olmadığını, bu günahınsa çok büyük olduğunu söyleyerek umutsuzluğa kapılmamızı sağlar. Zor zamanlar yaşadığımızda da Allah'ın bize kızdığı ve bizden nefret ettiği için tüm bunların başımıza geldiğine inandırır. Denemekten vazgeçmemizi, umudumuzu kaybetmemizi ve kendimizden nefret etmemizi ister; bu utancın içinde boğulmamızı ister. Veyahut bizi kibirle aldatmaya çalışır. Şeytan, her tür hileli metodu tek bir amaç için kullanır: bizi dosdoğru yoldan saptırmak.

Günlük Zikir Disiplininizi Koruyun

Mevzu kalbi korumak olduğunda, birçok insan kalbi sertleştirmenin onu acıdan koruyacağını düşünür. Ama kalbi sertleştirmek bizi ancak neşeden korur. Kalp, yumuşak olmak için yaratılmıştır; ne kadar yumuşarsa o kadar dayanıklı hale gelir. Hz. Peygamber (sav) tarafından verilen misali hatırlayalım. Zorluk yaşayan müminin halini taze ekine benzeterek onu çam ağacı ile mukayese etmişti; rüzgâr estiğinde taze ekin eğilip tekrar doğrulurken sert çam ağacı kırılıyordu.

Kalbi korumanın yolu, onu yumuşak tutmak ve etrafını çevreleyen kaleyi, Allah'ı anmakla inşa edilen o kaleyi güçlendirmektir. Ayrıca kalp, oksijen ve zikir gıdası ile beslenmelidir. Günlük zikir reçetesine sıkı sıkıya bağlı kalınmalıdır. Regl döneminde kadınlar namaz kılamasalar da zikir reçetesine (tesbih ve dua) devam etmelidirler. Fıkıh tartışmasına girmeden şunu rahat-

lıkla söyleyebiliriz ki en katı ilmi görüşler bile regl döneminde Kur'an dinlemeye ve mealinden takip etmeye izin vermişlerdir. Bu dönemde dua ve zikri sınırlayan hiçbir ilmi görüş yoktur.

Manevi Kalbi Bozulmaya Karşı Koru

Kalp, bedenin efendisidir ve bir süngere benzer: en çok sevdiğini özüne çeker. Ve kalbin *özüne* çekilen her ne ise, insanın sahibi olur. Kalbin içine çekilebilen ve onun bozulmasına sebebiyet veren birçok şey vardır. Bir benzin istasyonuna gittiğimizi ve arabaya benzin yerine portakal suyu doldurduğumuzu varsayalım. Arabaya ne olurdu? Arabanın çalışmasını durdurmakla kalmaz, bozulmasına da neden olurduk; çünkü benzin deposu portakal suyu için değil benzin için yapılmıştır. Kalbin özü de başka şeyler için değil, yalnızca Allah için yaratılmıştır. Merkezine para, kariyer, statü, insanlar gibi şeyleri yerleştirdiğimizde kalbimize zarar vermiş oluruz. Hatta ailemiz ve çocuklarımız bile, eğer onları yanlış yere konumlandırırsak kalbimizi harap eder. Allah kimi zaman ilâhî rahmetiyle sırf "benzin deposundan portakal suyunu çıkaralım" diye bize musibetler gönderir. Bazen de kalbin içine çekilen sahte sevgi "idolleri"nden kurtulalım diye musibetler kalp süngerini sıkar.

Allah Kur'an'da bizi şöyle uyarır:

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ
دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ
كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا
أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى
الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرَوْنَ
الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا
وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ ﴿١٦٥﴾

"İnsanlardan bazıları Allah'tan başkasını Allah'a denk tanrılar edinir de onları Allah'ı sever gibi severler. İman edenlerin Allah'a olan sevgileri ise (onlarınkinden) çok daha fazladır. Keşke zalimler azabı gördükleri zaman (anlayacakları gibi) bütün kuvvetin Allah'a ait olduğunu ve Allah'ın azabının çok şiddetli olduğunu önceden anlayabilselerdi."
(Kur'an, 2:165)

Bu ayette kullanılan *"endâd"* kelimesi Allah ile eş koşulan manasına gelir ve ayet sevgide rekabetten bahseder. Sadece Allah'ı sevmemiz gereken yerde başka birini ya da bir şeyi seversek o şey Allah ile aramızda bir örtü olur ve çok acı çekmemize sebebiyet verir. Sevgi odağı haline getirdiğimiz şeyler pek çok formda olabilir.

Başkalarını Kalbe Alma Lekesi

Bazı kalpler için sevginin rekabet odağı başka bir kişi olabilir. Bu hususta Allah bizi şöyle uyarıyor:

قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ
وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا
وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ
وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا
يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ ﴿٢٤﴾

"De ki: Eğer babalarınız, oğullarınız, kardeşleriniz, eşleriniz, hısım akrabanız kazandığınız mallar, kesata uğramasından korktuğunuz ticaret, hoşlandığınız meskenler size Allah'tan, Resûlünden ve Allah yolunda cihat etmekten daha sevgili ise, artık Allah emrini getirinceye kadar bekleyin. Allah fasıklar topluluğunu hidayete erdirmez." (Kur'an, 9:24)

Bu ayette Allah, her biri helal olan, sevdiğimiz sekiz farklı şeyi listeliyor; alkol ve uyuşturucu gibi yasak şeylerden bahsetmiyor. Annemiz, babamız, eşimiz, çocuklarımız, akrabalarımız gibi sevmemiz gereken insanlardan bahsediyor. Öyleyse burada bahsedilen çöküş nedeni, yaratılanı sevmek değil, yaratılanı *yanlış şekilde sevmektir*.

Birçok ebeveyn -özellikle anneler- için bu kendi çocuğu olabilir. Kültürel olarak birçok anne, çocuklarını -özellikle de erkek çocuklarını- hayatlarının merkezine almaları gerektiği düşüncesi ile *yetiştirilir*. Sonuç olarak da annenin hayatı ve hayattaki varlığı çocuğun etrafında dönmeye başlar. Hatta çoğu kez çocuk merkeze alınır ve karı koca arasındaki ilişki bile bir tarafa bırakılır. Karı-koca artık anne-babadan başka bir şey değildir. Dahası ailenin temeli artık evliliğin kendisi değil çocuk olduğu

için tüm aile yapısı dengesizleşir. Bir aile yapısı ancak, o ailenin temeli çocuklar değil, güçlü bir evlilik olduğunda güçlü olur.

Çoğumuza, çocuğumuz olduğunda her şeyin onların etrafında dönmesi gerektiği söylendi. Kendine zaman ayırmanın "bencilce" olduğunu düşündüğümüz için evliliğimize bile yatırım yapmayı bıraktık. "İyi anne-baba" olma yolunda çocuk dışındaki her şey ikincil hale geldi. Oysa hayatın merkezi sadece çocuk olduğunda, eşler birbirleri üzerindeki haklarından mahrum olurlar. Bu hakkaniyetsiz, dengesiz ve sürdürülemez bir durumdur ve sağlıksız neticelerin domino etkisini de beraberinde getirir.

Örneğin bir anne, her şeyi ihmal edip hayatını oğluna adarsa aralarında köklü bir sağlıksız bağ oluşur. Bu anne, oğlu büyüyüp evlendiğinde sağlıklı bir şekilde "bırakmak"ta sorun yaşar, gelini tarafından tehdit edildiğini hissedebilir, hatta bir güç mücadelesi bile başlatabilir. Gelin-kayınvalide sorunlarının çoğu, anne-oğul arasındaki onlarca yıllık bu sağlıksız bağdan kaynaklanır. Bir başka deyişle sorunların asıl kaynağı, hayatımızın merkezine Allah'tan başkasını (bu örnekte oğlumuzu) yerleştirip onun etrafında adeta *tavaf* etmektir.

Çocuğu hayatımızın merkezine yerleştirdiğimizde sadece kendimize ve evliliğimize değil çocuğumuza da zarar veriyoruz. Bu gibi ortamlarda büyüyen çocukların çoğunda sağlıklı bir benlik kavramı gelişemiyor. Bütün ilginin merkezinde olmaya alıştıkları için, başkalarından, evlendiklerinde eşlerinden de aynı davranışı bekliyorlar. Dolayısıyla sadece kendimize, evliliğimize, hayatımıza değil, en çok da çocuğumuza kötülük etmiş oluyoruz. Çünkü tüm dünyanın etrafında döndüğünü sanan narsistler yetiştiriyoruz. Ayrıca evde ve aile içinde neredeyse hiç sorumluluk vermeyerek onlara ket vuruyor, bir türlü büyüyemeyen erkekler yetiştirmiş oluyoruz. Her işlerini yaparak sevgimizi gösterdiğimizi düşünsek de maalesef gelişmelerini engelliyor; olgun, güçlü, bağımsız, sorumluluk sahibi bir *yetişkin* olmalarına

mâni oluyoruz. Hayatımızın merkezinde Allah'tan başka hiçbir şey olmamalı, O'ndan başka hiçbir şeyin etrafında tavaf etmemeliyiz. Eğer edersek hem kendimize hem de etrafımızdakilere acı çektirmiş oluruz.

Dünya Sevgisi Lekesi

Kalbe yerleşen ve onun bozulmasına neden olan bir başka leke de dünya sevgisidir. Dünyayı ilk deneyimlediğimizde ışıltısından çok etkilenir ve onu severiz. Işıltısı kaybolduğundaysa hayal kırıklığına uğrar, ondan nefret eder hale geliriz. Daha da olgunlaştığımızda, dünyayı görmeye ve aslında nasıl bir yer olduğunu anlamaya başlarız. Dünya aslında sevmemize de nefret etmemize de gerek olmayan, sadece kendisinden istifade edilebilecek bir yerdir. Allah, dünyayı meta olarak tanımlıyor. Bu kelimenin anlamları arasında *kaynak, vasıta, araç* da vardır. Bir aracın iyi ya da kötü olduğunu belirleyen, onunla yapılan iştir; faydası da dokunabilir, zararı da. Dünya sadece asıl *yurdumuza* dönmek için geçmemiz gereken bir köprüdür. Kim bir köprüye bağlanır ki? Aslında biz köprüyü severek ya da ondan nefret ederek asıl meseleyi kaçırıyoruz. Asıl odaklanmamız gereken köprü değil, köprünün karşı tarafında ne olduğudur.

Hz. Peygamber buyurdu ki:

"Kalbine dünya sevgisini alana üç şey musallat olur: peşini bırakmayan sefalet, kurtulamayacağı açgözlülük, asla sonu gelmeyecek beyhude umutlar. Çünkü dünya arar, aranır. Kim bu dünyaya talip olursa ölüm gelip yakalayıncaya kadar ahiret onu kovalar. Kim ahirete talip olursa ondan rızkını tüketinceye kadar dünya onun peşinden koşar." (El Mu'cemu'l Kebir 10328, El Taberani)

Başkalarının Fikirlerine Kulluk Etme Lekesi

Yalnızca Allah'ı sevmemiz gerekirken kalbimize yerleştirdiğimiz bir diğer "odak" da başkalarının fikirleridir. Başkalarının ne düşündüğüne aşırı önem veren kimi insanlar onları hayatlarının merkezine alır ve onlardan gelen düşüncelerin esiri olurlar. Bazıları da sürekli olarak başkalarının gözünde nasıl göründüğünü düşünerek yaşar. Sosyal medya da devreye girer. Ne kadar kusursuz olduklarını, ne kadar mükemmel bir aileye ve hayata sahip olduklarını göstermenin bir aracı haline gelir. Eğer kusurlu bir durum varsa da "fotoşoplanarak" mükemmelleştirilir. Dünyaya kusursuz görünebilmek için o kadar çok enerji harcanır ki gerçek sorunları düzeltebilecek enerji kalmaz. Bu yüzdendir ki bazı aileler sırf "insanlar boşandı demesin" diye kızlarını istismarcı kocalarına geri gönderiyorlar. Bu bir esarettir ve tam bir zulümdür.

Peki bunu neden yaparız? Neden böyle ezilir, sonra da başkalarını ezeriz? Bu zulüm, kalbimizde ve hayatımızda yalnızca Allah'ın olması gereken yere başka şeyler koyduğumuzda hep olacaktır. Köleleşiyor ve başkalarını da köleleştiriyoruz.

Allah Kur'an'da şöyle buyurur:

"Lokman, oğluna öğüt vererek: 'Yavrucuğum! Allah'a ortak koşma! Doğrusu şirk, büyük bir zulümdür,' demişti."
(Kur'an, 31:13)

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ﴿١٣﴾

Kültürel Kulluk Lekesi

Allah'a giden yolda engel teşkil eden bir diğer rakip, kültürdür. Allah'ın ve Resulünün (sav) emirleri ile çelişmediği sürece kendi kültürlerimize iştirak etmek son derece kabul edilebilir bir durumdur. İslam, kültürel âdetleri ortadan kaldırmak için değil, onları yönlendirmek ve şekillendirmek için gelmiştir. Ama insanlar kendi kültürlerini ilahlaştırdıklarında onu Allah'ın kanunlarının (dinin) üstünde tutarlar. Bu tutum, kendi kültürlerine ("atalarımızı üzerinde bulduğumuz yol") aykırı olduğu için dinin emirlerini reddeden Kureyş'in tutumuna benzer.

Aynı durum Batı kültürü için de geçerlidir. Örneğin moda genelde bizi Allah'ın emirlerine aykırı şekilde giyinmemizi telkin eder. Genellikle, toplum ya da kültür tarafından belirlenen güzellik standardı, Allah tarafından belirlenen güzellik standardından (gösterişsiz) farklıdır. Böyle durumlarda, kimin Gerçek Efendimiz olduğuna karar vermemiz gerekir. Mesela başörtüsü, sadece başımızı örten bir parça bez değil, bir ibadet şeklidir; modaya ya da kültüre değil, kalbimizin ve uzuvlarımızın Allah'a kulluk ettiğimize dair bir beyanıdır. Başörtüsü takmak mükemmel olduğumuz anlamına gelmez, ayrıca onu takmak için "mükemmel" *olmayı* da bekleyemeyiz. Bu düşünce şeytanın bir oyunudur, asla mükemmel olamayacağımızı bildiği için bu fikri bize karşı kullanır. Tesettür kusursuz melekler için değil, her gün gayret gösterdiklerini ifade eden kusurlu ve güzel insanlar içindir ve bu gayretin içinde pek çok güzellikler saklıdır. Allah bu gayreti görür. Hiçbir ibadet ve Allah'a bağlılık ifadesi küçümsenmemeli. Zira o, Allah'ın kabul ettiği bir kulluk eylemi olabilir ve onun sayesinde Allah kusurlarımızı affedebilir.

İbadetin özü, kulluk; kulluğun esası ise sevgidir. Bunun için kendimize *en çok kimi sevdiğimizi* sormalıyız; vereceğimiz cevap bize, *en çok kime kulluk ettiğimizi* gösterecektir.

Kültür mü, toplum standartları mı, moda mı, başkalarının anlayış ve düşünceleri mi?

Yoksa Allah mı?

Sağlıksız Bağların Lekesi

Yaratılan her şey hayattaki amacını gerçekleştirmek ister. Gözler görmek, kulaklar duymak, mideler doymak, kalpler sevgi ister. Her birimizin içinde yaratılmış devasa bir cevher vardır. Bu bir sevgi, sadakat ve bağlılık cevheridir ve bu cevher belli bir amaç için yaratılmıştır. Ama çok özel bir şekilde, çok özel bir yere verilmek için yaratılmıştır. Cevherimizle ne yapacağımıza dair seçimimiz, bizim bu hayattaki ve ahiretteki durumumuzu belirler.

Bahsi geçen kendimizi bir şeye verme dürtüsü bizi zorlar ve önemli bir güç görevi görür. Bunda sevmeye, paylaşmaya, bağlanmaya olan bir tür ihtiyaç vardır. Bu bir iştirak etme, bağlanma ve duyguları etkileme ihtiyacıdır. Bu dürtü çok güçlü olsa da çoğu zaman onu fark etmeyiz bile. Çoğu zaman bu manevi cevherin doğasını anlamaz ve onunla ne yapacağımızı da bilmeyiz.

Bu yüzden bazılarımız ona tutunmaya çalışırız. Lakin, verilene tutunmaya çalışmak, göğsümüzdeki saatli bir bombaya tutunmak gibidir. Ve bu bomba sonunda içimizde bir kara delik oluşturarak infilak eder. Biz de kendi kendimizi böyle imha ederiz.

Bazılarımız da bunu yanlış bir şekilde yanlış ellere veririz. Bunun hepsini, her bir katresini kariyerimize, "hayatımızın aşkı"na, bu dünyaya vermeye çalışırız. Ama bu cevherin tümünü onun Yaratıcısından başkasına vermek emsalsiz bir cefaya ve manevi ziyana sebebiyet verir.

لَوْ كَانَ فِيهِمَا آلِهَةٌ إِلَّا اللَّهُ لَفَسَدَتَا فَسُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ الْعَرْشِ عَمَّا يَصِفُونَ ﴿٢٢﴾

"Eğer yerde ve gökte Allah'tan başka tanrılar bulunsaydı, yer ve gök, (bunların nizamı) kesinlikle bozulup gitmişti. Demek ki Arş'ın Rabbi olan Allah, onların yakıştırdıkları sıfatlardan münezzehtir." (Kur'an, 21:22)

Bu ayette Allah, göklerde ve yerde kendisine ibadet edilen birden fazla şey olsaydı ne olacağını bize bildirir: bozulma ve helak. Eğer birden fazla ibadet edilen şey olduğunda bütün o haşmetine rağmen gökler ve yer viran oluyorsa peki ya bizim hassas kalbimize ne olur?

Birden fazla nesneye *mutlak* sevgi, korku, umut ve bağlılık duyan kalbe ne olur? Bu içsel cevheri onun Yaratıcısından başkasına verene ne olur? Kalbinin en derinlerine Allah'tan başkasının girmesine izin verene ne olur? Allah'tan başka *ilah* olduğunda gökler ve yer viran oluyorsa başka bir *ilah* girdiğinde kalpler de öyle viran olur.

Bu izinsiz girişin sonucunu anlamak için kalbi bir sünger gibi düşünelim. Kendisine dünyaya dair bir şey sunulduğunda kalp bunu ya kabul eder ya reddeder. Eğer kalp korunuyorsa yani kendisine sunulanı reddederse güvende kalır. Ama korunmuyorsa yani sunulanı hemen kabul ediyorsa tıpkı mürekkebin içindeki sünger gibi sunulanı içine çekecektir. Ve sunulan şey her neyse kalbin özüne (lüb) kadar nüfuz edecektir. Bu işlem bir kez gerçekleştiğinde nüfuz edileni çıkarmak son derece zor ve

acı verici hale gelir. Tıpkı süngeri temizlerken yaptığımız gibi, kalbin özüne nüfuz edeni çıkartmak için acı verici ve devamlı bir sıkma gerekir.

Hz. Peygamber (sav) buyurdu ki: "Fitneler (imtihanlar), bir kamış hasırın örülmesi gibi kalplere sunulur. Bunları ***içine alan*** kalbe kara bir işaret konur. Onları reddeden kalbe ise beyaz bir işaret konur. Ve sonuçta kalpler iki çeşit olur: biri beyaz taş gibi bembeyazdır, gökler ve yer durdukça imtihanlardan zarar görmez; diğeri ise alabora olmuş bir gemi gibi karanlık ve paslıdır, iyiyi tanıyamaz, kötüyü reddedemez ve onun arzularına kapılır." (Müslim, 144)

İbn Kayyım (ra) bu hadisi yorumlarken kalbe sunulan fitnenin iki tür olduğunu söyler: biri *arzular*, diğeri *şüpheler*. Bunlardan ilki niyet ve isteklerin, diğeri bilgi ve inançların bozulmasına neden olur. (İgasetü'l Lehfan, İbn Kayyım el Cevziyye, sayfa 40)

Arzu ve şüphe fitnesi kalbe nüfuz ettiğinde bunun iki tehlikeli sonucu olur: Kalp artık iyiyi ve kötüyü aslında oldukları gibi ayırt edemez. Eğer kalp tamamen karanlığa batmışsa kötüyü iyi, iyiyi de kötü olarak görebilir. Birdenbire haram güzel, helal ise çirkin görünür. Bu durum, derinden hastalıklı bir kalbin sonucudur. Ve bu hastalık, fitnenin (arzu ve şüphe) kalbe nüfuz etmesine izin verilmesiyle meydana gelir.

İkinci sonuç ise kalbin Allah'ın rehberliğinden ziyade geçici heves ve arzular tarafından yönlendirilmesi ve hüküm vermesidir. Böyle biri Allah'a kul olmak yerine, kendi arzularına esir olur. Ve Allah'tan başkasına kulluk, en acı verici zulüm türüdür.

İsrailoğulları Firavun'un esaretinden kurtuldukları halde hâlâ esirdiler. Kalplerine nüfuz eden şeylere kulluk etmenin esiriydiler.

Allah buyurur:

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ وَرَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاسْمَعُوا قَالُوا سَمِعْنَا وَعَصَيْنَا وَأُشْرِبُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْعِجْلَ بِكُفْرِهِمْ قُلْ بِئْسَمَا يَأْمُرُكُمْ بِهِ إِيمَانُكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿٩٣﴾

"Hatırlayın ki, Tûr dağının altında sizden söz almış: Size verdiklerimizi kuvvetlice tutun, söylenenleri anlayın, demiştik. Onlar: İşittik ve isyan ettik, dediler. İnkârları sebebiyle kalplerine buzağı sevgisi dolduruldu. De ki: Eğer inanıyorsanız, imanınız size ne kötü şeyler emrediyor!" (Kur'an, 2:93)

Yanlış kulluklarından dolayı kalplerine buzağı sevgisi dolduruldu. Bu ayette kullanılan *ushribu* kelimesi, "içmek veya sünger gibi içine çekmek" anlamındadır. O sünger, kalbimizdir. Bugün çoğumuz bir buzağıya tapmasak da "o buzağının" başka biçimlerine, yani paraya, güce, statüye, insanlara tapıyoruz. Ve mutlak sevgi, korku, umut, bağlılık hissettiğimiz o şey, kalp süngerimiz tarafından *emiliyor* ve sonuç olarak kalplerimiz bozuluyor, viran oluyor. Allah bu hususta bizi Kur'an'da şöyle uyarıyor:

فَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَتَكُونَ مِنَ الْمُعَذَّبِينَ ﴿٢١٣﴾

"O halde sakın Allah ile beraber başka tanrıya kulluk edip yalvarma, sonra azap edilenlerden olursun!" (Kur'an, 26:213)

Kalp kırıklığının bu kadar acı verici oluşunun nedeni budur. Aslında bu dayanılmaz acı, kalbimizin merkezine Allah'tan gayrısının alınmasından kaynaklanır. Bu durum kalbi mahveder. *Herhangi bir şeyi* sadece Allah'ın olması gereken yere yerleştirmek hakiki ızdırabın özüdür.

Hz. Peygamber (sav) bizi kalplerin bozulması konusunda şöyle uyarır: "Dikkat edin, bedende öyle bir et parçası vardır ki eğer o sıhhatli ise tüm beden sıhhatlidir, eğer o bozulmuşsa tüm beden bozulur. İşte o, kalptir." (Buhari ve Müslim)

O halde kalbin, dolayısıyla tüm bedenin bozulmasını nasıl önleyebiliriz? İlki onu korumakla mümkündür. Önemli bir İslami ilke, korumanın tedaviden daha iyi olduğudur. Örneğin, Allah bize zina etmeyin demez, "zinaya *yaklaşmayın*" der.

"Zinaya yaklaşmayın. Zira o, bir hayâsızlıktır ve çok kötü bir yoldur." (Kur'an, 17:32)

Allah zinayı yasaklamakla kalmaz, ona giden tüm yolları da yasaklar, bu yollara set çeker: bakışları yere indirme, giyimde ve davranışlarda tevazu, karşı cinsle baş başa kalmama vb. Kalbi koruma hususunda bize bir reçete de verir. Allah'ı anmak (Allah'ı zikretmek) kalbi koruyan bir zırh oluşturur. Namaz, bu zırhın bir katmanıdır, Kur'an ve zikir, bu zırhın birer katmanıdır. Allah'ı ne kadar çok anarsak kalbimiz o kadar çok korunur. ***Allah'ı zikretmek kalbin etrafında bir kalkan oluşturur, tevhidi veya kalbin sıhhatini tehdit eden her şeyi daha kalbe girmeden yok eder.***

Ancak eğer kalp hastalığa yakalanmışsa bu noktada yapılacak olan şey tedavidir. Kalbi, ona nüfuz eden şeyden arındırmak için temizleme işlemine tâbi tutmalıyız. Bu işlem başta süngerden mürekkebi çıkarmak gibi zor gelebilir; ama sabır ve sebatla her kalp yenilenebilir ve diriltilebilir.

Allah buyurur:

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ
مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ
عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴿١٦﴾

"İman edenlerin Allah'ı anma ve O'ndan inen Kur'an sebebiyle kalplerinin ürpermesi zamanı daha gelmedi mi? Onlar daha önce kendilerine kitap verilenler gibi olmasınlar. Onların üzerinden uzun zaman geçti de kalpleri katılaştı. Onlardan birçoğu yoldan çıkmış kimselerdir."
(Kur'an, 57:16)

Bu ayette Allah, O'nu anmayı ihmal eden kalbin ölümünden bahseder. Bir sonraki ayette ise ölmüş olanı nasıl diriltildiğini şöyle anlatır:

اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يُحْيِي
الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا قَدْ
بَيَّنَّا لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ
تَعْقِلُونَ ﴿١٧﴾

"Bilin ki Allah, ölümünden sonra yeryüzünü canlandırıyor. Düşünesiniz diye gerçekten, size ayetleri açıkladık." (Kur'an, 57:17)

Bu bizim için bir işarettir; nasıl ki Allah kuru toprağa can veriyorsa, kurumuş kalplerimize de öyle can verebilir. Yani dünyevi bir şey kalp süngerine nüfuz ettiyse bile her daim umut vardır.

Kalbe nüfuz eden "mürekkep"lerin en yaygın olanı insanlardır. Bu insan, kalbinize giren ama evlenemeyeceğiniz biri olabileceği gibi, evlendiğiniz ama onu Allah'ın olması gereken

yere yerleştirdiğiniz biri de olabilir. Bu insanı kalbinizden söküp atmak, tıpkı uyuşturucu bağımlılığını tedavi etmeye benzer.

Eğer bu kişi, birlikte olamayacağınız biriyse uyuşturucu gibi, onunla olan tüm bağları (telefon numaralarını, e-posta ve sosyal medya profillerini engellemek dahil), onu hatırlatan her şeyi ve tüm irtibatı kesmeniz gerekir.

Bu, detoks reçetenizdir.

İkincisi, o yeri daha iyisi ile doldurmanız gerekir: Allah'ı anmayı artırmak ve O'na yakınlaşmak. Eğer beş vakit namaz kılmıyorsanız bunu düzeltmeli, hepsini vaktinde kılmaya özen göstermelisiniz. (Şafak vaktinden önce) Gecenin üçte birinde teheccüd namazı kılıp dua ve tevbe ile Allah'tan size şifa vermesini dilemelisiniz.

Bu da tedavinizdir.

Tedavi etkisini gösterdiğinde Allah'ın izniyle kalbiniz onarılmış olacaktır. Kalbiniz onarıldığında normal dengesine ve yaratılış amacına geri dönebilir ki bu, Yaratan'ı her şeyden çok bilmek ve sevmektir. Böyle bir kalp, yaratılmışlara bağlanma kabiliyetini yeniden kazanacaktır ama bu sefer sağlıklı, özverili ve daha az bağımlı bir şekilde. Kalp, kendisi (nefs) için değil, En Sevdiği'nin rızası için bağlanmaya başlar. Bu tedavi bir kez etkisini gösterdiğinde, ona yaşamak için yaratıldığı sevgi, sadakat ve bağlılığı yeniden verebilirsiniz. Unutmayın ki verilmeyen cevher, içsel bir saatli bombadır, ama yanlış yere verilen cevher de içsel bir saatli bombadır.

Vermek... fakat gerektiği gibi vermek; özümsemek... ancak sadece göğsünüzdeki kutsal ülkeye ait olanı ve orada hakkıyla yaşayacak olanı özümsemek... Bu denge tekrar sağlandığında, kalbiniz doğru şekilde görebilir, sevebilir, verebilir ve alabilir hale gelir. Kalp, hakiki gözdür ve bedenin efendisidir. Kalbin amacı, anlaşılamayacak kadar yücedir. Kalbin sarayı, korumasız

bırakılamayacak kadar değerlidir. Onu koruyun. Onu çok iyi koruyun... Zira yaratılmış her şey yaratılış amacını gerçekleştirmeye özlem duyar.

Düşüncesizce Söylenen Sözler Lekesi ve Başkalarını İncitme

Allah Kur'an'da şöyle buyurur:

"Onların söyledikleri şeyler yüzünden senin canının sıkıldığını andolsun biliyoruz. Sen şimdi Rabbini hamd ile tesbih et ve secde edenlerden ol!" (Kur'an, 15:97-98)

Öncelikle Allah acıyı kabul ediyor, ki bu kabulün kendisi bile bir şifadır. Aslında, psikolojik rehberliğin en önemli tedavi araçlarından biri acıyı kabul etmek ve empatidir; acımızı anlayan birinin olması, yalnız hissetmemek, anlaşılmak, onaylanmaktır. Bunlar son derece etkili iyileşme araçlarıdır. Ve şimdi bizi anlayanın, bilen ve onaylayanın herhangi bir kişi değil de Âlemlerin Rabbi Allah olduğunu düşünelim. Sırf bu düşünce bile en kırık kalpleri iyileştirebilir. Allah'ın, kalbi hüzünlenen Peygamberine (sav) yaptığı budur; bize yaptığı budur: Bizi görür; acımı, acını görür. Gönlümüzde gizli olanı bilir, kırık kalplerimizi görür, her bir kırığı bilir. Tüm dünyadan, hatta kendimizden bile sakladıklarımızı bilir.

Bu ayette Hz. Peygamber'in (sav) sıkıntısına neyin sebep olduğu üzerinde düşünmek de ayrıca önem arz eder. Bu sıkıntının sebebi, savaşlar ya da fiziksel bir saldırı değil, sadece sözlerdir. Bu da kelimelerin gücünü gösterir. Kelimeler şifa verebilecek güce sahip olduğu gibi, kırıp yok edebilecek güce de sahiptir. Bu yüzden de İslam'da dilin eylemleri oldukça ağırdır.

Allah Resulü (sav) şöyle buyurur:

"Her kim iki çene kemiği ile iki ayağı arasındakini (dili ve avret yeri) (namusunu) garanti edebilirse, ona cenneti garanti ederim." (Sahih-i Buhari, 6474)

Hz. Peygamber (sav) ashabına, "Müflis kimdir bilir misiniz?" diye sordu. "Malı mülkü olmayan kimsedir," dediler. Hz. Peygamber (sav), "Şüphesiz, ümmetimin gerçek müflisi odur ki, Kıyamet Günü namazla, oruçla, zekâtla gelir ama aynı zamanda insanları tahkir etmiş, onlara iftira atmış, malını yemiş, kanını dökmüş ve dövmüştür. Onun iyiliklerinden alınıp hakkına girdiği mazlumlara verilir. Eğer hak yerini bulmadan bu iyilikler tükenirse mağdur ettiği kişilerin günahlarından alınıp bunun üzerine yazılır, sonra da cehenneme atılır," buyurdu. (Sahih-i Müslim, 2581)

Bu temel öğretilere rağmen çoğumuz önceliklerde hata yapıyoruz. Çoğu kişi sadece ritüellere odaklanırken başkalarına nasıl davrandığını göz ardı ediyor. Ve bu tutum, ailemizden başlıyor.

Hz. Peygamber (sav) buyurdu:

"İmanı en güzel olan mümin, en güzel davranışa (ahlaka) sahip olandır ve sizin en hayırlınız, eşlerine karşı en iyi davrananınızdır." (Sünen-i Tirmizi, 1162)

Bu hadiste, Hz. Peygamber (sav) önceliği şöyle belirlemiştir: karakterimiz ve her şeyden önemlisi kendi ailelerimize nasıl davrandığımız. Ama çoğumuz bunun tersine davranırız. Namaz kılar, oruç tutar, camide vakit geçirir, İslami kıyafetler giyeriz. Helal etin ne kadar helal olduğunu tartışırız. Ama bunları yaparken ailelerimize ve başkalarına çok kötü davranırız.

Oysaki sözlerimiz büyük bir güce sahiptir. Allah'ın, sözün gücünü nasıl tarif ettiğine bakalım:

"Çünkü siz bu iftirayı, dilden dile birbirinize aktarıyor, hakkında bilgi sahibi olmadığınız şeyi ağızlarınızda geveleyip duruyorsunuz. Bunun önemsiz olduğunu sanıyorsunuz. Halbuki bu, Allah katında çok büyük (bir suç)tur." (Kur'an, 24:15)

إِذْ تَلَقَّوْنَهُ بِأَلْسِنَتِكُمْ
وَتَقُولُونَ بِأَفْوَاهِكُمْ
مَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ
وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّنًا وَهُوَ عِنْدَ
اللَّهِ عَظِيمٌ ﴿١٥﴾

Bir gün Hz. Peygamber (sav) ashabına, "Bunu dizginleyin," buyurdu dilini tutarak. Muaz bin Cebel (ra), "Ey Allah'ın Resulü, söylediğimiz şeylerden sorumlu tutulacak mıyız?" diye sordu. Resulullah (sav) şöyle cevap verdi: "Ey Muaz! İnsanları yüzleri (ya da burunları) üstü cehenneme sürükleyen, kendi dillerinin ürettikleri değildir de nedir?" (Tirmizi)

İnsanın insanı vezir etme ve rezil etme gücü muazzamdır. Başından korkunç bir olay geçen bir kadın tanımıştım. Barbekü alevi kontrolden çıkmış ve daha 6 yaşındaki oğlu alevler sebebiyle yaralanarak hayatını kaybetmişti. O kadınla konuştum, acısını benimle paylaştı. Anlattıklarında beni en çok şaşırtan, kendinde en kalıcı hasara neden olduğunu söylediği şeydi: Etrafındaki insanların destek olmak yerine, onu terk ettiği, toplumun onu dışladığı düşüncesiydi. Kederini yapayalnız yaşıyordu. Onu en çok üzen şey, insanların davranışları ve sözleri olmuştu.

Allah bize, birbirimiz üzerinde etkili olan büyük bir güç bahşetmiştir: Birbirimizi iyileştirme ve mahvetme gücü. Bu güç, Allah Hz. Âdem'i (as) yaratacağını söylediğinde meleklerin sorduğu şeydi:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ
إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ
خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا
مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ
الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ
وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ
مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

"Hatırla ki Rabbin meleklere: 'Ben yeryüzünde bir halife yaratacağım,' dedi. Onlar: 'Bizler hamdinle seni tesbih ve seni takdis edip dururken yeryüzünde fesat çıkaracak, orada kan dökecek birini mi yaratacaksın?' dediler. Allah da onlara: 'Sizin bilemeyeceğinizi herhalde ben bilirim,' dedi." (Kur'an, 2:30)

Melekler, insan doğasının karanlık tarafını biliyordu. Belki de bu karanlık tarafa rağmen bunun tam tersini yapan ve insanları mutlu edip destekleyenler için mükâfatın bu kadar büyük olmasının nedeni budur. Bu kişiler başkalarının acısını, ihtiyacını görüp onların acısını dindirmek ve ihtiyacını gidermek için çabalarlar.

Hz. Peygamber (sav) buyurdu:

"Allah'a en sevimli insanlar, insanlara en faydalı olanlardır. Allah'a en sevimli amel, bir Müslüman'ı sevindirmek, derdini gidermek, borcunu silmek, açlığını doyurmaktır. Bir kardeşimin ihtiyaçını gidermek için onunla yürümem, Medine'de mescitte bir ay boyunca ibadet etmemden hayırlıdır. Kim öfkesini yutarsa Allah onun kusurlarını örter. Kim öfkesinin gereğini yerine getirebilecek olduğu halde öfkesini bastırırsa Allah Kıyamet Günü onun kalbini güvence altına alır. Kim bir kardeşinin ihtiyacını karşılamak için onunla yürürse, ayakların titrediği gün Allah onun ayağını köprüde sabit kılar." (*Mu'cemü'l-evsat*, 6/139)

Hz. Peygamber (sav) bu hadiste çok güçlü bir beyanda bulunuyor; birine yardımcı olmayı, mescitte bir ay boyunca itikafa

girmeye tercih ettiğini söylüyor. Üstelik *herhangi* bir mescit de değil; özellikle Medine'de Mescid-i Nebevi diyor. *Bu* mescit, onu bir kez olsun ziyaret edebilmek için hayatımız boyunca para biriktirdiğimiz mescit. Bu mescit, burada kılınan bir namazın başka yerlerde kılınan 1000 namaza eşit olduğu mescit.

Bu hadis bize ayrıca bir başka temel ilkeyi de öğretiyor: biz başkalarına yardım ettiğimizde Allah da bize yardım eder. Allah'ın yardımına ve zafere (nasr) giden en kestirme yollardan biri başkalarına yardım etmektir. Acı çektiğimizde, bu acıdan kurtulmanın en hızlı yolu başkasının acısını ortadan kaldırmaktır. İlahi kaide budur: *Allah bize başkalarına muamele ettiğimiz gibi muamele eder.* Yani hem sözlerimizle hem de davranışlarımızla Allah'ın yarattıklarına iyi davranarak Allah'ın yardımını aramalıyız.

Kalb-i Selim

Gerçek başarı, Kıyamet Günü'nde Allah'a selim bir kalple ulaşmaktır. Bu kalp, sahte putlara kapılıp bozulmamış bir kalptir. Bu kalp, *şirkin* her türlüsünden arınmış bir kalptir. Bu kalp, "benzin deposunda portakal suyu" olmayan bir kalptir. Bu hayatta peşinde olduğumuz zenginlik, statü, güç gibi şeylerin hiçbiri o gün bize bir fayda sağlamaz. O gün önemli olan tek şey, kalbimizin durumudur.

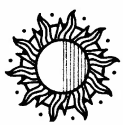
Hz. İbrahim'in (as) duasındaki gibi:

وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ ﴿٨٧﴾
يَوْمَ لَا يَنفَعُ مَالٌ وَلَا
بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ
بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾

"(İnsanların) dirilecekleri gün, beni mahcup etme. O gün ne mal fayda verir ne de evlât. Ancak Allah'a kalb-i selim (temiz bir kalp) ile gelenler (o günde fayda bulur)." (Kur'an, 26:87-89)

BEŞİNCİ ADIM:

ACIYI TEKRAR TANIMLAMAK



Allah'a Yolculuk

Hepimiz Allah'a dönüyoruz. Bu, kalbimizin yaptığı yolculuktur. Bedenlerimiz mezara girerken şu an taşıdığımız kalp ve ruh ile sonsuzluğa doğru bir yolculuğa çıkacağız. Beden geçicidir, ancak kalp ve ruh ölümsüzdür. Buna rağmen, bu hayatta dikkatimizin çoğunu ölümsüz olan ruhun değil, geçici olan bedenin ihtiyaçlarına veririz.

Bu trajik bir durumdur, zira bedenimiz her gün ölür, ruhumuz ise baki kalır. Her ne kadar çürümüş, aç ya da hasta olsa da ruhumuz sonsuza kadar bizimle kalır, onu "bırakamayız", sonsuza kadar bizimledir. Bu hayattan göçüp gittiğimizde, ruhumuzu beslemek için yahut onu arındırmak için bir daha geri dönemeyiz. Buradaki vaktimiz sınırlıdır. Kalbimiz ve ruhumuz için bu geçici dünya hayatında her ne yaparsak *sonsuzluğa* akseder. Bu gerçek buradaki hayatı çok önemli kılıyor, ama çoğumuzun düşündüğü nedenlerden dolayı değil; para, şöhret, güç, statü gibi geçici şeyler için değil, peşinden koştuğumuz yüzeysel şeyler için değil. Bu hayat önemlidir çünkü burada yaptıklarımızın *sonsuz* sonuçları olacaktır. Dikkatimizi vermemiz gereken husus budur.

Bu kısa hayatta bir fırsatımız var, sonra da Allah'a döneceğiz. Önce mezara, sonra ahiret yurduna intikal edeceğiz. Bazılarımız

sahip olduğu iman ve yaptıkları ile o yurttaki evini adım adım inşa ederken bazılarımız o evi kendi elleriyle yakıp kül edecek. Ve hepimizin yolu elbet ahiret yurdundaki evimize çıkacak. Önemli olan evimizin nasıl olacağı? İnşa edilmiş mi yakıp kül edilmiş mi?

Allah ile hangi halde karşılaşacağız? Arınmış bir kalp ve ruh ile mi yoksa bozulmuş bir ruh ile mi?

Her Koşulda Allah'a Gitmek

Bu yolculukta en sık rastlanan mitlerden biri, maneviyatın ancak "mükemmel", "sakin" veya "huzurlu" ortamlarda mümkün olabileceği düşüncesidir. Bu düşünce ile hayalimizde, huzur dolu bir dağın tepesinde hikmet sahibi bilge bir kişiyi ya da yine huzur dolu bir camide kendini ibadete adamış birini canlandırıyoruz. Bizler içinde bulunduğumuz kısa hayatta her ahval ve koşulda Allah'ı elbet bulabiliriz ama O'na giden yolun taşları sadece dingin bir havada döşenmez. Allah'a giden yolda kendimizi bazen fırtınanın ortasında, bazen koşarken bazen yürürken bazen de diz çökmüş ve incinmiş bir halde bulabiliriz. Şifa verenimiz Allah'tır. Allah bizden *nerede* olursak olalım O'na *olduğumuz gibi* varmamızı istiyor, bu yüzden de bize farklı durumlar, farklı koşullar gönderiyor.

Allah şöyle buyurur:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا
وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ
وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا
مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا
سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ
النَّارِ ﴿١٩١﴾

"Onlar, ayakta dururken, otururken, yanları üzerine yatarken (her vakit) Allah'ı anarlar, göklerin ve yerin yaratılışı hakkında derin derin düşünürler (ve şöyle derler:) Rabbimiz! Sen bunu boşuna yaratmadın. Seni tesbih ederiz. Bizi cehennem azabından koru!" (Kur'an, 3:191)

Allah'ı anmak sadece iyi hal ve koşullarda yapılacak bir şey değil; ayakta iken, otururken, yatarken, güçlü ve mutluyken, zayıf ve muhtaçken, tamamen tükenmiş ve ne yapacağımızı bilmez bir haldeyken yani her ahval ve koşulda yapılması gereken bir şeydir.

Allah katında en kıymetli olan kulların, Peygamberlerin, hayatlarına baktığımızda başlarına ***her türlü halin*** geldiğini görürüz. Hz. Yusuf'un (as) hayatını düşünelim; kardeşlerinin elinden sıkıntı çekti, esir düştü, eziyet gördü, iftiraya uğradı, hapsedildi, serbest bırakıldı ve ülkenin en yüksek makamlarından birine atandı, her hali yaşadı. *En kötü anında da en iyi anında da tümüyle Allah'a yöneldi.* La İlahe İllallah: tevhid, sadece şartlar elverişli olduğunda, kolaylık içindeyken yaşanacak bir hal değildir; Evrenin Yasasının özüdür, ondan kaçılamaz. Nereye dönersek dönelim, hangi durumda olursak olalım kaçınılmaz bir şekilde isteyerek ya da istemeyerek La İlahe İllallah'a şahitlik etmek durumundayız. Peygamberlerimiz gibi her ahvalde La İlahe İllallah'a şahitlik eden insanlar en yüksek şekilde onurlandırıldılar ve bizlere örnek şahsiyetler oldular. Firavun gibi Tevhide şahitlik etmeyi reddeden ama yine de onunla yüzleşen insanlarsa alçaltılıp aşağılandılar.

Zincirlerle.

Hz. Peygamber'in (sav) hayatını düşünürsek çocukluğundan beri hep kayıplar yaşadı: yetimliği, fakirliği, kendi insanları tarafından reddedilmeyi, boykot edilmeyi, kendi evinden yurdundan ayrılmayı, savaşta kaybetmeyi yaşadı. Ama aynı zamanda düşmanlarına karşı zafer, güç, sevgi, sadakat gibi güzel şeyler de yaşadı; kaybetmeyi de, acıyı da, mutluluğu, sevgiyi, dostluğu, yoldaşlığı da, yalnızlığı, korkuyu, gücü de, ağlamayı ve gülmeyi de tattı. Bizler Onun ***her ahvaldeki*** Peygamberlik örneğine şahidiz.

Sevgili Peygamberimizin (sav) hayatının en kötü anını hatırlayalım. Hz. Aişe (ra) Ona en zor anı nedir diye sorduğunda,

dışlandığı, taşlandığı hatta sandaletleri kandan ayaklarına yapışıncaya kadar kan içinde bırakıldığı ve o halde kilometrelerce yol yürümek zorunda kaldığı Taif'te geçirdiği o zor zaman cevabını vermişti.

Şimdi de her şeye rağmen bu yaşadıklarına nasıl bir karşılık verdiğini hatırlayalım. Melekler Ona, tek bir sözüyle Taif'in dağlarıyla oradakileri helak edebileceklerini söylediklerinde O, "Belki onların arasından sadece Allah'a kulluk eden bir nesil çıkar," dedi ve bu teklifi reddetti; sevgi ve merhametle karşılık verdi. Ve oradan öyle bir nesil çıktı.

Hayatının en zor anında, sevgili amcasını ve eşini kaybettiği hüzün yılında ettiği dua, kalbine ve en zor anında yaşadıklarına verdiği karşılığa şahitlik eder; Tevhid ve tümüyle Allah'a dayanma: "Eğer bu yaşadıklarım Senin bana kızgınlığın ya da hoşnutsuzluğun nedeniyle değilse hepsine razıyım. Ancak Senin Rahmetine muhtacım. Senin gazabına uğramaktan, gökleri ve yeri aydınlatan, dünya ve ahirette tüm karanlıkları ortalıktan kaldıran Nûr'una sığınıyorum. Sen benden razı oluncaya kadar af diliyorum. Güç ve kuvvet ancak Sendedir."

Eşi Aişe (ra) sadakatsizlik gibi acı bir iftira ile karşı karşıya kaldığında Hz. Peygamber'in (sav) verdiği tepkiye bir bakalım. Onun durumundaki birçok insan, ihanete uğrama düşüncesi ile gururuna ya da egosuna yapılan saldırıyla meşgul olurdu, lakin Hz. Peygamber'in (sav) en büyük endişesi, daha sonra bizzat Allah tarafından aklanacak olan eşi ile ilgiliydi. En büyük endişesi kendisi değil, *Aişe'nin Allah ile olan ilişkisiydi.* Hz. Peygamber (sav) şöyle dedi: "Aişe, hakkında söylenenleri duydum. Eğer masumsan Allah'ın masumiyetini ilan etmesini bekliyorum. Fakat günah işlediysen tövbe edip Allah'ın affını dilemelisin; suçunu itiraf edip tövbe eden kulunu Allah affeder."

Şimdi de Hz. Peygamber'in (sav) en güçlü olduğu andaki tepkisine bakalım. Mekke'nin fethi sırasında sahip olduğu konumunu ve gücünü, kendisine ve Müslümanlara zarar verenlerden intikam almak için kullanmadı. Gururlu ya da kibirli değildi. Şehri emniyete aldıktan sonra, herkes Kâbe'de Hz. Peygamber'in (sav) etrafında toplandı ve O (sav) onlara yumuşak bir şekilde şöyle sordu: "Ey Kureyş topluluğu, size nasıl muamelede bulunacağımı düşünüyorsunuz?" Onlar: "İyilik, senden sadece iyilik bekliyoruz ey yüce gönüllü kardeşimizin yüce gönüllü oğlu," diye cevap verdiler. Hz. Peygamber (sav) şöyle devam etti: "Size sadece Yusuf'un kardeşlerine söylediğini söyleyeceğim, 'Size bugün kınama yoktur.' Haydi gidin, serbestsiniz." (Kur'an 12:92)

Allah'a en yakın olanların misallerinden öğreniyoruz ki her ne olursa olsun istikâmetimiz Allah'a giden yol olmalı. ***Eğer biz her koşulda Allah ile olursak Allah da her koşulda bizimle olur.***

"Ey iman edenler! Eğer siz Allah'a (Allah'ın dinine) yardım ederseniz O da size yardım eder, ayaklarınızı kaydırmaz." (Kur'an, 47:7)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ
تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ
وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ ۝٧

"Allah'a (Allah'ın dinine) yardım" etmenin manası nedir? Allah'ı her koşulda ilk sıraya koymak demektir; her durumda *O'nunla* olmak demektir; *her neredeysek* O'nu aramak demektir. *Her neredeyseniz ne haldeyseniz O'na yönelin*; O'na yönelmek için başka bir yerde olmayı beklemeyin, zira bu şeytanın bir aldatmacasıdır. Kötü hissediyorsanız O'na o an yönelin, tekrar iyi olana kadar beklemeyin. Korkuyorsanız O'na o an yönelin, korkunuz geçene kadar beklemeyin. Günah işlediyseniz O'na

orada o an yönelin, "O'na layık" ve "mükemmel" oluncaya kadar beklemeyin.

Her durumda Allah'a açılan bir kapı vardır. Umutsuzsak O'nda umut kapısı vardır; günah işlemişsek tövbe ve rahmet kapısı, muhtaçsak çaresizlik ve dua kapısı, kaybolmuşsak O'nun rehberliğine sığınma kapısı vardır. İncinmişsek O'nun Cebr kapısı hep açıktır; O, El-Cebbâr (her kırığı onaran)'dır. İhanete uğradıysak ya da paramparça olduysak O'nun Şâfî kapısı hep açıktır; O, Eş-Şâfî (Şifa veren)'dir.

Kazansak da kaybetsek de Allah'a sığınmalıyız; güçlü de olsak zayıf da olsak, istediğimizi elde etsek de edemesek de, insanlar bizi sevse, onaylasa, alkışlasa da reddedip saldırsa da, zenginsek de fakirsek de, mutlu ve hoşnut olsak da üzgün ve çaresiz olsak da, bir çıkış yolumuz olsa da olmasa da, kendimizi kapana kısılmış hissetsek bile varacağımız yer hep O olmalı.

Hz. Musa (as) bir keresinde kapana kısılmış hissetmişti; Kızıldeniz'in önünde dikilmiş, hiçbir çıkış yolu görünmüyorken, peşlerinde süper güçlü bir ordu onlara doğru yaklaşıyorken, kendisiyle birlikte gelen kavmi ümitsizliğe kapılmaya başlamışken korkup geri çekilmedi.

فَأَتْبَعُوهُمْ مُشْرِقِينَ ﴿٦٠﴾ فَلَمَّا تَرَاءَى الْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَابُ
مُوسَى إِنَّا لَمُدْرَكُونَ ﴿٦١﴾ قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ ﴿٦٢﴾
فَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنِ اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ فَانْفَلَقَ
فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطَّوْدِ الْعَظِيمِ ﴿٦٣﴾

"Derken (Firavun ve adamları) gün doğumunda onların ardına düştüler. İki topluluk birbirini görünce, Musa'nın adamları: 'İşte yakalandık!' dediler. Musa: 'Asla!' dedi, 'Rabbim şüphesiz benimledir, bana yol gösterecektir.' Bunun

üzerine Musa'ya: 'Asân ile denize vur!' diye vahyettik. (Vurunca deniz) derhal yarıldı (on iki yol açıldı), her bölük koca bir dağ gibi oldu." (Kur'an, 26:60-63)

Allah bazı insanların O'na sadece iyi havalarda yöneleceğini bilir, bu yüzden onlara iyilik verir; bazılarının sadece çaresiz kaldıklarında O'na yöneleceğini bilir, onlara da fırtınalar gönderir. Bazıları O'na ibadetleri ile gelir, bazıları gönül kırıklıkları ve alçakgönüllülükle. Bazıları O'na yokluk ve zaruret halinde yaklaşır, bazıları da başkalarına gösterdikleri sevgi, merhamet ve bağışlayıcılıkla. Bazıları korktuklarında Allah'a sığınma ihtiyacı hissederken, bazıları da yarattıklarına karşı cömert davranışları ile O'na yaklaşır. Kimileri de günah işledikten sonra tövbe kapısından geçerek Allah'a ulaşır.

Medaricu's Salikîn adlı eserinde İbn Kayyım şöyle yazar:

"İslam büyüklerinden biri bir gün der ki: *'Bir insan günah işleyebilir ve bu nedenle Cennete girebilir, bir insan da bir ibadette bulunabilir ve bu nedenle Cehenneme girebilir.'* Dinleyenler sorarlar: 'Bu nasıl olur?' Şöyle cevap verir: 'Bir insan günah işler ama bu günah aklından çıkmaz, otururken kalkarken sürekli onu hatırlar ve günahından dolayı utanç ve pişmanlık duyar, tövbe eder, af diler, bu onun kurtuluşu olur. Bir insan sevap işler ama sürekli onu düşünür, otururken kalkarken her hatırladığında içini kendini beğenme, gurur ve kibir duygusu kaplar, bu da onun felaketi olur. Yani günahı onu ibadete ve iyi işler yapmaya yönlendirebilir, tutumunu Allah korkusuna çevirebilir, O'na tevazu ile yönelmesini, pişmanlık içinde ağlayarak O'ndan mağfiret istemesini sağlayabilir. Tüm bunlar, bir insanın bir ibadeti ile kibre kapılıp başkalarına gösteriş yapmasından ve onlara tepeden bakmasından daha iyidir. Allah katında da bu hal, kendini beğenip başkalarını aşağılayan ve yaptığı o iyilik ya da

ibadetle sanki Allah'a bir iyilik yaptığını sanan kişinin halinden daha hayırlıdır ve kurtuluşu daha muhtemeldir. Dili başka bir şey söylese de Allah onun kalbinden geçenleri bilir. Böyle biri eğer ona itibar etmez ve küçük düşürürlerse başkalarına nefret duyabilir. Kendisini dürüstçe gözden geçirecek olsaydı, bunu açıkça görürdü.'" (Medaricu's Salikîn, 1:299)

Yürüyerek, koşarak, hatta emekleyerek Allah'a gitmeyi reddeden insanlar da vardır; bu yüzden bunların zincirlerle gitmesi gerekir. Firavun gibileri Allah'a sadece alçalmış ve aşağılanmış bir halde giderler.

Öyle ya da böyle isteyerek ya da istemeyerek hepimiz Allah'a dönüyoruz. Ama O'na nasıl ve ne halde gideceğimiz bizim elimizde. Doğru, alçakgönüllü ve onurlu bir şekilde Allah'a mı döneceğiz, yoksa Allah'a döndürülünceye kadar inkâr içinde olan, alçalmış ve helak edilmiş bir halde O'na varan Firavun gibi mi olacağız?

Duygu ve Allah

Duygularımızı anlamak çok kolay değildir. Mesela korkuyu ele alalım. Korku, bizi ya dışa doğru, paniğe, alıkoymaya, savaşmaya doğru iter ya da içe doğru, sığınmaya, dinginliğe, güvenliğe ve huzura.

Korktuğumuzda ne yaparız? Sinir ve strese kapılıp etrafımızdaki insanları kırar mıyız? Kendimizi kayırmaya mı başkalarına yardım etmeye mi çalışırız? Korkumuz bizi savunmacı davranmaya mı yoksa üstesinden gelip bilinçli davranmaya mı yönlendirir? Bencilliğimizi mi yoksa merhametimizi mi artırır?

Unutmayın, hadiselerin rastgele gerçekleştiği bir dünyada yaşamıyoruz. Her şey belli bir nedenle, İlahi bir Plan dahilinde vuku bulur. Buna, tevhid paradigması denir. Yaratan'ın izni

ve bilgisi olmadan bir yaprak dahi düşmediğini biliriz. Sağlık yaratılmışsa hastalık da yaratılmıştır.

Duygular da yaratılmıştır ve onların da belli bir yaratılış amacı vardır. O halde korktuğunuzda korkunuzdan kaçmayın, onu kullanın.

Korkunun sizi yukarı doğru itmesini sağlayın; onu, sizi gerçek sığınmanın mümkün olduğu tek yere ulaştırması için kullanın. El-Mü'min (Emniyet Kaynağı) Olanda, Allah'ta selamet bulun. O zaman korkunun içindeki huzuru; karmaşanın içindeki dinginliği, fırtınanın ortasındaki sığınağı keşfedeceksiniz.

Kendilerinin hazır ve layık olmadığını düşündükleri için pek çok insan Allah'a giden yola bir türlü çıkamaz. Bu şeytanın en aldatıcı hilelerinden biridir. Bazıları bu yola düşmek için mükemmel olmak gerektiğine inanıp kendilerinin bunun için çok eksik ve günahkâr olduğunu bile düşünebilirler.

Ama Allah şu Hadis-i Kudsi'de şöyle buyurur:

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَإٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَإٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِبْرٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَة

"Ben kulumun Beni zannettiği gibiyim. Beni andığında onunla beraberim. O Beni içinden anarsa, Ben de onu içimden anarım; o Beni bir topluluk içinde anarsa, Ben onu daha hayırlı bir topluluk içinde anarım. O Bana bir karış yaklaşırsa, Ben ona bir kol boyu yaklaşırım. O Bana yürüyerek gelirse, Ben ona koşarak giderim."
(Kudsî Hadis)

Bu kudsi hadisten çok önemli iki şey öğreniyoruz. Birincisi, Allah bizden mükemmellik değil gayret bekliyor; tek bir adım. İkincisi, küçücük gayretimiz bile Allah tarafından misliyle karşılık buluyor. Aynısını şu hadiste de görürüz:

"Her kim bir iyilik yapmaya niyetlenir ama yapamazsa Allah kendi katında onu tam bir iyilik olarak yazar. Eğer hem iyiliği yapmaya niyetlenir hem de onu gerçekleştirirse Allah onu on iyilikten yedi yüz iyilik sevabıyla hatta daha fazlasıyla yazar. Ve eğer bir kötülük yapmak ister de yapmazsa Allah onu bir iyilik olarak yazar. Eğer bir kötülük yapmak ister ve onu yaparsa Allah onu bir kötülük olarak yazar." (Buhari ve Müslim)

Allah'ın Rahmeti, Gazabına eşit değildir; Rahmeti çok daha geniştir.

İhtiyaçlarımız ve Allah'ın Sıfatları

Duygularımız gibi insani ihtiyaçlarımız da bir amaca hizmet eder. Allah'ın her sıfatı, bir insan ihtiyacına karşılık gelir. Sevgiye muhtacızdır; Allah en çok seven ve sevilen, sevginin kaynağı El-Vedûd'dur. Görülmek ve anlaşılmak isteriz; Allah her şeyi gören El-Basîr'dir, her şeyi bilen El-Alîm'dir. Güvende hissetmeye ihtiyacımız vardır; Allah emniyetin kaynağı El-Mü'min'dir. Adalet istiyoruzdur; Allah en adil olan El-Adl'dır. Rızka ihtiyacımız vardır; Allah bedenlerin ve ruhun gıdasını yaratıp veren El-Rezzak'tır.

Yani Allah, ihtiyacı ilahî bir amaca hizmet etmesi için yaratmıştır. İhtiyaç, Allah'a ulaşmamızı sağlayan *itici* bir güçtür. Ve bilge kişi her durumda, verdiğinde, aldığında, yaşamda, ölümde, kolaylıkta, zorlukta, her şeyde O'nu görür.

Allah'tan ne gelirse gelsin güzeldir. Bu da demektir ki işleri O'na emanet etmek başarıya giden tek yoldur. Bir şeyleri ken-

di başımıza seçtiğimizde her zaman bir zayıflık ya da körlük halinde seçim yapmış oluruz.

Kur'an'da şöyle buyrulur:

"Allah sizden (yükünüzü) hafifletmek ister; çünkü insan zayıf yaratılmıştır." (Kur'an, 4:28)

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا ﴿٢٨﴾

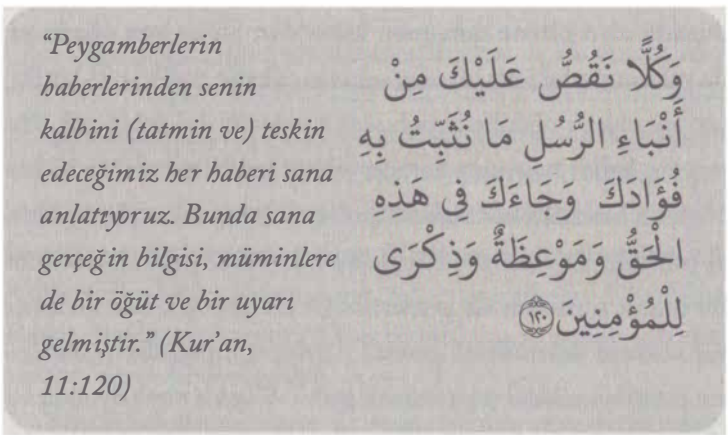
İnsanlar olarak bizlerin kabiliyetlerimiz gibi bilgimiz de sınırlıdır. Görünmeyene dair hiçbir bilgimiz yoktur; bu, geleceği de göremeyiz demektir. Ama bu aynı zamanda, küçük bir kısmı hariç şu an neler olduğunu göremediğimiz anlamını da taşır. Bu dar kapsamlı duyma, görme, anlama, kavrama yeteneğimiz dışında olan bitene tamamen körüzdür. Şu an yan odada ya da yakınımızdaki bir binada, şehirde, ülkede trajik veya harika bir şey oluyor olabilir ama buna dair hiçbir bilgimiz yok. Bu yüzden kendi başımıza kararlar aldığımızda neredeyse hiçbir bilgimiz olmadan kör bir şekilde karar almış oluruz. Karanlıkta el yordamı ile yürürüz. Kör, köre kılavuzluk eder; hayatımız bir araba, sürücüsü ise gözleri bağlı bir çocuk... Sık sık kaza yapmamıza şaşırmamak gerek... Ailelerin, toplumların, uluslaların parçalanmasına şaşırmamak gerek. Çünkü direksiyonda ve algımızda Allah olmadığı sürece, *kaza yapmaya devam edeceğiz.*

Kur'an mucizelerle doludur; ama biz genelde, Allah'ın izni ile gerçekleşen denizin ikiye yarılması, asanın yılana dönüşmesi, ölünün dirilmesi, körün görme yetisine tekrar kavuşması gibi somut olan mucizelere odaklanırız.

Genelde daha farklı, daha incelikli olan mucizeleri, kalbin mucizelerini gözümüzden kaçırırız: Hz. Musa (as) zamanındaki sihirbazların dönüşümünü, Taif'te Hz. Muhammed'in (sav) sabrı ve hoşgörüsünü, yeni doğmuş bebeğini nehre bırakan annenin dirayetini, kendisinin ölümünü isteyen kardeşlerini bağışlayan Hz. Yusuf'un (as) affediciliğini hep gözden kaçırırız.

Denizin ikiye yarılmasını Allah'ın bir mucizesi olarak kabul ediyoruz da Hz. Musa'nın (as) annesinin kalbine Allah'ın yerleştirdiği mucizevi güce, O'nun "kalbini pekiştirip yatıştırması"na ne diyoruz? Peki ya sihirbazların kalplerindeki dönüşüme? Taif'teyken Hz. Peygamber'in (sav) kalbindeki merhamete? Hz. Yusuf'un (as) kalbindeki affediciliğe? Tüm bunları nasıl isimlendiriyoruz?

Ve Allah Kur'an'da bize Peygamberlerin hikâyelerini anlatma nedenini şöyle açıklıyor:



"Peygamberlerin haberlerinden senin kalbini (tatmin ve) teskin edeceğimiz her haberi sana anlatıyoruz. Bunda sana gerçeğin bilgisi, müminlere de bir öğüt ve bir uyarı gelmiştir." (Kur'an, 11:120)

Allah bu kıssaları Peygamberlere ve bize, onların kalplerini ve bizim kalplerimizi güçlendirmek için anlatıyor.

Başarının Dünya Formülü

Kalpleri güçlendirme ve başarıya ulaşma süreci aşağıdaki etkili ve kapsamlı hadiste şöyle özetlenmiştir:

"Allah Resulü (sav) şöyle buyurdu: 'Kuvvetli mümin zayıf müminden daha hayırlı ve Allah'a daha sevimlidir, bununla beraber her ikisinde de hayır vardır. Sen sana faydalı olan şeyi elde etmeye çalış, Allah'tan yardım dile ve asla aciz hissetme. Başına bir şey geldiği vakit 'Keşke şöyle yapsaydım böyle olurdu' deme, bunun yerine 'Kaddera Allahu ve ma şa'e feale' (Allah'ın takdiri böyle, dileyen de O, yapan da O)' de. Zira keşke demek şeytana kapı açar.'" (Sahih-i Müslim, 2664)

GÜÇLÜ MÜ'MİN

Hz. Peygamber (sav) bu hadiste bize güçlenmemiz gerektiğini söylüyor. İman, bizi pasifleştirmemeli, aksine sahip olduğumuz gücün kaynağı olmalı.

YARARLI OLANIN PEŞİNDEN GİT

Çok çaba sarfetmeliyiz. Pasif bir şekilde oturup bizim için bir şeylerin olmasını bekleyemeyiz. Hz. Hacer çölün ortasında kaldığında oturmadı, çabaladı.

ALLAH'TAN YARDIM DİLE

Bizler, Allah'ın yardımı olmadan tamamen aciz kimseleriz. La havle ve la kuvvete illa billah (Güç ve kuvvet yalnızca Yüce Allah'ın yardımıyladır) sözünün özü budur. Zorluklarla karşılaştığımızda birçoğumuzun düştüğü tuzaklardan biri, Allah'a güvenip dayanmak yerine kendimize güvenmemizdir.

ASLA ACİZ HİSSETME

Allah Kur'an'da şöyle buyurur: "Gevşeklik göstermeyin, üzüntüye kapılmayın. Eğer inanmışsanız, üstün gelecek olan sizsiniz." (Kur'an, 3:139)

Allah'ın başarı vaadi inananlarladır. Bizimse tek vazifemiz, *hakiki* bir mümin olduğumuza emin olmaktır.

KEŞKE DEME

İçinde bulunulması en kötü durumlardan biri şüphesiz pişmanlıktır. Birçok insan keşkeler nedeniyle büyük acı çekip içten içe kendi kendini tüketmektedir. Hz. Peygamber (sav) bizi şeytana kapı aralayan ve zihinsel işkence çektiren "keşkeler"e karşı uyarıyor.

Allah buyuruyor:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ كَفَرُوا وَقَالُوا
لِإِخْوَانِهِمْ إِذَا ضَرَبُوا فِي الْأَرْضِ أَوْ كَانُوا غُزًّى لَوْ كَانُوا
عِنْدَنَا مَا مَاتُوا وَمَا قُتِلُوا لِيَجْعَلَ اللَّهُ ذَٰلِكَ حَسْرَةً فِي
قُلُوبِهِمْ وَاللَّهُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿١٥٦﴾

"Ey iman edenler! Sizler, inkâr edenler ve yeryüzünde sefere çıkan veya savaşan kardeşleri hakkında: 'Eğer bizim yanımızda kalsalardı ölmezler, öldürülmezlerdi' diyenler gibi olmayın. Allah bu kanaati onların kalplerine (kaybettikleri yakınları için onulmaz) bir hasret (yarası) olarak koydu. Canı veren de alan da Allah'tır. Allah, yaptıklarınızı hakkıyla görür." (Kur'an, 3:156)

İnananlar olarak bizim, her ne olduysa onun Allah'ın takdirinin bir parçası olduğuna tam bir inancımız olmalıdır. Bizler hatalarımızdan dersler çıkarabilir ama onların içinde boğulamayız.

Dünya Görüşünü Değiştir

Allah Kur'an'da şöyle buyurur:

"Elif. Lâm. Râ. Bunlar Kitab'ın ve apaçık bir Kur'an'ın ayetleridir." (Kur'an, 15:1)

الر تِلْكَ آيَاتُ الْكِتَابِ وَقُرْآنٍ مُبِينٍ ﴿١﴾

Bu çok anlamlı. Kur'an'ın, insanlık için apaçık bir rehber olmasının yanı sıra, başka mühim bir gayesi daha vardır. Kur'an, dünyayı kendi gerçekliğinde görebilmemiz için, etrafımızdaki gerçeğin netleşmesini sağlayan bir *mercek* görevi görür.

Başka bir deyişle Kur'an bizatihi işaretlerle (ayet) doludur. Ama aynı zamanda etrafımızda, hayatlarımızda, göklerde ve yerdeki işaretleri görmemizi sağlayan bir *mercektir*. Kur'an, adeta dünyayı, hologramların ve aldatmacaların, tüm o dekorun, yanıp

sönen ışıklarının ve parıltısının ötesinde *olduğu gibi* görmemizi sağlayan bir çift gözlük gibidir. Bu gözlük, acıyı ve sevinci, kazancı ve kaybı ve bunların ardındaki Gerçeği; düzensizlik yanılsamasının ardındaki düzeni, kaos görüntüsünün ardındaki manayı görmemizi sağlar.

Diğerleri sadece yüzeyde olanı gösterirken, Kur'an bize daha derin bir gaye olduğunu gösteren bir mercektir. Kur'an, maddeye tapan bir dünyada bize görünmeyeni gösterir. Baktığı yerde diğerleri sadece yoksunluk görürken, yalnız ve yalnız Kur'an'ın merceği Allah'ın bahşettiklerini görebilir. Allah yolumuzu aydınlatmasa kayboluruz. Dümende ya da direksiyonda tek başımıza olur, kendi kendimize kararlar alırsak karanlıkta el yordamıyla dolaşmış oluruz. Allah her şeyi görür ve O, merhametlilerin en Merhametlisidir.

O'nun merhameti, bir annenin evladına olan merhametinden çok daha fazladır. Bu yüzden, sonsuz ilmi ve rahmeti ile Allah, sanki esirgiyormuş gibi görünse de aslında her zaman bahşediyordur. Akıllı bir mümin de esirgenenin yanılsamasına takılmadan bahşedilene odaklanır.

Birkaç yıl önce eşim ve ben, sonbahar yapraklarını görmek için dağlara çıkmıştık. Dağın tepesine vardığımızda güneş batmıştı. Uzak bir bölgede olduğumuz için neredeyse hiç aydınlatma yoktu, bu yüzden etrafımız zifiri karanlıktı. Araba farlarının zayıf ışığıyla görebildiğimiz yolun birkaç metre ilerisi dışında hiçbir şey görünmüyordu.

Ertesi sabah, önceki gece geçtiğimiz yoldan geçerken çok şaşırdık. Etrafımız capcanlı renkler, inanılmaz güzel ve heybetli dağlarla çevriliydi. Aynı yere bakıyor ama bambaşka bir şey görüyorduk ve bunun bir tek nedeni vardı: *ışık*. Önceki gece kapkaranlık olan manzara, şimdi gün ışığıyla birlikte, görkemli ve baş döndürücü bir hale dönüşmüştü.

Işık olmadığı için tüm o sıradağları gözümüzün önünde oldukları halde görememiştik.

Hayat da işte böyledir.

Allah buyurur:

وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَعْمَالُهُمْ كَسَرَابٍ بِقِيعَةٍ يَحْسَبُهُ الظَّمْآنُ
مَاءً حَتَّىٰ إِذَا جَاءَهُ لَمْ يَجِدْهُ شَيْئًا وَوَجَدَ اللَّهَ عِنْدَهُ فَوَفَّاهُ
حِسَابَهُ وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ ﴿٣٩﴾ أَوْ كَظُلُمَاتٍ فِي بَحْرٍ لُجِّيٍّ
يَغْشَاهُ مَوْجٌ مِنْ فَوْقِهِ مَوْجٌ مِنْ فَوْقِهِ سَحَابٌ ظُلُمَاتٌ
بَعْضُهَا فَوْقَ بَعْضٍ إِذَا أَخْرَجَ يَدَهُ لَمْ يَكَدْ يَرَاهَا وَمَنْ لَمْ
يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُورٍ ﴿٤٠﴾

"İnkâr edenlere gelince, onların amelleri, ıssız çöllerdeki serap gibidir ki susayan onu su zanneder; nihayet ona vardığında orada herhangi bir şey bulamamış, üstelik yanı başında da (inanmadığı, kendisinden sakınmadığı) Allah'ı bulmuştur; Allah ise onun hesabını tastamam görmüştür. Allah hesabı çok çabuk görür. Yahut (o kâfirlerin duygu, düşünce ve davranışları) engin bir denizdeki yoğun karanlıklar gibidir; (öyle bir deniz) ki, onu dalga üstüne dalga kaplıyor; üstünde de bulut... Birbiri üstüne karanlıklar... İnsan, elini çıkarıp uzatsa, neredeyse onu dahi göremez. Bir kimseye Allah nûr vermemişse, artık o kimsenin aydınlıktan nasibi yoktur." (Kur'an, 24:39-40)

Allah'a doğru gittiğimiz bu dünya yolculuğunda dört bir yandan ve dört bir koldan bizi çağıran çok şey olacaktır. Arzularımız çağıracak, toplum çağıracak, kültürümüz, sevdikle-

rimiz, korkularımız, şüphelerimiz, ihtiyaçlarımız çağıracaktır. Eğer bir ışığımız ve rehberimiz olmazsa bu dünya labirentinde izlememiz gereken yolu asla bulamayacağız. Karanlığın içinde ışığı görmemizi sağlayan umut ve cesaret olmadığı takdirde bu yolda tökezlemeye devam edeceğiz.

Dine Bakış Açını Değiştir

Dine bakmanın pek çok yolu vardır. Bazıları için din sadece hayatlarındaki kutsal bir kompartıman gibidir. Bazıları içinse bundan çok daha fazlası: kutsal bir mercektir.

İlk grup, dini sadece cuma veya pazar günleri veyahut diğer dini günlerde adım attıkları kutsal bir oda, bir kompartıman olarak görürler. Burası sadece günlük hayatlarından ayrı tuttukları dini ritüelleri yerine getirdikleri bir yerdir onlar için. Bu dünya görüşüne sahip kişiler kendini sıklıkla dağılmış hissederler. Onlar için hayat, dengelemek ve düzene sokmak için uğraştıkları birçok küçük parçadan oluşur. Bu da kendilerini gaye ve istikametleri olmadan kaybolmuş hissetmelerine, paramparça olmalarına neden olabilir.

Ama bir de, dini hayatlarının bir kompartımanı gibi değil de, kendilerine, hayatlarına ve tüm dünyaya baktıkları bir mercek olarak gören bir kesim vardır, ki onlar dünyevi olanla manevi olanı bütünleştirebilmiş, kendini dağılmış ve paramparça hissetmeyen kimselerdir. Her şeyde bir yön ve bir mana bulurlar. İyi, kötü ya da sıradan, hayatın her anı daha yüce bir gaye ve planın bir parçasıdır.

Bu insanlar, neşe ya da keder, yaşadıkları tüm deneyimleri gelişmek için kullanırlar. Kendi hayatlarının mağduru değil, öğrenmeye ve gelişime açık öğrencileridir. Düşmeye de düştükleri yerden daha güçlü bir şekilde kalkmaya da hazırdırlar.

Herhangi bir kötü neticenin kendilerini daha büyük bir gayeden alıkoymasına izin vermezler. Başarısız da olsalar tekrar denerler, çünkü hayattaki başarısızlıkların başarıdan daha öğretici olduğunu bilirler. Suya düşersen değil, orada kalırsan boğulursun gerçeğinin farkına varmışlardır.

Bir insan bu hale ancak dünyaya baktığı gözlüğe Tevhid merceğini, *La İlahe İllallah* merceğini taktığında ulaşabilir. Bu, tüm odağın, merkezin, gayenin Allah'a döndüğünü tüm kalp ve ruh ile bilmek ve tasdik etmektir. Her şeyin O'ndan geldiğini, tüm güç ve başarının O'ndan geldiğini kabul etmektir. O'na giden tüm yollar, dikenli olsa bile, başarıdır; ve O'ndan uzaklaşan her yol, rahat olsa bile, başarısızlıktır.

Bahşedilene Bakış Açını Değiştir

Her şeyin, ama *her şeyin* kaybedilebileceği anlayışı ile hareket edin. Ve bu farkındalığın eşimizle, çocuğumuzla, sağlığımız, inancımız, servetimiz, akli dengemiz, her bir meleke ve yeteneğimizle geçirdiğimiz her gün ve her dakikayı şükre dönüştürmesini sağlayın.

Daha çok teşekkür edin; daha çok tebessüm edin, gülün. Allah'a ve çevrenizdeki insanlara minnettarlığınızı daha çok gösterin.

Allah'ın bizlere bahşettiği her şey bir armağandır. Ve bu armağan bize hak ettiğimiz için değil, Veren'in sonsuz Cömertliği nedeniyle verilmiştir.

Engellere Bakış Açını Değiştir

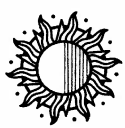
Herhangi bir engelle karşılaştığımızda çoğumuz bu engelin bize zarar verebilme "gücüne" ya da onun zaten verdiği bir zarara odaklanırız. Peki ya bakış açımızı tümüyle değiştirebilseydik?

Engeller bizim için insanı arıtan, şekillendiren, geliştiren bir vasıtadan öte bir şey olmasaydı? Hocam hep şöyle derdi: "Ebu Cehil olmasaydı, Bilal olmazdı." Gerçekten de böyle değil mi? Eğer tümüyle Allah'a sığınırsak şeytanın varlığı ve teşebbüs ettiği tüm entrikalar bile tam tersi bir etkide bulunabilir. Tüm gücün düşmanda, hatta bir dostta değil, bizatihi Allah'ta olduğunu fark ettiğimizde, dost ya da düşman bildiğimiz herkes bir amaca hizmet eder. Hz. Musa'nın (as) Allah'a sığınmasını sağlayan, Firavun'la yüzleşme korkusu değil miydi? Ve bu sığınmayla Hz. Musa (as) güçlendirilip yüceltilmemiş miydi? Öyle güçlendirilmişti ki zalim Firavun'la son hesaplaşmasında hiç tereddüt etmeden şunları söylemişti:

قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ ﴿٦٢﴾

"Musa: 'Asla!' dedi, 'Rabbim şüphesiz benimledir, bana yol gösterecektir.'" (Kur'an, 26:62)

İşte *tam o an*, deniz ikiye yarıldı.



Allah'ın Yardımı Her Durumda Gelir

Ayrılıklar bana hep hüzün verir. Bir şeylerin bitişi, sonbaharda renklerin soluşu... sevdiklerinden ayrılmak, bildiklerini bırakıp bilmediklerine başlamak... tatil sonları, güzel yerler ve anıları geride bırakmak... Hayatın zor kısmı bu... devamlı bir hareket ve değişim.

Bu insanı niye üzer? Çünkü bildiğimize tutunur, bilmediğimizden korkarız. Tanıdık olanla kendimizi daha güvende hissederiz. Peki ya böyle hissetmeseydik? Kışın da bir güzelliği olduğunu bilip sonbaharı salıverseydik? Her ne kadar korkmuş ve güvensiz hissetsek de asla ve asla yalnız olmadığımıza gerçekten ama gerçekten inansaydık? Her mevsimin kendine has güzelliği olduğunu anlamış olsaydık? Allah'ın sadece farkında olduklarımızı değil, içinde bulunduğumuz yolculuğun her anını güzelleştirebileceğini bilseydik?

Ramazan

2020 yılında, pandeminin tam ortasında Ramazan ayında yaşadığımız ve daha önce böylesi ile karşılaşmadığımız deneyimi hatırlayalım. Pek çoğumuz kendimizi mahrum bırakılmış hissetmiştik. Hayatımızda ilk kez camiye ve teravihe gidemiyor, aileler arası ya da toplu iftarlara katılamıyorduk. Ve yine çoğumuz Ramazan'ı tamamlayamayacağımızdan endişe ediyorduk. Eğer siz ya da ben, kendimizi bilerek bunlardan mahrum bırakmış olsaydık, durum gerçekten de böyle olurdu. Ama Allah'ın takdir ettiği kader olduğunda öyle değil. Unutmamalıyız ki Allah'ın müminler için verdiği kararlar her zaman onlar için hayırlıdır.

Hz. Peygamber (sav) şöyle buyurur:

"Müminin hali ne hoştur, her halinde kendisi için bir hayır vardır ve bu durum sadece mümine hastır. Başlarına güzel bir iş geldiğinde şükrederler, bu onlar için hayırlıdır. Kendilerine bir fenalık dokunduğunda da sabrederler, bu da onlar için hayırlıdır." (Sahih-i Müslim, 2999)

"Müminin işine hayret ederim. Şüphesiz Allah, mümine, kendisi için hayırlı olandan başkasını takdir etmez." (Müsned-i Ahmed, 12495)

Bu, mümin tavrı sergilediğimiz, sabır ve şükür gösterdiğimiz sürece Allah'ın bizim için uygun gördüğü her şeyde hayır olduğu anlamına gelir. Bazen Allah'ın ihsanı, mahrumiyet ve zorluklarla beraber gelir; bazen de zarar, ışıltı ve zevk ile.

Allah şöyle buyurur: "Sizin için daha hayırlı olduğu halde bir şeyi sevmemeniz mümkündür. Sizin için daha kötü olduğu halde bir şeyi sevmeniz de mümkündür. Allah bilir, siz bilmezsiniz." (Kur'an, 2:216)

İşler her zaman göründüğü gibi değildir, buna rağmen çoğu kişi mahrumiyeti, Allah'ın kulundan hoşnutsuzluğunun alameti olan bir ceza olarak görür.

Burada mevzu biraz daha derinleşiyor. Mümin kişi Allah'ın *gazabını* tatmış olsa da mahrumiyet onun için yine de bir *ihsan* olabilir; onun uyanışına, tövbe ve istiğfar etmesine vesile olabilir, bu vesileyle müminin kendini düzeltmesini sağlayabilir. O zaman mümin için böylesi de hayırdır. Allah Kerîm'dir (En Cömerttir), alsa bile verir, Allahuekber.

Allah hakkında hiçbir zaman olumsuz düşünmememiz gerekir; O, kullarına hep verir.

Önemli olan, biz almayı biliyor muyuz?

Kalplerimiz bunu idrak ediyor mu? Yoksa Allah'ın sadece kendi *seçtiğimiz*, *bildiğimiz* ve *alıştığımız* şekilde gelen ihsanlarını kabul etme hususunda *inat* mı ediyoruz?

Allah'ın hükmünü yalnızca istediğimiz gibi olunca mı kabul edeceğiz?

Tüm imtihanlarda olduğu gibi, Allah bizden bir şey aldığı vakit, yerine ya daha iyisini ya da o an daha çok ihtiyacımız olan bir şeyi verir. Bazen bir şeyi elimizden alır, sabır gösterirsek bunun için bizi mükâfatlandırır. Bazen de o şeyi alarak bizi arındırmak istiyordur.

Covid-19 sürecinde belki geçici bir süre insanlarla beraber iftarlar yapamadık ama kendi ailelerimizle yeniden bir araya geldik. Belki camide topluca ibadet edemedik ama tenhada tek başına ibadetin tadına vardık. Belki geçici bir süreliğine camilere giremedik ve böylece Allah'ı anmanın belli bir yer ve zamanla sınırlı olmadığını anlamış olduk. O, hep bizimle; bize şah damarımızdan daha yakın. O'na her zaman ve her yerde ulaşabiliriz.

Ve tüm bunların, O'nun bizim için istediği gelişim ve arınmanın ardından, belki de Allah bizi *sanki* camiye gitmişiz gibi mükâfatlandırabilir. Yoklukta da bize ihsan edilebilir.

Hz. Peygamber (sav) şöyle buyurdu:

"Bir kul, hastalandığı ya da yolculuğa çıktığı vakit yaptığı ibadetlerden, evinde ve sıhhatli olduğu vakitlerdeki gibi sevap kazanır." (Sahih-i Buhari, 2996)

Hz. Peygamber'in (sav) Ümmü Seleme annemize (ra) verdiği öğüdü hatırlayalım. Resulullah (sav) şöyle buyurmuştur: "Musibete uğrayıp da Allah'ın emrettiğini söyleyen Müslüman'ı Allah- 'Şüphesiz ki biz, Allah'a aitiz ve yine O'na döneceğiz. Ey Allah'ım, bana başıma gelen musibetin mükâfatını ver ve beni daha hayırlısı ile ödüllendir'- daha hayırlısıyla ödüllendirir." (Müslim, 918)

Dünyaya baktığımız gözlüğün merceğini değiştirdiğimizde, etrafımızda gördüklerimiz de değişmeye başlayacaktır. Seçim bizim: Ya kaybettiğimiz veyahut elimizden kaçırdığımız şeylere bakmaya devam edeceğiz ya da bakışımızı daha derinleştireceğiz.

İbn Kayyım bir kitabında şöyle yazar: "Kuluna düzelmenin tatlılığından önce, incinmenin acısını tattırması Allah'ın ihsanının kemâlindendir. Yani kulunu onarmak için incitir; onu iyileştirmek için zorluklarla sınar."

Allah, mümini hiçbir zaman yoklukta bırakmaz; her zaman nimetler ihsan eder. Allah anlayışımızın temeli bu olmalı ve bu inanca tüm kalbimizle sıkı sıkı tutunmalıyız. Yani eğer bir şey Allah'ın isteği ve kararıyla gerçekleşiyorsa, bu istemediğimiz bir şey bile olsa, bizim için hayırlı olandır.

Ve çoğu kez, çaremiz olan en acı ilaçtır.

Bu nedenle fırtınalardan asla korkmamalıyız ama *hiçbir zaman* da fırtınayı davet etmemeliyiz. Eğer yakalanırsak Allah'ın yardımı ile bunu atlatacağımızı bilerek güven duymalıyız. Allah,

bize dayanma gücü ve kapasitesi verir. Bizi iyileştirir, kalplerimizi onarır, eskisinden daha iyi bir hale koyar. Bize kolaylık (yüsr) verir, kötünün içindeki iyiyi görmemizi sağlar. Bizi arındırır ve güçlendirir (travma sonrası büyüme). Ve hepsinden de öte, O bize bitmek tükenmek bilmeyen mükâfatlar bahşeder (sabrın mükâfatı sınırsızdır).

Kimi zaman Allah, en mucizevi yollarla sıkıntımızı atlatmamızı sağlar. Bu mucizevi yollardan biri Ramazan'dır. Bizi bizden kurtarmak için her yıl tekrar tekrar gelir. Bazen umutsuzluğa kapılır ve Allah'ın yardımı ne zaman gelecek diye merak ederiz; bazen günaha batar, bazen de vazgeçiverecek oluruz. Gece o kadar uzundur ki bir daha sabah olmayacak sanırız.

Lakin Allah'ın vaadi gerçektir; hiçbir karanlık sonsuza dek sürmez. Allah adeta uzun gecenin sonunda doğan bir güneş gibi Ramazan'ı gönderir bize. Rahmet ve umut ayı olan Ramazan'ı bize, bizi bizden kurtarmak için gönderir. Umutsuzlukla zincirlenmiş ruhlarımızı azat etmek, günahın tutsağı olan kalplerimizi özgürleştirmek için; bize gerçekten de zorlukla beraber bir kolaylık olduğunu göstermek için; Allah'ın hükmü tez ve kaçınılmaz olduğundan hiçbir gecenin sonsuza kadar sürmeyeceğini hatırlatmak için gelir Ramazan. Ve boyun eğeriz; O'nun gücü ve rahmeti önünde boyun eğeriz; verdiği nimetler karşısında şükrümüzü eda etme fırsatına boyun eğeriz.

Her Ramazan bir yenilenme, değişim ve dönüşüm zamanı olsun. Kendimizi ve hayatımızı değiştirme fırsatımız olsun Ramazan. Allah'a olan "Şüphesiz, işittik ve itaat ettik" sözümüzü gösterebileceğimiz bir sahne olsun; ekmeğimizi suyumuzu sevdiğimizi, ama O'nu daha çok sevdiğimizi gösterdiğimiz bir sahne.

Ramazan, sağlıkla, imanla geçen bir yıl daha yaşamamıza şükrümüzü göstermek için bir fırsat olsun. Pek çok insan bu aya

erişemezken, biz bir kez daha şahit olduğumuz için şükretme fırsatımız olsun. Kendimizi ve başkalarını daha iyi anladığımız bir ibadet ayı olsun. İyiliklerimiz ailemizden başlasın, etrafımıza yayılsın. *Şüphesiz en hayırlınız, ailenize en iyi davrananınızdır.*

Ve en nihayetinde, geçmişin bizi bağlayan tüm acı, hata ve pişmanlık zincirlerinden kurtulma zamanı olsun Ramazan. Kendimizi kin ve öfkeden azat edelim. Bırakalım, tüm bunları Allah'a bırakalım. Kendimizi onaralım ve yeniden başlayalım. Ramazan'la yeni bir başlangıç yapalım. Hepimiz için rahatlama ve iyileşme zamanı olsun.

Ve böylece adeta yeniden dirilelim.

Hayat Tecrübelerimizi Dönüştürmek

Acımızla yeniden doğmak için bakış açımızı değiştirmemiz gerekiyor. *Yaşarken, olayların* ***nedenine*** *o kadar takılırız ki, onlara* ***nasıl*** *bir tepki vermemiz gerektiği hususunda dikkatimiz dağılır.* Oysa her deneyimi bir lütfa dönüştürebilecek harika bir yol vardır, bu sahip olduğumuz güçtür ve bu güç, olaylara nasıl tepki verdiğimize bağlıdır. Kur'an ve Sünnet başımıza gelen her şeyin şu üçünden biri veya birkaçı için olduğunu söyler: ceza, lütuf, imtihan.

Eğer bu üç olasılık hakkında düşünür ve doğru tepkiler verirsek, -zor olsun kolay olsun- başımıza gelen her şey bizim için bir lütfa dönüşür.

CEZA

Zihinsel ve duygusal enerjimizi *neden* diye sorarak ve cezalandırılıp cezalandırılmadığımızı düşünerek boşa harcamak yerine, ona verdiğimiz tepkiye odaklanmalıyız. Pişman olur

da tövbe edersek yaşadığımız her şey -ceza olabilecek bir şey bile- bir nimet ve arınma imkânına dönüşür.

LÜTUF

Allah tarafından verilen herhangi bir rızkı lütfa dönüştürmenin yolu O'na *şükretmekten* geçer. Şükretmek, Allah'ın Kur'an'da öğrettiği gibi, O'nun lütuf ve nimetlerini artırır. Allah buyurur:

"Hatırlayın ki Rabbiniz size: 'Eğer şükrederseniz, elbette size (nimetimi) artıracağım ve eğer nankörlük ederseniz hiç şüphesiz azabım çok şiddetlidir!' diye bildirmişti." (Kur'an, 14:7)

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن
شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ
وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي
لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

İMTİHAN

Yaşadıklarımızın bizim için birer imtihan olduğu zamanlar vardır. Sabırlı olalım, O'na kulluk edelim, kendimizi onaralım, nuruyla parıldama fırsatı bulalım ve sabrı öğrenelim diye Allah bazı insanları ve olayları yolumuza çıkarır. Yaşadığımız her şey bizim için bir fırsattır. Sürekli ne yaşadığımıza bir *teşhis* koymaya çalışmak yerine, enerjimizi hayatımızın her safhasının daha iyi olması için *kullanmaya* harcayabiliriz.

"Tanrıcılık oynamak" ve Allah'ın ilâhî planının işleyişini anlamaya çalışmak yerine, karşılaştığımız her engeli bir sıçrama tahtasına dönüştürebiliriz. Sürekli tövbe etme, şükretme ve sabretmeye dayalı bir *yaşam tarzını* benimseyerek her engeli bir imkâna dönüştürebiliriz. Böylece psikolojik ve manevi açıdan gelişmiş bir hayat yaşayabiliriz.

İyileşmenin Nebevî Formülü

Peygamberlerin hayatlarına baktığımızda, iyileşmenin vahiy kaynaklı formülünü görürüz. Tüm bu formüller, bir müminin zorluk anında nasıl davranması gerektiğinin misalini verir. Hz. Eyyûb (as) çocuklarını, malını, sağlığını kaybettikten sonra çektiği sıkıntının en derin yerinde:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿٨٣﴾

"Eyyûb'u da (an). Hani Rabbine: 'Başıma bu dert geldi. Sen, merhametlilerin en merhametlisisin' diye niyaz etmişti." (Kur'an, 21:83)

Ne kadar sıkıntı çekse de Hz. Eyyûb'un (as) Allah'a tevekkülü tamdı. Aynı tevekkülü Hz. Yakub'da da (as) görürüz; iki oğlunu ve görme yetisini yitirdiğinde Allah'a şöyle seslenmişti:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾ يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

"Yakub, 'Ben gam ve kederimi sadece Allah'a arz ediyorum. Ve ben sizin bilemeyeceğiniz şeyleri Allah tarafından (vahiy ile) biliyorum,' dedi. 'Ey oğullarım! Gidin de Yusuf'u ve kardeşini iyice araştırın, Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin. Çünkü kâfirler topluluğundan başkası Allah'ın rahmetinden ümit kesmez.'" (Kur'an, 12:86-87)

Bu örneklerle, derin acı ve kayıplar yaşadığımızda kullanabileceğimiz etkili iyileşme formülleri hazırlayabiliriz:

Yalnızca Allah'a Yönel

Peygamberlerin hayatlarından bu örneklerde ilk olarak her birinin tüm kalpleriyle yalnızca Allah'a yöneldiğini görürüz; yardımın, desteğin, şifanın yegâne kaynağı olan Allah'a. Yönelmemiz gereken asıl merkez O'dur, ki bu son derece önemli. Eğer tüm kalbimizle Allah'tan başkasına yönelirsek sadece daha fazla acı çeker, bu yanlıştan dönene (*tövbe*) kadar da acı çekmeye devam ederiz. *İhlas*, kalbimizde Allah'ın yarattıklarına dair tek bir leke olmadan arınmış bir kalple Allah'ı aramaktır. *Sıdk* (doğruluk) ise yine kalbimizde kendimize (*nefsimize*) dair bir leke olmadan arınmış bir kalple Allah'ı aramaktır.

Zırhsız Dürüstlük

Kendine ve Allah'a karşı dürüst olmadan iyileşme gerçekleşmez. Zaten üstünü örtüp yokmuş gibi davranırsak yarayı nasıl iyileştirebiliriz ki? Kurşun yarasıyla doktora gidip sadece kâğıt kesiği yaramız varmış gibi davrandığımızı düşünsenize.

Bunun için zırhımızı ve maskemizi çıkarabilmeli, kendimize ve Allah'a karşı dürüst olmalıyız. Eyyûb (as) "mış gibi" yapmadı, çektiği acılar hususunda dürüsttü ve Rabbine seslendi: "Başıma bu dert geldi." Yakub (as) da çektiği acılar hususunda dürüsttü ve Rabbine şöyle seslendi: "Ben acımı ve kederimi ancak Allah'a şikâyet ederim." Acısını hem kendisine hem Rabbine işte böyle itiraf etti.

Ümitvar Ol

Allah'a en yakın olanların hayatlarıyla, aileleriyle, sağlıklarıyla sınandığını, imtihanlarının çok ağır, kederlerinin çok büyük olduğunu biliyoruz. Tüm Peygamberler büyük sıkıntılar yaşadı. Ama hiçbiri bir an dahi olsa Allah'tan ve O'nun rahmetinden umudunu kesmedi. Temel noktaları buydu; Allah'ın ipine sımsıkı tutunmak ve ne olursa olsun onu hiç bırakmamak. O ipe öyle sıkı tutundular ki fırtınalar onları yakalayamadı ve hiçbir zaman acı denizinde boğulmadılar.

Hz. Eyyûb (as) ızdırabının en yoğun olduğu an, Allah'ın rahmetine sığındı ve "Sen merhametlilerin en merhametlisisin," dedi. Hz. Yakub'un (as) ızdırabı öylesine derindi ki görme yetisini kaybedene dek ağladı. Sonra ikinci oğlunu da kaybetti. Yine de Allah'tan umudunu kesmedi ve oğullarına "Allah'ın yardımından ümidinizi kesmeyin, şüphesiz kâfirler topluluğundan başkası Allah'tan ümidini kesmez" diyerek onlardan

Yusuf'u ve kardeşini gidip bulmalarını istedi. Bunu diyen kişi, üzüntüsünden gözlerini kaybeden ve iki oğlu ondan koparılan biriydi. Hz. Yakub'un (as), oğlu Hz. Yusuf (as) 40 yıldır kayıp olmasına rağmen hâlâ onunla tekrar buluşacağına dair umudu vardı.

Harekete Geç

Yakub (as) yeis duygusuna yenilmedi, tümüyle Allah'a yöneldi. Kendine ve Allah'a karşı dürüsttü. Bununla beraber acısını dindirmek için *harekete geçti* ve oğullarına gerekli olan talimatları verdi: "Ey oğullarım, gidin ve Yusuf ile kardeşini arayın."

Göğsünü Genişlet, Kalbini Pekiştir

Hz. Musa (as) hayatının en zorlu görevini yerine getireceği sırada Allah'tan "göğsünü genişletmesini" istedi. İsteği onu yüklendiği zorlu görevden kurtarmadı, hâlâ Firavun'u karşısına çıkmak zorundaydı. Lakin Allah'ın yardımı ve verdiği genişlik sayesinde görevi kolaylaştı. Hz. Musa'nın annesi, hayatının en çetin sınavını vermek zorunda olduğunda, Allah kalbini pekiştirdi (*rabatna ala kalbiha*). Bebeğini yine nehre bırakmak zorundaydı ama Allah o *süreçte* kalbini güçlendirdi ve sonunda oğluna kavuşturdu.

Sizi çok zorlayan bir şey yaşıyorsanız Allah'tan göğsünüzü genişletip kalbinizi pekiştirmesini isteyin. Bunu yaptığınızda dağlar yerinden oynamaz belki ama Allah sizin o dağı aşmanızı sağlayabilir. Ateş ortadan kaybolmaz belki ama Allah tıpkı Hz. İbrahim'e (as) yaptığı gibi o ateşe *serin ve selametli ol* diye buyurabilir. O, içinde bulunduğunuz durumdan sizi işte böyle kurtarır. Dağlar küçülür, kapasiteniz artar; ateş söner, gönül

rahatlığınız artar. Allah'ın yardımı budur. Allah'ın mümine vaadi fırtınasız bir hayat değildir; fırtınalar her vakit olacaktır. Allah'ın mümin kuluna vaadi, eğer Kendisine yönelirse fırtınalardan kurtulmasına yardımcı olmaktır.

Unutmayın ki kalp bir su deposu gibidir. Gözyaşlarının akmasına müsaade etmezseniz o depo patlar. Böyle durumların daha önce de başınıza geldiğini hatırlayın, Allah o zaman da her zaman da sizi kurtarmıştı.

Yağmurdan sonra sükûnet çöker; gökyüzü bile yaşlarını döktükten sonra rahatlar. Siz de aciz bir insan olarak sadece kendinize dayanamazsınız; bu dağı tek başınıza taşıyamazsınız. Taşımaya kalkarsanız altında ezilirsiniz. Dağı, Allah'a teslim etmelisiniz. Göklerin ve yerin Yaratıcısına hiçbir şey zor değildir. Zorluk da Allah'ın yaratmasına dahildir.



Eve Dönüş Yolunu Bulmak

Allah'tan geldik ve yine O'na döneceğiz. Cennetteki evimizi bırakıp bu dünyada manevi bir yolculuğa başladık. Nihai hedefimiz ise Allah ile beraber eve dönüş yolunu bulmak ve O'na selim bir kalp ile dönmektir.

Bu hayatta yolculuk ederken türlü fırtınalarla karşılaşacağız; fırtınalar ya bizi yok edecek ya da olmamız gereken kişi haline gelmemizi sağlayacak. En sevdiğim *X-Men* repliklerinden biri Wolverine Wolverine'e söyleneni "Seni yıkılmaz hale getireceğiz. Ama önce yok etmemiz gerekiyor," sözüdür.

Zorluklar bize dayanıklılık kazandırır ve gelişim göstermemize yol açar. Cynthia Occelli şöyle der: "Bir tohumun en güzel haline ulaşması için tamamen açılmış olması gerekir. Kabuğu çatlar, içi dışına çıkar ve her şey değişir. Gelişmenin ne demek olduğunu anlamayan birineyse bu tam bir yıkım gibi görünür."

Yolumuz hep dikensiz ve yokuşsuz olsun istiyoruz ama bir şeyi unutuyoruz. Antrenörünüzden sizi güçlendirmesini istediğinizde, "Hadi kanepeye oturup dinlen," demez. Size daha

fazla ağırlık taşıtır, daha fazla zorluk yaşatır. Bunu daha da somutlaştırırsak gelişmenin ancak *sıkıntılar* yoluyla olduğunu anlarız. Zira güç, kaldırmaktan, dayanıklılık ise zorluktan doğar. Ve dünyadaki bu sürece dayanıklılık eğitimi denir.

İşte, asıl yurdumuza giden yolculuğumuzun ortasındayız. Hayat bir spor salonu, Rabbimiz ise bizim eğiticimiz. Theodore Roosevelt'in şöyle bir sözü vardı: "Önemli olan eleştirmen değil; güçlünün nasıl tökezlediğini ya da nasıl daha iyi olabileceğini gösteren kişi değil. Bütün övgü, gerçekten arenada olan ve yüzü toza, tere, kana bulanmış, yiğitçe mücadele eden kimi zaman hata yapan ama tekrar ayağa kalkan adama aittir... en iyi ihtimalde yüksek başarının zaferini tadar, en kötü ihtimalde ise başarısız da olsa büyük bir yiğitlikle başarısız olur."

Olmamız gereken kişiler işte böyledir: her zaman her şeyi kolaylıkla elde edemese de, dünya dursa bile yoluna devam eden, arenadaki erkekler ve kadınlar. Elinizden hiçbir şey gelmediği anlarda bile dua edebilirsiniz; Allah'a pes etmediğinizi, hâlâ çabaladığınızı gösterebilirsiniz ve bakarsınız her şey birden kolaylaşır. Eğitim bazen insanın canını yakabilir. Aslında bizler kolaylıkta da zorlukta da her zaman bir eğitimdeyiz. Mükemmellik beklemeyen bir Eğitici'nin merhametinden daha güzel ne olabilir?

Hayatın tepelerinde mükemmelliği aramak, yolculuğun maksadını tamamen yanlış anlamak demektir. Yolculuğun maksadı, bazen mücadele etmek, bazen hataya düşmek, bazen yaralanıp berelenmek ama sonra tekrar ayağa kalkıp koşmak, yürümek veya emeklemektir. Tekrar ayağa kalkmak, siz güçlü olduğunuz için değil, O güçlü olduğu için; gayeniz bu olduğu için gerçekleşir. Aradığın şey güzelse seni de güzelleştirir. Güçlü olanı arıyorsan güçlü olursun. ***Ama kendinde ya da yolculukta mükemmelliğin peşindeysen karşına çıkan her boş tepede umudunu biraz daha kaybedersin.***

Yolcu da yolculuk da mükemmel değildir. Olması gereken budur; böyle yaratılmıştır. Yolcunun yola devam etmesini, aramaya, denemeye ve umut etmeye devam etmesini sağlamak için tasarlanmıştır. Allah bizi çağırıyor. Tepedekileri de vadidekileri de kemikleri kırık olanları da dizleri yaralı olanları da. Hepimizin O'na varmasını istiyor. Tüm incinmişliğine rağmen yolcu asla durmamalı. Yol da yolcu da mükemmel değildir ama varış yeri muhteşemdir. Ve bu, tek istediğin şey vazgeçmek de olsa, devam etmeni sağlayacak olan sebeptir.

Hz. Hacer yalnızca bir defa koşmadı. Hatta ilkinde bir "sonuç" da alamadı. Safa ve Merve arasında *tam yedi kez* koştu ve ancak yedinciden sonra "sonucu" görebildi. Peki bu durumda ilk altı koşuşu gereksiz birer çabadan ibaretti diyebilir miyiz?

Safa ve Merve arasında gidip gelmemiz (sa'y yapmak) bizden niçin istendi? Yaptığımız ve "mücadele etmek" manasına gelen "sa'y" ile topraktan su mu çıkacak? Hayır. Öyleyse hiçbir "sonucunu" (yerden Zemzem çıkması) göremeyeceğimiz bu eylem, biz Müslümanlardan niçin istenir?

Allah *süreci* gaye haline getirerek bize sonucun değil bizzat *sürecin kendisinin bir ibadet* olduğunu gösterir. Hac ve umre için çok büyük sevaplar vardır ve sa'y olmadan hiçbir hac ve umre geçerli değildir. Yani Hacer'in *sonucunu değil*, sürecini taklit etmek suretiyle mükâfatlandırılırız.

Hayatımızda çoğu kez sa'y yapmak zorunda kalırız: yaptığımız şeyler, mücadele ettiğimiz zorluklar ve tekrar tekrar yaptıklarımız. Kimi zaman da "sonucu" hemen göremez ve gösterdiğimiz çaba boşunaymış gibi hissedebiliriz. Lakin Hacer'in (as) hikayesi ve bunun bir sonucu olarak ortaya çıkan dini yükümlülük bize çok önemli bir şeyi, sürecin kendisinin bir ibadet olduğunu öğretir. *Gördüğümüz sonuçlar bile öncesinde bir* ***süreci*** *gerektirir.*

Sözde "başarısızlıklarımız"bile aslında başarımızın bir parçası olur. Thomas Edison ampulü bulmadan önce bin kez başarısızlığa uğradı. Albert Einstein dört yaşına kadar konuşmamıştı, öğretmenleri ondan hiçbir şey olmayacağını düşünüyordu. Bill Gates işinde çuvallamıştı, Walt Disney yeterince yetenekli bulunmadığı için işinden kovulmuştu. Steven Spielberg bir film okulu tarafından iki kere geri çevrilmişti ve Stephen King'in en sevilen kitabı yayımlanmadan önce otuz kere reddedilmişti, öyle ki yazdığı metni umutsuzluktan çöpe atmıştı. Bugünse 350 milyondan fazla satan elliden fazla romanı mevcut.

Ama bu olay tek değil. 1962 yılında, psikolog Victor Goertzel ve eşi *Cradles of Eminence: A Provocative Study of Childhoods of over 400 Famous 20th Century Men and Women* adlı bir kitap yayımladılar. Bu kitap için topluma önemli katkıları olan ünlü isimleri seçmişlerdi. Sonuçta çıkan tablo oldukça çarpıcıydı: Bu kişilerin %75'inin göz ardı edilmişlik, sefalet, istismar, hastalık gibi talihsizliklerle dolu bir geçmişi vardı. Goertzel, çalışmayı yorumlarken, "Normal bir insan *The Hall of Fame* (ünlü kişilere ait eşyaların sergilendiği bina) için muhtemel bir aday olamaz" demişti.

18-101 yaşlarında iki bin kişi üzerinde yapılan bir başka etkileyici araştırma, bazı sıkıntılar yaşayan bireylerin daha aktif ve hayatlarından daha memnun olduklarını ortaya çıkardı.

D. H. Lawrence, "Aslında bizimkisi trajik bir çağ," der. "Bu yüzden onu trajik olarak görmeyi reddediyoruz. Tufan kopmuş, yıkıntıların arasındayız, küçük yaşam alanları kurmaya ve küçük umutlar beslemeye başladık. Doğrusu zor bir iş bu. Geleceğe uzanan düz bir yol yok. Ya çember çiziyoruz ya da güçlükle ilerliyoruz. Dünya da yıkılsa yaşamak zorundayız."

Allah'a giden bu yolda, çok kere dünyanın başınıza yıkıldığına şahit olacaksınız ama bu asla her şeyin bittiği anlamına

gelmez. Dünya başınıza yıkılıyorsa fırtınaya karşı dimdik ayakta durmalısınız. Güçlü olmalı ve bunun üstesinden gelmelisiniz. Buradan geçince bir kırılma noktasına ulaşacaksınız. İşte o noktada başarıyı mı başarısızlığı mı seçeceğinizi siz belirleyeceksiniz. Vücudunuzdaki her hücre vazgeçmek için can atacak; size kılıcını bırak, savaşı kes diye haykıracak. İçinizdeki ses yaptığınızın bir yararı olmadığını, işe yaramayacağını, hiçbir şeyi değiştiremeyeceğini söyleyecek. Kritik noktaya ulaştığınızı işte böyle anlayacak, bundan sonra ne yapmanız gerektiğini de işte bu şekilde bileceksiniz.

Dikkatli dinleyin.

Kırılmadan eğilmeniz gereken yer tam orası. Yola devam edenler ile boğulanları ayırt edecek olan yer. Boğulanlar, eğilmeyi ve diz çökmeyi reddedenlerdir. Oraya vardığında eğilmeli ve diz çökmelisin. Teslim ol ve gücünü tevazuda bul. Güçlü olmaya çalışmaktan vazgeç, direksiyonu bırak; kontrolü yalnızca Allah'a devret. Ve orada secde et; sadece bedeninle değil tüm kalbinle. O secde hali hayatın olsun. Teslim ol. Secde et. İnsan oluşunu fark et: O'na muhtaçlığını ve bağlılığını. O'nun gücünü tanı; O'nun senin Rabbin, senin de O'nun yarattığı kulu olduğunu anla. *Seni, kurtarmak için yarattığının* farkına var. Fırtınayı da seni ondan kurtarmak için yarattığını bil.

Bu çok önemli.

Sevgili kusurlu insan, gerçek gücü insan oluşunda, ihtiyaç ve kusuru Olmayan'a duyduğun ihtiyaçta ara. Gücü, O'nun gücünde ve dolayısıyla hem insan hem güzel, hem kusurlu hem güzel olma kapasitende ara. İlahi tasarım her zaman kusursuzdur. *Her zaman*. Bu tasarımı bozamaz ya da geliştiremezsin. Sevgili insan, kusurların var çünkü böyle yaratıldın. Böyle yaratıldın çünkü hakiki gücü ve güzelliği, Kusursuz Olan'a güvenip dayanarak bulabilesin.

Kendinde mükemmellik arıyorsan konuyu anlamamışsın demektir. Sende olan her şey, O'nu arayıp bulasın diye, seni O'na yönlendirmek için yaratılmıştır. Bu hayattaki her şey O'nun yanında olan asıl yurdumuzu arayıp bulalım diye tasarlanmıştır. Eğer mükemmel olsaydın O'nun mükemmelliğini araman istenmezdi. Ve eğer bu hayat mükemmel olsaydı ahiretin mükemmelliğini aramazdın.

Bu hayat, buradaki tüm yolculuk bir son değil; kalplerimizi şekillendirmek ve ruhlarımızı O'nunla Nihai Buluşmasına hazırlamak için Allah tarafından tasarlanan ve belli bir gayesi olan bir süreçtir. Sürecin seni arındırmasına, yenilemesine izin ver. Bu, acı verecek, çok kere son gibi görünecek ama aslında bu bir son değil. Yolculuğun devam edecek ve sen acılarından daha güçlü çıkacaksın.

Ve zaferini belirleyen, güneşli havada nasıl yürüdüğün değil, fırtınayla nasıl başa çıktığın olacak. Zaferin, nasıl koştuğun değil, nasıl düştüğün ve tekrar ayağa kalktığınla; aydınlıkta nasıl parladığınla değil, içindeki ve dışındaki karanlıkla nasıl başa çıktığınla ilgili olacak.

Artık eski fotoğraflardan utanmıyorum; o boş bakışlarım ve yüzümdeki o acı ifade: Onlar benim savaş yaralarım. Orada olduğumu, yaşadığımı kanıtlıyorlar. Evet acı çektim, ama bu beni öldürmedi, hayatta kaldım, ayağa kalktım ve yoluma devam ettim. Hem de her seferinde.

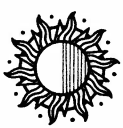
Çünkü günün sonunda asıl mevzu, bizim galibiyetimiz değil, nasıl yendiğimiz olacaktır. Mevzu, güçlüyken nasıl başardığımız değil, zayıf ve düşkünken ne yaptığımız olacaktır. Yürüme kabiliyetimiz değil, umutsuz da olsak emekleme isteğimiz olacaktır. Kazandığında ne yaptığınla değil, kaybettikten sonra kim olduğunla ilgili olacaktır. Yine ve yeniden.

Çünkü insanın karakteri kıyıda değil, yıkıcı dalgalar arasında oluşur.

Ve bu dalgalar sana vazgeçmeni çünkü daha fazla denemenin bir faydası olmadığını söyler.

Okyanusun senin için çok büyük olduğunu, ona karşı bir şansının olmadığını söyler.

Ama bilirsin ki kahramanlar kazandıkları kupalardan değil, yara izlerinden tanınır.



Kalbimiz niçin bu kadar çabuk kırılıyor?

Duyduğumuz acılar aslında neyin işareti ve nasıl yorumlanmalı?

Kalbimizin hassas ve savunmasız yaratılmış olması arınma yolculuğumuzun bir parçası olabilir mi?

Her an mutlu olmak gerçekçi bir beklenti değilse acı ve ıstıraba bakışımız nasıl olduğunda içimizdeki boşluk hissi anlamla dolar?

Dünya çapında konferansları milyonlar tarafından takip edilen *Yasmin Mogahed, İyileştir Kalbini* adlı yeni kitabında bizi kalbimizle yüzleştirip ruhumuza doğru bir yolculuğa çıkarıyor ve içimizde hissettiğimiz boşluğun nedenleri üzerinde duruyor.

İnsanı üzen, boşluğa düşüren asıl nedenin, hayatımızın ve kalbimizin merkezine Allah'ın sevgisini yerleştirmememiz olduğunu anlatan Mogahed, önceliklerimizi yaradılış gerçeğimize uygun hale getirdiğimizde açılacak yolları, içinden geçtiğimiz imtihanlardan selim bir kalple çıkabilmemiz için hatırda tutmamız gerekenleri paylaşıyor.

Duygusal ve ruhsal iyilik için bir rehber niteliğinde olan *İyileştir Kalbini*, içimizdeki boşluk hissini dolduracak kaynakları, insanlık için apaçık bir rehber olan Kur'an ayetlerinden ve Peygamberimizin hayatından örneklerle sunuyor.



İSLAMİYET

ISBN: 978-605-08-4685-0

9 786050 846850

timas.com.tr timasyayingrubu