Yetişkinlikte
ve Çocuklukta

# Kalbin Dönüşümü

Nesibe Küçük
Cansever

TİMAŞ İNANÇ

**i y i** k i **k i t a p** l a r v a r . . .

**TİMAŞ YAYINLARI**

İstanbul 2024

timas.com.tr

**Yetişkinlik ve Çocuklukta**
**KALBİN DÖNÜŞÜMÜ**

Nesibe Küçük Cansever

**TİMAŞ YAYINLARI | 6059**
Din Kitaplığı - Ailede Din Eğitimi | 52

**EDİTÖR**
Seval Akbıyık Erdoğan

**KAPAK TASARIMI**
Esra Burak

**İÇ TASARIM**
Nur Kayaalp

**1. BASKI**
Şubat 2024, İstanbul

**ISBN**
ISBN: 978-625-94242-2-4
9 786259 424224

**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**
Alfabe Basım
İkitelli OSGB Mah. Enkoop 1. Sk. No: 1B/-1
Başakşehir / İstanbul
Telefon: (0212) 485 21 25
Matbaa Sertifika No: 46012

**YAYIN HAKLARI**
© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Yetişkinlikte
ve Çocuklukta

# Kalbin Dönüşümü

Nesibe Küçük
Cansever

TİMAŞ İNANÇ

## NESİBE KÜÇÜK CANSEVER

1987 Konya doğumludur. Kurucusu ve yöneticisi olduğu bir dernek çatısı altında anne-çocuk eğitimleri vermektedir. Aynı zamanda, okul öncesi çocuklarla birebir gerçekleştirilen eğitim ve çalışmaları koordine etmektedir.

Yazar, küçük yaşlarından itibaren İslami ilimlerin pek çok alanıyla meşgul olmuş, çeşitli platformlarda uzun yıllar seminer ve konferanslar vermiştir. Halen bu çalışmalarına devam etmektedir.

Yazar bu kitabı dışında İbn Kayyım el-Cevziyye'nin *Tebük Risalesi*'ni Arapçadan Türkçeye tercüme etmiştir.

İki çocuk annesidir ve Konya'da ikamet etmektedir.

# İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ / 9

Birinci Bölüm
KALBİN DÖNÜŞÜMÜ / 15

Kur'an Kıssalarındaki Kahramanların Üç Bilme Hali / 23
Kalbin Anlamı / 28
Kalbin Metaforik Anlatımı / 32
Kalbin İsimleri / 35
Kalp; Görür, İşitir, Akleder ve İster / 43
Kalbin Sıfatları / 47

İkinci Bölüm
KALB-İ ECRAD: İÇİNDE KANDİL IŞILDAYAN MÜMİNLERİN KALBİ / 53

Üçüncü Bölüm
KALB-İ MUSAFFAH:
İÇİNDE İKİ YÖNELİM OLAN KALPLER / 79

İRADEYE ULAŞMA YOLUNDA GEÇMEMİZ GEREKEN AŞAMALAR / 95
Gaflet Basamağı / 95
Uyanış Basamağı / 97
Arayış Basamağı / 99
Karar Basamağı / 101
Coşku Basamağı / 102
İtiraz Basamağı / 104
Anlam Kaybı Basamağı / 112
Zihinsel Çarpıtmalarla Geçmişe Gitme Basamağı / 117
Acı Basamağı / 127
Değişim ve Tekâmül Basamağı / 130

ÇOCUKLUKTA İRADEYİ ÖĞRENMEK 133
Bebekler İçin İrade Testi 136

Çocuğun İradesini Nasıl Geliştirebiliriz? / 138

Dördüncü Bölüm
ÜÇÜNCÜ KALP TÜRÜ:
TEPETAKLAK OLMUŞ KALP / 173

Nifak Hastalığının Üç Sebebi / 175

Münafık Kalbin Karakterini Nasıl Tanırız? / 181

Nifak Hastalığının Tedavisi / 185

Çocukları Bilinçsizce Münafık Yetiştirmek / 205

ÇOCUKLARIMIZA İHLAS EĞİTİMİ VERMENİN BASAMAKLARI / 209

Birinci Basamak: Çocuğu Koşulsuz Sevmek / 209

İkinci Basamak: Çocuğun Duygularını Kabul Etmek / 225

Üçüncü Basamak: Kimseyle Kıyaslamamak / 228

Dördüncü Basamak: Yalan Söylemeyi Örneklememek / 231

Beşinci Basamak: Başkalarının Yanında Farklı Davranmamak / 233

Altıncı Basamak: İhlası Teorik Olarak Öğretmek / 234

Beşinci Bölüm
KILIFLI KALPLER / 237

İnkâra Giden Yolda Kalbin Geçirdiği Evreler / 246

ÇOCUKLARDA DİN VE İNANÇ EĞİTİMİ / 254

İnanç Eğitiminin Basamakları / 263

İNKÂR ETTİĞİNİ YA DA İBADETLERİ TERK ETTİĞİNİ SÖYLEYEN BİR GENCE NASIL YAKLAŞILMALIDIR? / 297

Altıncı Bölüm
KALBİN İYİLEŞMESİ / 322

Hâlâ Zamanı Gelmedi mi? / 322

Kalbimizi İyileştirmek / 326

Kalbi İyileştiren Birinci İlaç, İmtihanı Doğru Yorumlamaktır / 328

Kalbi İyileştiren İkinci İlaç Zikirdir / 352

Kalbi İyileştiren Üçüncü İlaç İbadetler ve Nefis Terbiyesidir / 358

Son Söz / 363

Kitabı yazarken bana her türlü imkânı sağlayan ve bu çalışmanın şekillenmesinde yardımcı olan kıymetli eşim İskender Cansever'e,

Hiçbir yardımı esirgemeyen ve yorumları ile kitaba katkıda bulunan Merve Kuntoğlu'na,

Desteğini sunan Fatma Neşe Tuna'ya teşekkürü borç bilirim.

Kitabımı merhum babam Ali Küçük, annem Hacer Küçük, kızım Hanan Sare ve oğlum Yakub'a ithaf ederim.

# ÖN SÖZ

Yaşamımız boyunca hiç durmaksızın kitaplar dolusu bilgi ediniriz. Birçok şeyin neden ve nasıllığına dair malumat biriktiririz. Ancak genellikle öğrendiklerimizin çoğu dış dünyayla ilgilidir. Kendi benliğimiz ve yaratılış kodlarımıza dair sırları öğrenmek hep ikinci plana atılır. Oysa hikmet ehli *"Aklın en faziletlisi kendi nefsine arif olmaktır,"* der ve ekler: *"İnsan için nefsini tanımaktan daha zor bir şey yoktur."*

Hem en zor hem de en mühim olan şey, benliğimizi tanımak ve sahip olduğumuz eksiklik ve kusurları görebilmektir. Bütün kadim düşüncelerde ifade edildiği gibi nefsi dönüştürmenin yolu, öncelikle onu tanımaktan geçer. Kendimizi tanımazsak ne kalbimizin hastalıklarını bilebiliriz ne de onları iyileştirecek uygun ilacı kullanabiliriz.

Geçmiş zamanlarda zengin bir ailede varlık içinde büyümüş bir genç, bir âlimin sohbetine katılır. Âlimin anlattıklarından o kadar etkilenir ki bilgisinden istifade etmek için onun talebesi olmaya karar verir. Hemen okuttuğu kitapları edinir, kâğıt, kalem, mürekkep satın alır ve medresesinin kapısını çalarak öğrencilerin arasına katılır. Hikmet ehli zat, yeni talebesini bir süre gözlemledikten sonra onun hiçbir zorluğa gelemeyen, nefsine düşkün bir yapıda olduğunu ve aynı zamanda kendini beğenmiş tavırlar sergilediğini fark eder. Öğrencilerine görev

dağılımı yapacağını söyleyerek onları huzuruna çağırır. Her birine çeşitli görevler verirken sıra genç adama geldiğinde ona medresenin tuvaletini temizleme görevini verir. Genç, bundan hoşnut olmaz tabii ki. Kütüphanede vakit geçirmek, bilge zatın yanında oturup yazma ve okumalarına yardım etmek gibi cazip işler varken temizlik yapmayı kendisine yakıştıramaz ve hocasına şu teklifi yapar: "Saygıdeğer hocam! Ben bu işi yapamayacağım, ama bir hizmetçi çağırayım da temizliği o yapsın." Hoca, isteği o işi başkasının değil bizzat gencin üstlenmesi olduğu için şöyle cevap verir: "Evladım, eğer ciğerlerinin hasta olduğunu öğrenseydin ilacı kendin içmek yerine hizmetçine mi içirirdin? O sevmediğin işte senin şifan gizlidir."

Kalbimizin neye ihtiyacı olduğuna bakmadan sadece sevdiğimiz işleri yaparak hastalıklarımızı iyileştiremeyiz. Şifa için önce hangi hastalığı taşıdığımızı bilmemiz gerekir. Nefsimizi deşifre edip onunla yüzleşmeden, içimizi saran virüsleri tanımadan doğru ilacı bulmamız imkânsızdır.

Bu düşüncelerle uzun zamandır iç dünyamızı, yani nefsimizi ve kalbimizi anlatan Kur'an ayetlerinin üzerinde tefekkür ediyorum. Kadim eserlerimizin bu konuda sunduğu derin mânâları anlamaya çalışıyorum. Aynı zamanda edindiğim bu bilgi ve tecrübeleri çeşitli vesilelerle çevreme aktarmakla meşgulüm. Özellikle genç kardeşlerimle buluşmalarımızda, maneviyatlarında yaşadıkları problemler hakkındaki sorularına gücüm yettiğince sadra şifa cevaplar bulmaya çalışıyorum. Sohbetlerimizde başkalarını değil kendi nefsimizi konuştuğumuz için karşılaştığım sorunlar da bize dair oluyor. Kimisi şöyle yakınıyor:

*"Kalbimin hastalıklarının farkındayım fakat düzeltemiyorum. Aklım ve hayatım öylesine dağınık ki toplayıp manevi yola*

*koyulamıyorum."* Bir başkası şöyle diyor: *"Kendimi değiştirmek için kararlar alıyorum ama hep birkaç gün sürüyor. Sanki içimde bana engel olan bir ben daha var."* Bir diğeri şöyle diyor: *"İçimde dolduramadığım bir boşluk var. Hiçbir şey beni tatmin etmiyor, ibadetlerimden zevk alamıyorum."*

Kimisi kızgın, fakat öfkesini nasıl yeneceğini bilmiyor: *"Kendimi Allah'tan çok uzak hissediyorum, sanki o beni duymuyor ve sevmiyor gibi,"* diyor. *"Allah başıma gelenleri neden verdi? Bunları yaşamasaydım ben de ibadet edebilir ve iyi bir insan olurdum,"* diye düşünüyor. Kimisi de hayatın anlamını arıyor: *"Yaşama isteğim yok. Her sabah mutsuz uyanıyorum. Hayat omuzlarımda bir yük sanki. Herkes yaşama hevesini nereden buluyor?"* diye soruyor.

Bu yakınmalar aslında kendini manevi anlamda iyileştirme arzusunun bir dışa vurumudur. Nitekim içimizdeki hastalıkların bizi Allah'tan uzaklaştırdığını ve hayatı anlamsız yaşamamıza sebep olduğunu fark ediyoruz. Hepimizin kendine dair hayal kırıklıklarını anlamaya ihtiyacı var. Tekâmül yolunda yürümemize engel olan şeyi benliğimizden söküp atmak istiyoruz. Çünkü boşlukta bir ömür tüketmek ve anlamsız bir hayat yaşayıp vakitleri ziyan etmek hem bu dünyada ruhsal sıkıntılara sebep olur hem de öte dünyada derin pişmanlıklarla sonuçlanır.

Bazılarımız bu gerçeği görüp kendini iyileştirme yoluna girerken bazılarımız da sorumluluktan kaçıp kendini oyalayacak işlerle vakit kaybediyor. Manevi yolda yaşadığı sorunlara zaman zaman üzülse de yaralarını iyileştirmeyecek uğraşların ardına gizleniyor. Aslında o sadece kendinden kaçıyor. Kendi benliğine dönmeyi erteleyip kalbini ihmal ettiği için üstünü kapattığı bütün sıkıntılar en kritik zamanlarda gün yüzüne

çıkıyor. Yaşadığı ilk zorlu imtihanda ayakta kalmasını sağlayacak gücü bulamayıp manevi ve ruhsal bir çöküş yaşıyor.

Yeni bir ev düşünün. Dıştan o kadar iyi görünür ki evin çok güzel olduğunu zannedersiniz fakat bazen işler dışarıdan göründüğü gibi değildir. Usulüne göre yapılmamış, temeline yeterli kolon konmamış, suların taşmaması için giderler özenle döşenmemiş olabilir. İçine otursanız bir ay gibi kısa bir sürede dışından bakıp gördüklerinizin sizi yanılttığını anlarsınız. Çünkü ufak bir sarsıntıda duvarları çatlar, fazla yağmurda su altında kalır, sık sık borular tıkanır ve tadilatı hiç bitmeyen bir eve dönüşür. Yani dışındaki bunca güzel görüntüye rağmen daima sorun üretir. Çünkü temeli sağlam ve özenli inşa edilmemiştir. Dışı, içindeki kusura perde olduğu için ilk bakışta gözümüz boyanmıştır sadece.

Kalbimizin derinliklerinde hissettiğimiz sorunlar da tıpkı bu örnekteki gibidir. Yüzeyde inşa ettiğimiz imaj, meslek, makam ve kariyer dış cephemizdir. Ancak kalbimiz bizim temelimizi, yani hakiki benliğimizi ifade eder. Orada işler yolunda değilse, gıdası ve şifası eksikse, buna rağmen daralmalarına ve yakınmalarına kulak vermiyorsak sorunlarımız asla çözülmeyecektir.

İşte bu kitabın amacı, dışımıza odaklanmış bakışımızı çok daha önemli bir yere, yani kalbimize çevirmektir. Hedefim, içimizin en derinlerinde gömülü gerçek benliğimizi gün yüzüne çıkarmaktır. Onun eksiklerini yok saymak yerine yüzleşmek, yaralarının üstünü kapatmak yerine kabullenmek, yanlışlarından kaçmak yerine düzeltmek, hatalarını savunmak yerine şifasını aramaktır. Amacım bilmediğiniz bir şeyi öğretmeye çalışmak değil, bilakis çoğumuzun bildiği ama uygulayamadığı bu konularda, iyileşme reçetelerini yeniden hatırlatmaktır. Özellikle çok istediği hâlde manevi anlamda ilerleyememenin

üzüntüsünü yaşayanlara bir nebze olsun fayda sağlama umudunu taşıyorum. Çünkü vakitlerimizi anlamsız bir boşluk içinde tüketmek gibi bir lüksümüz yok, zaman sermayemiz hızla tükeniyor. Biz kendi benliğimizle ilgilenmezsek ve kalbimizin ihtiyaçlarını gidermezsek bu vazifeyi bizim yerimize kimsenin üstlenmeyeceğini çok iyi biliyoruz.

Bu niyetlerle kaleme aldığım *Kalbin Dönüşümü* çalışması şu bölümlerden oluşmaktadır:

**İlk olarak:** Kalbin anlamını, onun Kur'an-ı Kerim'deki bütün isimlerini, bedenimizdeki konum ve görevini, iyiliğe ve kötülüğe meyilli yapısını tanıtmaya çalıştım.

**İkinci olarak:** İnanmış kalpleri ele aldım. Kalbin Kur'an-ı Kerim'de zikredilen "selim, münib, mutmain" gibi olumlu sıfatlarını tek tek inceleyerek bu güzel sıfatları taşıyanların nasıl bir karakteri olduğunu, hayata bakışlarının nasıl şekillendiğini, Allah ile, kendileriyle ve diğer insanlarla ilişkilerini inceledim.

**Üçüncü olarak:** İradesiz ve gafil kalpleri ele aldım. Kalbin gafil ve iradesiz olmasının hayatımıza neler getireceğini, iradesizlik ve gaflet hâlinin yakınmalarını ve bu derin hastalığı nasıl tedavi edeceğimizi adım adım işledim.

*Yetişkinler üzerinden değerlendirmelerden sonra ayrı bir başlık açarak:*

Çocuk yetiştirirken çocuğun kalbindeki irade sıfatını etkin hâle getirme yollarını ve hangi ebeveyn tutumlarının kalpteki iradeyi köreltebileceğini teorik ve pratik açıdan inceledim.

**Dördüncü olarak:** Nifak sıfatı taşıyan kalbi ele aldım. Nifak sıfatının bizde nasıl bir karakter oluşturduğunu ve hayatımıza yansıttığı olumsuzlukları işledim ve bu hastalığın tedavi yollarına örnekler verdim.

*Aynı şekilde yetişkinler üzerindeki değerlendirmelerden sonra ayrı bir başlık altında:*

Çocuk yetiştirirken çocuğun iki yüzlü olmaması için neler yapmamız gerektiği ve hangi ebeveyn tutumlarının çocuğun kalbine nifak ekebileceğinin üzerinde durdum.

**Beşinci olarak:** İnkârcı kalbi ele aldım. Günümüzde inkâr ve şüphenin kalplere nasıl girdiğini, ne yaparsak imanımızı tehlikeye sokacak kaymalara sebep olacağını, kalbin neden mühürlendiğini, modern inkâr ve sapmalarla nasıl mücadele edeceğimizi güncel örneklerle zikrettim.

*Yine yetişkinler üzerinde değerlendirmeleri tamamladıktan sonra ayrı bir başlık altında:*

Bir çocuk yetiştirirken çocuğun kalbine sağlam bir inanç ve fikir yerleştirmenin süreçlerini genişçe işledim. Hemen ardından, çocuğumuz deizm ya da ateizme kayarsa veya dinî yaşantıyı reddederse ona nasıl yaklaşabileceğimizi madde madde zikrettim.

**Altıncı olarak:** Kalbi iyileştirmenin yollarını bütüncül olarak ele aldım. Bu son bölümde özellikle ruhsal bunalımların hangi düşünce ve ibadetler ile iyileşeceğine ve kalbimizi Allah'a nasıl yaklaştıracağımıza yer verdim. Ardından kalp bakımı yapmanın pratik yollarının ve kalbi hastalık ve daralmalardan nasıl koruyacağımızın üzerinde durdum.

Temennim ve duam; bu kitabın, bahsedilen konularda Kur'an ve sünnet bağlamında çözüm arayışında olanlar için zihin açan bir anahtara dönüşmesidir.

Kendini iyileştirme yoluna düşenlere muhabbetle...

## Birinci Bölüm

# KALBİN DÖNÜŞÜMÜ

Kur'an-ı Kerim'de, insanın yaratılış kodlarını en ince ayrıntılarıyla anlatan birçok ayet bulunmaktadır. İşte o ayetlerden bir tanesinde önemli bir hakikat son derece açık ve çarpıcı bir şekilde şöyle anlatılıyor: *"Allah'ı unutan, Allah'ın da onlara kendilerini unutturduğu kimseler gibi olmayın"*[1]

Âyetin mana kapsamı çok geniş olsa da ilk bakışta şunu anlıyoruz: Allah'ı unutan kişi aslında kendi nefsini unutur. İnsanın Allah'ı unutması ve kendini unutması arasında güçlü bir bağlantı vardır.

Kimse adını unutmaz. Nerede yaşadığını, ne iş yaptığını, kaç yaşında olduğunu, hayatta hangi rolleri üstlendiğini bilmeyen yoktur. Peki, hepimiz kendine dair her şeyi bildiğini düşünürken ayette kastedilen "kendini unutma" ifadesi ne anlama geliyor? Buna iki madde ile cevap verebiliriz:

*Kendini unutmanın ilk anlamı, elbette zâhirimizi unutmak değil bâtınımızı, yani kalbimizi unutmaktır.* Kalbimizde hangi hastalıkların olduğunu bilmemek, oradaki duygu, düşünce ve inanç akışından habersiz olmak kendimizi unuttuğumuzu gösterir.

1 Haşr, 59/19.

*"Akılsız kişi her şeyi ezberinde tutar ama kendini unutur,"* derler. Yani zamanla "Kalbimde hangi hastalıklar var, hangi inançlara sahibim, derinlerde nasıl bir benliğim var?" gibi soruları önemsemeyi bırakır.

Her ne kadar iç dünyamızın akışını unutsak da o akış durmaksızın devam eder. Zaman zaman yanlış inançlar içeri sızar ve gün geçtikçe büyüyerek benliğimizi kaplar. Kalbimiz, kendi lisanıyla bize hastalandığının sinyalini verir; gıdası olan zikre, ibadete ve muhabbete ihtiyacı olduğunu fısıldar. Ancak gafil kişi, dış dünyanın gündemine öylesine kapılmıştır ki içinin ihtiyaçlarını önemsemeden yaşar. Kalbinin manevi gıdasını vermek şöyle dursun, onu daha da bunaltacak eylemlere yönelir. İlacını, içini sıkan işlerde arama hatasına düşer. Böylece ismini hatırlar ancak içindeki akışı tamamen unutur. Simasını çok iyi tanır fakat özüne yabancılaşır.

Riya, haset, nifak, kibir, korkaklık, küfür, gaflet gibi olumsuz özellikler genellikle kalbimize küçük bir siyah nokta şeklinde girerler. Bu siyah lekeler, onları temizlemediğimizde giderek derinleşir ve sabit inanca dönüşürler.

Örneğin, birine karşı "kızgınlık" hissettiğimizi düşünelim. Bu küçük kızgınlık, onu dışa atmak yerine besleyici davranışlara yönelirsek büyüyerek "öfke"ye dönüşür ve zamanla derinleşir. Kalbimizde iyice kökleştiğinde ona uygun sonuçları hayatımıza çekmeye başlarız. Öfkenin doğurduğu sonuç "huzursuzluk"tur. Ardından yine bu duyguyu dışa atmaz ve besleyici davranışlara devam edersek öfke tekrar büyür ve bu sefer "nefret"e dönüşür. Nefret, kızdığımız kişiye iyilik yapamamayı beraberinde getirir. Bu noktada muhatabımıza iyi davranamaz hâle geliriz. Yine kalbimizle ilgilenmez ve ondan arınmazsak daha da büyüyerek "kin"e dönüşür. Kinin hayatımıza etkisi algımızın bozulmasıdır. Artık o kişiyle ilgili

her şeyi yanlış yorumlar ve davranışlarında art niyet ararız. Eğer içimizde kin duygusunu sürdürürsek bu defa en kötü nokta olan "düşmanlığa" dönüşür. Düşmanlık ise intikam alma arzusunu doğurur. İntikam duyguları içimizi öylesine sarar ki artık o insandan öç almadan duramayız.

İşte bütün kalp hastalıkları kalbimize böyle girer ve nefis terbiyesiyle onları dışa atmadığımızda tamamen içimizi kuşatıp bizi yönetir. Taşıdığımız kötü duygu ve düşüncelerden hiç etkilenmeden yaşamımıza devam edeceğimizi düşünmek bir tür "kendini unutma" yanılgısıdır. Çünkü kalbimize hâkim olan duygular bize mutlaka etki eder.

Olumsuz bir duygu bizi yönetmeye başladığında kendimize doğru telkinler vermeyi sürdürürsek ya da faydalı işlere yönelirsek bu duygunun gücü kademeli olarak azalacak ve zamanla etkisi tamamen yok olacaktır.

Birisi şöyle anlatmıştı: "Bir zamanlar herkese kıskançlıkla bakardım. Bu bakış bana o kadar doğal geliyordu ki yanlış olabileceğini fark edemiyordum. Kıskandığım konu ilimdi. Ne zaman ilim sahibi birini görsem kalbimde derin bir sıkıntı hisseder, hayatımı hemen onunkiyle kıyaslayarak ne kadar eksik ve yetersiz olduğumu düşünürdüm. Öte yandan, ilimden yoksun olanlara değer vermez, ilgi göstermezdim. Başkalarına bakıp kendimi eleştirmek ve bazı insanlara hiç değer vermemek meğer benim karakterim hâline gelmiş, beynim bu sınıflandırmaya alışmış. Üstelik özellikle sahip olmadığım şeyleri hesaplayıp kendime eziyet etmek için hayran olduğum insanların sosyal medya hesaplarını takip ediyordum. Artık yaşadığım mutsuzluk öylesine artmıştı ki sonunda 'Acaba bende bir yanlış mı var?' diye düşünmeye başladım. Kendimi samimi bir şekilde sorgulayıp içime doğru bir yolculuğa çıktım. Yıkıcı bir haset ve değersizlik hastalığının kalbimde

kök saldığını gördüm. Bu gerçeği kabullenip hemen tedaviye koyuldum. Şimdi ise geçmişteki hâllerime acıyla bakarken hayatı farklı bir pencereden görüyorum."

İç dünyamızla ilgilenmediğimizde oradaki hastalıklar bizi karanlık hücrelerine öyle bir hapseder ki sonunda hayata bu hastalıkların kirli pencerelerinden bakmaya başlarız. Hangi kusura müptela olduysak beynimiz kendiliğinden o noktaya yönelir. Pencerelerin kimisi çok kirli, kimisi bulanık, kimisi yanıltıcıdır. Bu yüzden hiçbir zaman eşyayı net bir şekilde göremeyiz. Doğal olarak hakikati algılamamız da zorlaşır. Çünkü her şey baktığımız pencereye göre tanımlanır. Yani gördüğümüz gökyüzü masmavi değildir, doğa yemyeşil görünmez, insanlar da sandığımızdan başkadır. Ancak buna rağmen, gerçekleri gördüğümüzü düşünerek yanılgıya düşeriz. Bununla birlikte, zaman zaman içimizden bir şeylerin yanlış olduğuna dair sinyaller alır ve ne kadar yanıldığımızı fark ederek irkiliriz. Eğer bu farkındalığın peşini bırakmazsak kalbimizi yeniden hatırlama fırsatını yakalayabiliriz.

Kendini unutmanın karşısına inşa etmemiz gereken şey "kendimizi bilmek"tir. İnsana dair en acil söylem olan kendini bilmenin hangi dinamiklerle sağlanacağını ancak Kur'an perspektifinden okuyarak anlayabiliriz.

*Kendini unutmanın ikinci anlamı hayatının anlamını unutmaktır.* Her birimizin yaşam hikâyesi bir diğerinden farklıdır. Kimimizin hayatı zorluklarla başlar ve zamanla kolaylaşırken kimimizinki ise iyi yaşam koşullarına rağmen zamanla sorunlarla dolu bir sürece evrilir. Nasıl ki yaşadığımız varlık ve yokluğun, mutluluk ve üzüntünün, acı ve sevincin bir manası varsa bazı insanların hayatımızda baş aktör olmasının, bazılarınınsa senaryomuzun dışında kalmasının da anlamı vardır.

Her yazgı bir sebepten dolayı özellikle bizi bulur, her insan bu sebep çerçevesinde özellikle karşımıza çıkar.

Perde arkasındaki anlamları görmeye çalıştığımızda hikâyemizin amacını da anlamaya başlarız. İşte burası, kendimizi hatırlamaya başladığımız noktadır. "Neden bunları yaşadım? Neden bu kişiler bana ebeveyn olarak seçildi? Neden onunla evlendim?" gibi sorular, yaşamımızın amacına dair sırları içinde barındırır. Perdeyi kaldırıp yaşadıklarımızı çözümledikçe fark ettiklerimiz bizi kendimizi bilmeye sevk eder. Anlarız ki yaşadığımız her şey bize bir hikmet taşımak için gerçekleşmiştir. İmtihanların her biri bir eksiğimizi tamamlamış, karşımıza çıkan her insan bir yanlışımızı düzeltmiş, başımıza gelen her acı bilmemiz gereken bir dersi öğretmiştir. Bu bakışa ulaştığımızda kaderimizi canı gönülden kabul eder ve bize verilen kısmete razı olmaya başlarız. Kalbimizde hissettiğimiz kabul ve rıza basamağı, ulaşmamız gereken esas basamağa yükselmemizi sağlar, dünyanın ve kendi hayatımızın ne anlama geldiğini kavradığımız basamağa...

Oysa başımıza gelenleri kabullenmediğimizde bize taşıdıkları hikmeti de reddetmiş oluruz. Bu reddediş, kaçınılmaz olarak bulmamız gereken anlamı ve kendimizi unutmamıza yol açar. "Keşke bunları yaşamasaydım. O kişiyle hiç karşılaşmasaydım. Böyle bir ailede doğmasaydım," gibi düşüncelere kapılmak, kişisel senaryomuzdan öğrenmemiz gereken hikmeti reddetmektir. Bu tavır, öfkeyle Yaratıcıya yönelip "Ben ne yaşayacağımı kendim belirlemek istiyordum," demek gibidir. Bazen başlangıçta küçük bir düşünce olarak ortaya çıkar ancak zamanla isyan hâline dönüşerek kalbi tamamen sarabilir.

Elbette her yaşanan olayın üzerimizde bir iz bıraktığı kesindir. Fakat bu etki, tamamen olayı nasıl yorumladığımızla ilgilidir. İmtihanlarımıza getirdiğimiz yanlış yorumlar, bizi

kaçınılmaz olarak bunalıma sürükler ve maneviyattan uzaklaştırır. "Neden?" sorusunu, "neden"i anlamak yerine reddetmek amacıyla sürekli tekrarladığımızda, yıllarımızı isyan hastalığının karanlık hücresinde tüketebiliriz. Ancak bu hücreden çıkmanın tek yolu, kabullenmek ve rıza göstermektir. Yaşadıklarımızı kabullenip onlara rıza gösterdiğimizde bize taşıdıkları hikmeti anlarız ve olayları doğru yorumlarız. Zaten yaşadıklarının bir anlamı olduğuna inanan kişi, manen rahatlar ve odağını bundan ders çıkarmaya çevirebilir.

Şöyle bir kıssa anlatılır: Tâbiin döneminde bir zat çok sevdiği bir dostunun ağır bir hastalığa yakalandığını duyar ve hemen ziyaret için evine koşar. Bir de bakar ki yıllarca namazda beraber saf tuttuğu, güzel işler yaptığı ve derdini paylaştığı dostu acı içinde kıvranıyor. Üstelik bir süredir hiçbir şey yiyememiş, adeta bir deri bir kemik kalmıştır. Dostunun çektiği acıyı derinden hissedip elinden bir şey gelmeyerek evine döner. Ancak içine büyük bir acı oturmuştur. Sürekli onu düşünür, adeta kedere boğularak yemeden içmeden kesilir. Dostunun bu durumunu öğrenen hasta ise onu tekrar evine çağırır. Tıpkı kendisi gibi onun da renginin solduğunu görünce şöyle der: "Bana nasıl bu kadar acırsın!? Sen bana baktığında acılar içinde kıvrandığımı görüyorsun ancak ben bu hastalığıma baktığımda Allah'ın benim için cennette buna karşılık inşa ettiği köşkleri ve onunla buluşacağımda günahlarımı affetmiş hâlimi görüyorum."

Bu hayatın ızdıraplarına haddinden fazla üzülmek, bizi doğal üzüntüden çıkarıp hayattan koparabilir. Acı, gereğinden fazla derinleşir de kabullenmeme başlarsa artık imtihanın hikmetini anlayamayız. İşte burası bize uygun bir alan değildir.

Peygamberimiz üzüntüden, acizlikten, korkaklıktan ve her türlü dertten Rabbimize sığınma dualarını öğretmiştir. Ama

insanın payına düşen bu türden imtihanları doğru yorumlayıp tekâmül yolunda ilerlemeyi de örneklemiştir. Çünkü yaşadıklarımız ne anlamsız ve fuzulidir ne de bize acı verip dibe çekmek içindir. Aksine hadiseleri doğru yorumlama melekemizi geliştirerek olgunlaşmamız ve kendimizi tanımamız içindir.

Evet, hem kalbimizi hem de hayatımızın anlamını unutursak ayette bildirildiği gibi sonunda kendimizi de unuturuz. Peki, kendimizi unutursak nasıl bir akıbetimiz olur? Yaşayacağımız en kötü sonuç Allah'ı unutmak olacaktır.

Bir gün hikmet ehlinden bir zat çarşı meydanında yüksek bir yere oturup insanları izlemeye başlar. Kimi harıl harıl alışveriş yapıyor kimi de işinin peşinde koşuyordur. O esnada yanından geçmekte olan birisine seslenir: "Bu insanlar neden aceleyle oradan oraya koşturuyorlar?" Adam, "İhtiyaçları için koşuyorlar," deyince "Bu kadar hızla ihtiyaçları için koşuyorlar fakat neden en önemli ihtiyaçlarıyla hiç ilgilenmiyorlar?" diye sorar. "Nedir o en önemli ihtiyaç?" der adam. Hikmet ehli zat cevap verir: "Allah'ı bilmektir."

Kalbimizi tanıdıkça ve hayatın anlamını öğrendikçe ulaşmamız gereken son nokta, Allah'ı tanımaktır. Mârifetullah, bizim ulaşacağımız en yüce bilinç hâlidir. Bu öyle bir bilgidir ki hem yaşama ve ölüme bakışımızı hem de kendimize bakışımızı baştan sona değiştirir. Fakat iç dünyamıza bîgane kalıp hayatın anlamını unutursak bu büyük hazinenin kapıları yüzümüze kapanır, nihayetinde Allah'tan uzaklaşmamız kaçınılmaz olur.

Oysa Allah'ı tanımazsak Onun bizi yaratmadaki hikmetini kavrayamayız. İnsan Onsuz tek başına ne hakiki bilgiye ulaşabilir ne de hayatın sorunlarını göğüsleyebilir. Çünkü bizler adeta bilinmezlikler bütünü gibiyiz. Sadece kendi sınırlı bilgimiz ve sınırlı gücümüzle olup biteni anlamamız ve ayakta kalmamız mümkün değildir.

Modern zaman insanı, evreni sadece kendi müşahedesinden ibaret görüp Allah'ı unuttuğu için gerçek bir bunalımın eşiğine geldi. Salt akılla ulaştığı bilgi ona en büyük bilinmezimiz olan yaşam hakkında doyurucu bir bilgi sunamadı. "Ben öldükten sonra her şey bitecek mi? Yaşamım ve eylemlerim amaçsız mı? Hiçbir şey yapmadığım hâlde beni var eden kim?" Bütün bu soruların cevabını ancak Allah ile bularak kendimize dair bilinmez düğümleri çözeriz. Allah'ı tanıdıkça ve muradını anladıkça cevapsızlığın labirentinden çıkıp manevi genişliğe ulaşırız.

Fakat insanın sadece maddi yönünü görüp manevi boyutunu yok sayanlar, bu kusurlu bakışlarından dolayı sorularının cevabını Allah'ta aramayı reddederler. Sonunda bir de bakarsınız ki yanlış mantıkları sebebiyle zihin dünyalarında debelenmeye başlamışlardır. Her ne kadar günümüz dünyasında bu debelenmeler entelektüel açılımlar olarak lanse edilse de imanı reddederken ortaya attıkları fikirlerin hiçbiri basmakalıp ve kopya olmaktan öteye gidememiştir. Ne yazık ki tutundukları argümanlar hiçbir zaman insanlığın manevi iyileşmesine yardım edememiştir.

Varlığı Allah ile ilişkilendirdiğimizde bir yapbozun parçalarını birleştirmiş gibi tamamlanmış hissederiz. Bu huzur başka hiçbir fikirle sağlanamaz. Bunu sağladıktan sonra Allah Teala'nın kuşatıcı sevgisine kendimizi bırakırız. İşte o zaman bilme hâlini muhabbetullaha çevirmiş oluruz. Muhabbetullah insanın içine düştüğü bütün çıkmazları çözecek ilâhî bir aşıdır. Kimin kalbine girerse ona gerçek bir manevi doyum yaşatır. Kişi böylece kendini tanımaya, bilmeye yönelir. Ama zaten Allah'ı unutmayı baştan seçenler; dünyaya nereden geldiklerini, neden geldiklerini ve kim olduklarını asla anlayamaz

ve kendilerini tanıyamazlar. Böylece ayette bildirildiği gibi Allah'ı unutmak, kendini unutmakla son bulur.

## KUR'AN KISSALARINDAKİ KAHRAMANLARIN ÜÇ BİLME HALİ

Kalbimizi tanımak, yaşadığımız olayları doğru yorumlayıp hayatın anlamını bulmak ve Allah'ı bilmek, rüştümüze ulaşmak için ihtiyaç duyduğumuz en temel erdemlerdir. Bu erdemlerden biri eksik olduğunda bunalımlar başlar; yerini başka bir şeyle doldurma çabalarımız kalp hastalıklarına sebep olur. Bu üç erdeme ulaşamazsak anlamlı bir yaşam sürmekte güçlük çekeriz.

Kur'an-ı Kerim'de anlatılan kıssaları incelediğimizde yaşanan hadiselerin birbirinden çok farklı olduğunu görürüz ancak çoğunun arka planında daima bahsettiğimiz üç erdem gündem edilir. Bu temayı yakından incelemek için kıssalara bir yolculuk yapalım. Tüm kıssalarda baş kahraman önce çetin bir sınava tâbi tutulur. Yaşadığı zorlu sınav o kadar ince anlatılır ki, adeta kendimiz yaşıyor hissine kapılırız. "Ben olsam ne yapardım? Onun gibi sağlam durabilir miydim? Hangi tepkileri verirdim?" sorularını düşünmemiz için kıssada son derece çarpıcı bir hadise yaşanır. Merakla kahramanın bu olaya ne tepki vereceğine dikkat kesiliriz. Peki nasıl bir kişilik görürüz sahnede? Kendini bilen, o çetin sınav karşısında olgun duran bir kişilikle tanışırız. Böylece kıssada ilk olarak bize **"kendini bil"** mesajının verildiğini anlarız.

Kıssa ilerledikçe kahraman, yaşadığı olayları derinlemesine yorumlamaya başlar ve nihayet karşılaştığı zor hadiselere doğru anlamlar yükler. İşte bu noktada yaşadığı sıkıntı onu dibe çekmeye çalışsa da sergilediği yaklaşım sayesinde ileriye doğru sıçrama yaşar, peş peşe ilahi yardımlarla desteklenir. Böylece

ağır imtihanlar, süflî dereceye düşüren bir kayba değil, ulvî dereceye yükselten bir fırsata dönüşür. Kıssanın burasında, örnek şahsiyetimizin ulaştığı sonuca şaşkınlık ve hayranlıkla bakakalırız. Buradan da **"başına gelenleri doğru yorumla"** diyen ikinci mesajı alırız.

Ancak kahramanımızın hikâyesi burada bitmez. Sonraki adımda, örnek şahsiyetimiz her şeyi aşıp ulaşması gereken noktaya vararak bütün kalbiyle Allah'a yönelir, iç âlemi sabır ve şükürle Allah'a döner. Bütün bu çalkantılı süreçten sonra yaşadığı sükûnet onu öyle güzel bir insana dönüştürür ki akıbetine içten içe hayranlık duyarız. Rabbini bilmek, Ona yaklaşmak ve verdiklerine razı olmak, ahlakının bir parçası haline gelir. Bu durumda, kıssanın **"Rabbini bil"** diyen üçüncü ve son mesajını almış oluruz.

Birkaç kıssa dışında Kur'an kıssalarının neredeyse tamamında örnek şahıslar bu üç erdemi bizzat yaşayıp sonunda sünnetullah gereği daha yüksek bir mertebeye ulaşırlar. İmtihanları asla yanlış yorumlayarak manevi anlamda geriye gitmezler.

Bu ilahi kıssaların her biri meşale gibi yolumuzu aydınlatmaya devam ediyor. Tabii, ışığında yürümeyi bilirsek. Birkaç örnek şahsiyetimizi hatırlayarak zihin jimnastiği yapabiliriz. Örneğin Meryem aleyhisselam. Ona babasız çocuk doğurmak gibi önemli bir görev verilmişti. Oldukça ağır olan bu görev karşısında ne yapacağını bilmiyordu. Aslında hepimiz kendi imtihanımızı en büyük ve çözümsüz olduğunu düşünme eğilimindeyiz. Bu düşünce bizi zor zamanlarda dilediğimiz gibi davranabileceğimiz yanılgısına itiyor. Kur'an kıssalarında özellikle bu yanılgıdan bizi çekip çıkaracak ağır imtihanlar anlatılır. Nazarımıza sunulan her bir imtihan çeşidi hem farklı

bir noktaya işaret eder, hem de kendi imtihanımızdan çok daha zorlarının olduğunu hatırlatır.

Hz. Meryem'in (as) yaşadıkları da son derece zordu. Her ne kadar pratik yaşantımızda birebir karşılığı olmasa da sergilediği tutum her zorluk dönemimiz için iyi bir prototip oldu. Zaten kıssaların hedefi de sınavlar karşısında doğru sese kulak vermenin pratik örneğini sunmaktır.

Çünkü ne zaman sıkıntıya düşsek içimizde yer alan iki ses arasında bir çatışma yaşanır. Olumsuz ses, hemen "Bunun altından kalkamazsın, her şey kötü gidecek, hak etmediğin şeyler yaşıyorsun," gibi yanlış yorumlarla olayı doğru okumamıza engel olmaya çalışır. Ancak içimizdeki olumlu ses, bunun tam tersini söyler ve bize, her şeyin çok kötü olmadığını, mutlaka bir çıkış yolu olduğunu hatırlatır. Hatta sıkıntının, faydamıza olan bazı hikmetlerini fark etmemizi sağlar. Sıkıntılar içinde yaşam bazen kapkaranlık gibi görünse de olumlu çağrıya kulak verdiğimizde birden bakışımız değişir. İmtihanları daha farklı yorumlamaya başlarız ve ansızın olaylar bambaşka bir görünüm kazanır. Yaşadıklarımız ne kadar zor olsa da bundan tekâmülümüze yarayacak bir hikmet çıkarabiliriz. Nefsimizi körü körüne savunmayı bırakarak hakkını haklıya teslim etmeyi öğreniriz. Kendimizi aciz görmek yerine irade gücümüzle her şeyin üstesinden gelebileceğimizi düşünürüz.

Meryem'e (as) dönelim. Babasız bir evlat dünyaya getirmekle yüz yüze kaldığında elbette onun da iç dünyasında çatışmalar yaşandı. Fakat bunun altından kalkamayacağını ve bütün zorlukların onu bulduğunu söyleyen fısıltıları yenip önce kendini bilme hali yaşadı. Benliğini buhranlara itip kendini kaybetmedi, iman bilincini yitirmedi. Ardından bu doğumda hem kendi için hem de toplum için pek çok hikmetler olacağını kavrayarak yaşadığı olaya doğru anlamlar yükledi.

Sonra da bu zorlu imtihandan onu selametle çıkarması için bütün kalbiyle Allah'a iltica etti, Onun hayatı hakkındaki takdirine rıza göstererek teslim oldu. Olan biten karşısında Rabbini suçlamak ve inancını yitirmek yerine Rabbini bilmeyi seçti. Nihayet Allah da ona imtihan karşısındaki bu erdemli tutumuna karşılık peş peşe yardımlarını gönderdi.

İlk ilahi yardım olarak, doğum yapacağı sırada tutunduğu ağaçta hurma yetişti. Susuzluğunu gidermesi için ayaklarının dibindeki topraktan su kaynamaya başladı. En önemlisi de bebeğini kundağa sarıp insanların yanına döndüğünde toplumuna anlatamadığı bu mucizeyi İsa (as) beşikte konuşarak onun yerine anlattı. Daha pek çok ilahi yardım ulaşıp sırtındaki yükü hafifletti. Böylece, erdemleri kuşanması sayesinde hayat senaryosu çöküşle değil yükselişle tamamlanmış oldu.

Musa (as) kıssası da benzer bir tema etrafında şekilleniyor. Musa (as) firavunun şehrinde bir adamı yanlışlıkla öldürdükten sonra kaçarak Medyen'e[2] gelmiş ve çaresizlik içinde bir ağacın altına oturmuştu. Kendisini koruyacak ve yardım edecek kimse yoktu, tam bir yalnızlık ve belirsizlik içindeydi. Üstelik firavunun askerleri onu her yerde arıyordu. Burada hayvanlarını sulamakta güçlük çeken iki genç kızın istedikleri yardım talebini kabul ederek koyunlarını suladı ve sonra tekrar yalnızlığına çekildi.

Böylesi bir durumda olumsuz iç sesimiz bizi hemen kaygılı yorumlara iterek çok çaresiz olduğumuzu, bütün kötülüklerin bizi bulduğunu söyler. Bu tür yorumlar vesvese ağına düşüp tekâmül yolundan uzaklaşmaya sebep olur, irade gücünü yok eder ve hayat karşısında acizleştirir.

Musa (as) kaygının tavan yaptığı bu anlarda, içindeki cızırtılı sesleri kontrol altına alarak zihnindeki olumlu çağrıya

2 Medyen: Bugünkü Suriye'nin güneyi ile Ürdün ve Hicaz'ın kuzeyine denk gelen alan.

yöneldi. Dilinden gereksiz bir laf kalabalığı değil sadece yaşadıklarını doğru yorumladığını ifade eden şu cümleler döküldü: *"Rabbim bana indireceğin her hayra muhtacım."*[3]

Bu duanın alt metnindeki düşünce nedir? "Şu anda öylesine zor durumdayım ki bana yapılacak en küçük iyiliğe dahi ihtiyacım var. Fakat ne kadar zor durumda olsam da asla ümitsiz değilim çünkü Rabbim beni mutlaka bu durumdan kurtarır," demektir. Ne güzel bir umut ve tevekkül hâli! Musa'nın (as) Rabbinden asla umut kesmediğini anlıyoruz. Ancak duasında başka bir açı daha var. O da yaşadığı zorluğu inkâr etmemesidir. Yani "Benim başıma gelenlerde ne var ki, başkaları daha ne zorluklar yaşıyor," deyip basitleştirmeye çalışmadan "en küçük hayra muhtaç" olacak kadar darda olduğunu kabul ediyor. Bu yaklaşımla Musa (as) tekâmül yolunun üç erdemi olan; kendini bilme, olayı doğru yorumlama ve Rabbini bilmeyi bizzat yaşıyor.

Bu noktada hemen ilahi yardım devreye giriyor. Koyunları sulayıp oturduğu ağacın altında beklerken, henüz farkında olmasa da bütün ihtiyaçları karşılanıyor. Nasıl mı? Birazdan, yardım ettiği iki genç kızdan biri babasının kendisini eve davet ettiğini söylemeye gelecek, daveti kabul edip bir peygamberin evine girerek kimseyi tanımadığı bu şehirde on yıl boyunca hem iş hem de barınak teklifi alacak. Üstelik bu da yetmezmiş gibi, çok iffetli bu genç kızla evlenerek zahmetsizce en ideal yuvayı kuracak. Bütün bunlar, çaresizlik içindeki bir kula verilmiş müthiş bir destektir. Kırk yıl düşünsek aklımıza gelmeyecek ne muazzam bir sonuç değil mi?

Peygamber kıssalarının çoğunda genel tema, olaylara doğru tepki verildiğinde ilahi yardıma ulaşılacağı mesajını verir. Sadece birkaç kıssada bunun dışına çıkılarak olumsuz

3 Kasas, 28/24.

tepkinin sonuçlarıyla yüzleşme ele alınır. Bunlardan biri de Yunus peygamberin kıssasıdır. Kitabın üçüncü bölümünde, yanlış yorumun sonuçlarını anlatan bu kıssanın mesajlarını da okumaya çalışacağız.

Sözün özü, her birimizin hikâyesi biricik olup kendine has dokularla örülmüştür. Birincil vazifemiz kendi içimize dönerek hikâyemizi doğru okumayı öğrenmektir. Bunu başaramayanın yaşadığı çalkantılar, ruhsal dinginliğe ulaşmasına engel olur. Neticede sürekli tekâmül yolunda olması gerekirken, gerilemek zorunda kalır. Ancak kendini bilen, hayatını doğru okuyup hikmeti kavrayan ve kalbini Rabbine bağlayanlar sünnetullah gereği ilahi yardımlarla ilerlemeyi başarırlar.

## KALBİN ANLAMI

Kendimizi tanımak için ruh dünyamıza doğru yolculuğa çıkmak istediğimizde Kur'an-ı Kerim'de bize rehberlik edecek pek çok ayetle karşılaşırız. Elbette Kur'an bir bütün olarak bizim rehberimizdir ancak bahsettiğimiz ayet grubu özel olarak psikolojik yapımıza daha yakından ışık tutar. Bu sebeple "kalp ayetleri" diye adlandıracağımız ilâhî mesajlarda açıklanan kavramları bu bölümde mercek altına alacağız.

Rabbimizin bizi anlatırken çok sık zikrettiği kavramlardan bir tanesi kalptir. **Kalb; her türlü inançsal ve düşünsel devinimin gerçekleştiği yerdir.** Bazen ruh kelimesi de kalp yerine kullanılır. **Sadr, fuad, lüb** gibi başka isimler de kalbin anlamını kapsayıcı olarak kalp yerine zikredilir. Kalb kelimesi, kalebe kökünden türemiş olup mânâsı, "ters yüz olan, dönen" demektir. Kalbimize çok sık döndüğü, duygu ve düşünce akışı sürekli devam ettiği için böyle bir isim verilmiştir. Allah Resulü şöyle buyurur: *"Kalbe kalp denilmesi çok değişken olmasındandır.*

*Kalbin misali çöldeki bir ağacın üzerinde asılı kalan kuş tüyünün misali gibidir. Rüzgâr onu bir oraya bir buraya savurur."*[4]

İşte bu yapısından dolayı "nefis terbiyesi" insanlara zor gelir. Çünkü edindiğimiz güzel sıfatların orada sabit kalabilmesi için onları sürekli beslememiz şarttır. Bunu hakkıyla başarmak için zihnimizi gündelik hayatın akışından çıkarıp manevi gerilimlerimize odaklanmalıyız. İyi bir haslet tek seferde inşa edilip içimizde daima sabit kalsaydı herkes kolayca hayalindeki kişiye dönüşebilirdi. Ancak ruhunun günlük gıdasını vermeyip bakımını ihmal edenler iyi özelliklerini devam ettiremezler.

Kalb/ruh ifadesini daha iyi anlayabilmek için onu bedenimizdeki görünmez bir kapıya benzetebiliriz. Allah'a yaklaşmak istediğimizde bu kapıdan geçerek yolculuğa çıkarız. Aradığımız ilâhî kıvılcım önce oradan tutuşur. Eğer bu kapı sağlamsa, kir ve pislikten arınmışsa tekâmül yolunda ilerlemek daha kolaydır. Fakat Kur'an'da ifade edildiği gibi kilitli, mühürlü, paslanmış ya da perdelenmişse manevi tıkanıklık yaşamamız kaçınılmaz hale gelir.

Organlarımızın her biri kendi vazifesini bilip görevini yerine getirir. Gözümüz görmeyi, elimiz tutmayı, ayağımız yürümeyi bilir ve bu fiilleri kolayca yaparlar. Maddi organlarımıza görev tayin edildiği gibi kalbimize de bir görev verilmiştir. Nedir kalbin görevi? Hayatın amacını kavramamızı sağlayan anlamları bulmak ve bizi Yaratıcımızla buluşturmaktır.

Kalp adeta kablosuz internet ağı gibi dünyanın neresinde olursak olalım bizi Allah'a ulaştıran bir iletişim aracıdır. Eğer bu iletişim aracını Kur'an'da ifade edildiği şekilde öldürür, kılıflara sarar ya da köreltirsek bağlantı kesilir. Sonunda manevi boşluk hissi, psikolojik sorunlar ve bunalımlar kalbimizi sarmaya başlar. Bütün bu sorunlar iç dünyamızın gıdasını ih-

4 İbn Hanbel IV, 409.

mal etmekten kaynaklanır. Elimizin, ayağımızın, gözümüzün görevini yerine getirmemesi bizi maddi hayatta engellerken kalbimizin çalışmaması da psikolojik engellere maruz bırakır.

Bir hadiste Allah Resulü (sav) şöyle buyurur: *"Allah sizin suretlerinize ve bedenlerinize bakmaz fakat kalplerinize ve amellerinize bakar."*[5] Allah katında iç dünyamıza göre bir kategoriye dâhil oluruz. Yani, kalbimizin taşıdığı sıfat bizim kimliğimizi oluşturur. O hâlde şunu söyleyebiliriz: biz kalplerimizden ibaretiz. Yolculuğumuzun neresinde olduğumuz, hangi durakta durduğumuz orada yazılıdır. Bundan dolayı kalbimizden sorulacak, ondan hesaba çekileceğiz. Dış görünüşümüze ve imajımıza göre yapılan yorumlar gerçek kimliğimizi oluşturmaz. Eğer kalpte hayır varsa zâhirî amellere de yansır. Zâhirî iyi olmayan kişinin kalbinin temiz olduğunu iddia etmesi gerçek dışı bir söylemdir.

Ne yazık ki günümüz dünyası, insanı dış görünüşüne, mesleğine ve imajına göre sınıflandırmaya meylediyor. Ancak bu yanlış ve eksik tanımlama bizleri manevi hâllerin önemsiz olduğu düşüncesine götürüyor. Sadece kemik ve sinir düzeneğinden ibaretmişiz gibi bedenle ilgilenmek, sadece maddi varlığımızdan ibaretmişiz gibi maddiyatı ve kariyeri önemsemek kalplerin ihmal edilmesine ve hastalanmasına sebep oluyor. Oysa kalbin hastalanması bedenin hastalanmasından daha tehlikelidir. Resulullah bu gerçeği şöyle anlatır: *"Bedende bir et parçası vardır. O sağlıklı olursa bütün vücut sağlıklı olur. O hasta olursa bütün vücut hasta olur. O et parçası kalptir."*[6]

Hadisten anlıyoruz ki, iç dünyamızın sağlıklı ya da hasta olma gibi değişken durumları vardır ve bütün bedenimizi etkisine alır. O halde en az beden sağlığı kadar ruh sağlığına da

5 Müslim, Birr, 33.
6 Buhari, İman, 39.

özen göstermeliyiz. Daima kalbimizin ne durumda olduğunu bilmek ve önemsemek zorundayız. Çünkü kalbini tanıyıp hastalıklarını iyileştiren, her şeyini iyileştirmiş demektir.

İç dünyamızda bizi Allah'a ulaştıran manevi kapının tam karşısında yine görünmez bir başka kapı bulunur: nefis kapısı. Nefis kapısından giren de hazlarının kölesi hâline gelir. Vesveselerin ve nefsin bitip tükenmeyen isteklerinin boyunduruğu altında bir esire dönüşür. Manevi kapımız benliğimizi ne kadar hür ve güçlü kılıyorsa nefis kapısı da bizi, bir o kadar köleleştirir ve aciz hâle getirir.

Anlatılır ki, geçmiş zamanlarda şatafatı ve övülmeyi seven bir halife askerleriyle mescide gelir. Cemaat onu görünce ibadetlerini bırakıp etrafında toplanarak övgüye başlar. Ancak bir köşede, âlim bir zat hiç aldırmadan zikir ve ibadete devam eder. Halife, onun kendisine dönüp bakmamasını saygısızlık olarak algılar ve "Neden bana hürmet göstermiyorsun?" diye öfke ile çıkışır. Âlim zat, halifenin makamını abarttığını anlatmak için şöyle cevap verir: "Hür bir insan, asla bir köleye saygı duruşuna geçmez." Bu söz karşısında halife adeta öfkeden kıpkırmızı olur, onun bu halini gören askerleri hemen bu adamı cezalandırmak için hazır ola geçerler. Fakat âlim zat sakin bir sesle ekler: "Bakın, sadece bir sözümle size neler yaptım. Siz öfkenizin, gururunuzun ve nefsinizin kölesisiniz. Ben ise nefsini kendine itaat ettiren bir efendiyim." Halife dersini alır ve askerlerine şöyle der: "Sakın ona dokunmayın. O çoktan benim halifeliğimin sınırlarının dışına çıkmıştır."

Nefsin hakimiyetinden kurtulup hür olmak, gerçek manada özgürleşmektir. İşte bu yüzden iç dünyamızdaki hakiki hürriyet, nefsi arzularına tutsak olmaktan değil, ona hükmetmekten geçer. Manevi kalp kapısından geçtiğimizde böylesi bir "hürriyet"e ulaşırız, ancak nefis kapısından girersek şehvet

ve gazabın etkisinde davranmamız kaçınılmaz olur. Bu yolu seçersek, kendimizi ne kadar en iyi sıfatlarla tanımlasak da, özellikle yaşadığımız zorlu anlarda kötü bir ahlak sergilemekten kurtulamayız.

## KALBİN METAFORİK ANLATIMI

İç yapımızı anlayabilmek için genelde metaforik anlatımlar tercih edilmiştir. Böylelikle soyut yönlerimizin görev ve konumlarını anlamamız kolaylaşır. Kalbin bedendeki konumunu da Resulullah (sav) bir benzetmeyle şöyle anlatıyor:

> *"Kalp bedenin sultanıdır ve onun orduları vardır. Sultan düzgün olursa askerleri de düzgün olur. Sultan bozuk olursa orduları da bozuk olur. Kulaklar bu sultanın habercileridir. Gözler bekçileridir. Dil sultanın tercümanıdır. Eller kanatlarıdır. Ayaklar postacılarıdır. Ciğer; şefkat ve merhamet kaynağıdır. Dalak ve böbrekler tuzaklarıdır. Akciğer nefestir. Sultan iyi olursa askerleri de iyi olur, sultan kötü olursa askerleri de kötü olur."*[7]

Komutan ordunun beynidir, değil mi? Emrindeki askerlerin ne yöne ilerleyeceğine, hangi strateji ile hareket edeceğine o karar verir. Görünürde binlerce asker olsa da arka planda hepsi komutanın emri altındadır. Dilerse aklını kullanıp doğru kararlar alarak ordusunu muzaffer kılar, dilerse de konumunu kötüye kullanarak bütün askerlerini telef eder. Ordudaki sistemin bir benzeri de bedenimizdedir. Bütün organlarımızın komutanı ruhsal dünyamızın imgesi olan kalptir. Vücudumuzun her bir azasına ne yapacağını o emreder. Göze bakacaklarını, kulağa işiteceklerini, ayağa gideceği yerleri, ellere yapıp edeceklerini söyler. Komutan iradeli, akıllı, bilgili ve

7 Abdurrezzak, *Musannef*, XI, 221.

sağlıklı olursa bedenimizdeki bütün azalar ona uygun şekilde sağlıklı olur.

Gazzâlî de kalbi tıpkı bu hadistekine benzer bir metaforla anlatmıştır. Ona göre kalp; ülkenin yönetildiği taht mesabesindedir. Tahtı ele geçirmek isteyen iki sultan vardır. Bunlardan biri nefistir. Hırslı bir sultan olan nefis, tahta yerleşip bedeni kendi arzusuna göre yönetmek ister. Ne zaman mücadelesinde başarılı olup tahta otursa kendine yakın bulduğu şeytanı da yönetime ortak eder. Tahta sahip olmak isteyen diğer sultan ise manevi hayır yönümüzdür. O da kalbin konumuna yerleşmek isteyen adil bir sultandır. İdareyi ele geçirdiğinde kendi yapısına yakın olan meleği de ortak eder. Bu birbirine muhalif iki sultan taht için daima savaşırlar. Bazen biri bazen diğeri galip gelir; kalp bazen vesveselere kapılarak sıkılır, bazen de meleğin ilhamlarıyla ferahlar.

Böylece kalbimizin üzerindeki akış durmaksızın devam eder. İyi ya da kötü her duygu orada tutunmaya çalışır. Kimi zaman haset, kibir, riya, hırs gibi sökülüp atılması gereken hisler; kimi zaman da doğruluk, ihlâs, tevazu gibi çoğaltılması gereken hisler. Her birimiz hangisini kalbimizde sabit tutacağımıza karar verme yetkisine sahibiz. Bilerek ya da bilmeyerek tutmayı tercih ettiğimiz duygu, düşünce ve inançlar oraya yerleşerek kalbimizi çepeçevre kuşatır. Zamanla orada iyice köklenir. Nihayet bütün davranışlarımız bu hâkim duyguya göre şekillenir.

Bazen doğru ve yanlışın farkına vararak bir eylemi yapmamaya karar veririz. Fakat sonra o şeyle karşılaşsak aldığımız kararı çiğneyip hatalı davranışı tekrarlarız. Üstüne bir de "Kendimi değiştirmek istiyorum ancak başaramıyorum," diye yakınırız. Oysa kararı sadece üst bilincimizde almışızdır ve başarmamız için bu yeterli olmaz. Çünkü kalbimizde

hâlâ o davranışın köklü bir eseri vardır. Onu söküp atmadan davranışı da değiştiremeyiz.

Örneğin kalbine kibir duygusu hâkim olan biri, her ne kadar öyle olmayı istemese de yine de kibirli davranmaktan kendini alamaz. Önce kibre sebep olan duygu ve düşünceleri temizlemesi gerekir. Çünkü kalbimiz içindeki hâkim duyguya göre emirler vermeye devam eder. O hâlde kişinin tıkanıp kaldığı, kendine söz geçiremediği noktalarda içindeki tahta oturan sultanı sorgulaması gerekir. Şuna hazır olmalıdır ki bu sorgulayış çoğu zaman uzun soluklu derin kazılar gerektirecektir. İçimizdeki taht kavgasına ciddi bir disiplinle eğilip savaş vermeyi göze almadan davranışlarımız değişmez. Bu sürecin kolay ve tatlı olmasını beklersek nefsimize ağır gelen ilk zorlukta hayal kırıklığına uğrayıp vazgeçeriz.

Değişimi ütopik bir beklenti olmaktan çıkarıp bazen beklediğimizden daha ufak adımlar atmayı göze almak, bazen de acıya talip olmak gerekir. Hikmet ehli, *"Nefsi kullanmak kişinin elindedir. İstediğini verirsen sınırı aşar, vermezsen arzusundan soğur,"* der.

İtiraz edeceğimiz nokta nefsimizin tat aldığı duygu ve eylemlerdir. Nefis bunlara sımsıkı tutunup irademizle savaşmaya kararlıdır. Aynı kararlılığı hatta daha fazlasını göstermeden zincirlerimizi kırıp idareyi ele alamayız. Yine derler ki: *"Nefis senin hapsindir. Ondan çıktığında ebediyen rahat yaşarsın."*[8] Fakat bunun için kişi belli bir mücadeleye hazır olmalıdır. Sadece temennilerde bulunup hiçbir şey yapmamak, vakitleri hayal kurarak geçirmek, iyi şeylerin kendiliğinden oluşmasını beklemek içimizdeki yapının nasıl işlediğini anlamadığımızı gösterir.

8 İmam Beyhaki, *Kitabü'z-Zühd*, 335.

Melek ve şeytan taraflarının verdiği mücadelenin asıl faktörünün biz olup içimizdeki kargaşayı çözmenin bize düştüğünü fark ettiğimizde iyi hallerin hazır bir paket hâlinde sunulmayacağını ancak mücadele vererek onları kazanacağımızı anlarız. Eylemlerimizle biteviye bir tarafı destekleyip sonra da hayatımıza getirdiği sonuçlardan şikâyet etmek abes bir haldir. Hangi yönü daha çok beslediğimiz çok önemlidir çünkü desteklediğimiz taraf daima galip gelecektir.

Eğer ulaştığımız sonuçlardan memnun değilsek tarafımızı değiştirmek için önce acı tümseğini aşmamız gerekir. Ardından kalbimiz doğru bir komutana dönüşüp "Kendime söz geçiremiyorum," dediğimiz anları kontrol edebilmemizi sağlar. Çünkü orası komuta merkezidir. Tâbiinden bir âlim nefsi kontrol altına alırken ne denli zor bir süreç yaşandığını söyle anlatır: *"Yirmi yıl boyunca ağlayarak ve zorlanarak namaza gittim, sonraki yirmi yıl da gülerek namaza gittim."*[9]

## KALBİN İSİMLERİ

Kur'an'da sık sık kalbin yerine *sadr*, *fuat*, *lüb* gibi isimler kullanılır. Bu isimler ruh dünyasının farklı yönlerine dikkat çekmekle birlikte aynı kategori altına girerler. Her biri toplu olarak aynı mânâya gelse de tek başına özel anlamlar içerir. Gelin, şimdi bu isimlerin anlam katmanlarını tek tek aralamaya çalışalım.

### Sadr

Göğüs, gönül, kalp anlamına gelen "sadr" pek çok ayette karşımıza çıkar. Kalbin daralması ve genişlemesi anlatılacağında "kalb" yerine daima "sadr" kullanılır.

9 Ebû Nuaym, *Ḥilyetü'l-evliyâ*, 7/14847.

*"Andolsun; biz, onların söylediklerinden dolayı senin göğsünün/ sadrının daraldığını biliyoruz."*[10]

Peygamberimiz vahye karşı gösterilen bazı tavırlara çok üzülüyor ve göğsü daralıyordu. Çünkü kalbi tamamen hakikate açılmış, bâtıla karşı da kapanmıştı. Fakat Allah *"Biz senin sadrını genişletmedik mi?"* buyurarak kalbindeki sıkışmayı iyileştirdiğini haber vermiştir.

Bu kelime, aynı zamanda anlamına uygun olarak başka durumlar için de kullanılır. Örneğin, günün başlangıcına ve evi çevreleyen bahçe avlusuna "sadr" denir. Kalbin giriş yerine de "sadr" denir. Bilgi ve inançlar önce sadırda toplanır, yani daha içeride bulunan kalbimize hemen ulaşmaz. Burası olumlu ya da olumsuz her düşünce, duygu ve bilginin ilk biriktiği yerdir. Tıpkı güne başlarken bizi önce sabahın karşılaması gibi ya da evin içine girmeden önce bahçe avlusuna girmemiz gibi. Kalbe ulaşmadan önce bu katmana gelen bilgi ve inançlar yavaş yavaş kalbe akmaya başlar. Sadırda iken "İslam" derecesinde olan bilgi, kalbe girdiğinde "iman" derecesine ulaşır. Rabbimizin yeni İslam'a girmiş olanlara hitap ettiği şu ayeti hatırlayalım:

*"Bedeviler 'inandık' dediler. De ki, inanmadınız ama İslam olduk deyin. Çünkü henüz iman kalplerinize girmedi."*[11]

Şehrin dışında yaşayan göçebe Araplar, Peygamberimize (sav) Müslüman olduklarını açıklıyorlardı. Oysa henüz iman kalplerine tam girmemişti. Ganimetlerden ve sosyal haklardan faydalanmak için değil de inancı kalpleriyle kabul ettiklerini gösterdiklerinde iman kalplerine iyice yerleşecek ve orada kök salarak bütün hayatlarına yön verecekti. İşte ayet, iman etmek ile imana hazır olduğunu söylemek arasındaki farkı bildirmiş oldu.

10 Hicr, 15/97.
11 Hucûrat, 49/14.

Çoğu zaman bizler de bu konularda aceleci davranıyoruz. İlk defa öğrendiğimiz bilginin heyecanıyla hemen büyük şeyler olsun, bir kararımızla bütün hayatımız kolayca değişsin istiyoruz. Ancak araya başka duygular girip ilk heyecan geçtiğinde o isteğin uçup gitmesine şaşırıyoruz. Oysa bir şeyi içselleştirmenin de kalbimizde aşamaları vardır. Bir bilgiyi öğrenip göğsümüze aldığımızda henüz tam anlamıyla onu benimsemiş olmayız. Çünkü kalbimize inip orada kök salması gerekmektedir. Bunu istiyorsak daha çok gayret ederek sadrımıza geldiği andan itibaren ara vermeden dikkatimizi ona yöneltmeli, fedakârlık yapmalı ve uzun süre gündemimizde tutup bilginin derine inmesini sağlamalıyız. Ancak o zaman ona hakiki anlamda sahip oluruz.

Ne var ki aynı süreç olumsuz durumlar için de işlemeye devam eder. Bazen sadrımız vesveselerden, nefsin baskısından ve sıkıntılardan dolayı daralır. Böylesi durumlarda maneviyattan uzaklaşırsak kalbimiz boşalır ve göğsümüz hakikate karşı daralmaya başlar. Yani iman ve ibadetlere karşı isteksizlik ve sıkılma hissederiz. Sadra gelen bu zarar verici duygu ve düşünceleri uzun süre gündemimizde tutarsak kalbimize akıp orada köklü hale gelirler. Önceleri bizi etkisi altına almayan fikirler derinimize indiği için artık bizi yönetmeye başlar.

Sadrın bir basamak içerisinde "kalb" katmanı vardır. Burası imanın merkezidir. Sadra gelenleri kolayca atabilirken kalbe girenleri kolayca atamayız. Hakîm et-Tirmizî, kalp ve sadrı ev metaforu kullanarak şöyle anlatır: *"Sadr evin bahçesi, dış cephesidir. Kalp ise evin kendisidir. Eve girmek isteyen yabancı insanlar ilkin evi çevreleyen bahçeye girerler."* Eğer bu misafirleri içeri almak istiyorsak orada durmalarına izin verir ve içeri kabul ederiz. Bahçeye gireni kovmadığımız müddetçe, onun eve girmesi an meselesidir. O halde şeytan kaygı, korku,

üzüntü gibi olumsuz duyguları kullanarak vesveseleriyle önce göğsümüzde baskı kurar. Sadra gelen bu vesveseleri dinlemeye başlarsak, onları reddetmez ve hemen hayra yönelmezsek daha derine akmaya başlar. Yani kalbimizin kapılarını kendi isteğimizle açıp onları içeri almış ve bizi yönetmelerine izin vermiş oluruz. Oysa Allah bu vesveselere ve nefsin arzularına karşı nasıl tavır göstereceğimizle bizleri denemektedir.

"*...Allah göğüslerinizde bulunan şeyi denemek ister...*"[12] Sadrımıza neyi kabul edeceğimiz, hangisinin kalbimize gireceği bizim için sınavdan başka bir şey değildir.

## Fuad

Kalpten daha derine indiğimizde fuad denilen mânâ katmanı bulunur. Kelime olarak; pişirmek, kızartmak anlamına gelir. Sadırdan kalbe akan inançlar orada kökleşir, ham iken iyice pişer ve sonunda kalp yanıp tutuşarak fuad adını alır. Böylece bilgi ve inançlar daha da içeriye akmış, olgunlaşmış ve güzel bir kıvam almış olur. Artık inançlarımız ve öğrendiklerimiz salt bilgi olmaktan çıkıp mârifet boyutuna ulaşır. O hâlde fuad, mârifetin merkezidir. İbn Kayyim el-Cevziyye şöyle der: "Kişinin kemâlâtında şu iki özellik vardır: ilim ve sevgi. En üstün ilim Allah'ı bilmek, en üstün sevgi Onu sevmektir. Bu ikisine sahip olunursa haz tamam olur."[13] İşte fuad, bu muhabbet ve mârifetin yeri olarak tarif edilir.

Kur'an'da dört yerde fuad ismi işitme ve görme vasıflarıyla tamlama şeklinde karşımıza çıkar. Son dönem araştırmalarında anne karnında bir bebeğin ilk olarak işitme duyusunun, sonra görme duyusunun geliştiği, üçüncü olarak da idrak/bilme yeteneğinin geliştiği söylenir. Ayetlerde de işitme, görme ve

12 Âl-i İmran, 3/154.
13 İbn Kayyım, *Fevâid* (Sf. 98)

fuad peş peşe gelir. Yani, insanın gelişim sırası tıpkı ayetteki gibi ilerlemektedir.

*"Hakkında bilgin olmayan şeyin ardına düşme! Çünkü kulak, göz ve gönül/fuad, bunların hepsi ondan sorumludur."*[14]

Peki, "bakmak" ve "görmek" eylemi neden daima "fuad" ile geliyor? Çünkü fuad bilginin merkezi olup oraya her an bilgiler akmaya devam eder. Bu bilgi akışı en çok kulağımız ve gözümüz aracılığıyla sağlanır. Büyük küçük ya da iyi kötü fark etmeksizin gözümüzle baktığımız, kulağımızla dinlediğimiz her şey kalbimize akıp orada iz bırakır.

Göz ve kulak yoluyla kalbimize akan görüntü ve sözlerden bir kısmını içimizden atarız. Ama pek çoğu da oraya yerleşir. Bazen göğsümüz daralır ve dinginliğini yitirir, "İçim sıkılıyor, canım hiçbir şey yapmak istemiyor," deriz. Ruhumuzdaki bu dalgalanmaların neden kaynaklandığını çözemeyiz. Bu tür hislerin temel kaynağı yanlış tercihler yapmış olmamızdır. Örneğin, faydasız şeylere çok vakit harcayıp kalp kabımızı doldurmuş olabiliriz ya da huzursuzluk veren düşünceleri zihnimizde tutup kalbimize etki etmesine izin vermişizdir. Bazen de, geçmişte yaşadığımız üzücü olayları hayalimizde tekrar canlandırarak ruhumuzda yeni bir etki bırakmasını sağlamışızdır.

Bu hatalara düşerken, diğer taraftan istediğimiz zaman kolayca kendimizi bunlardan kurtarıp faydalı şeylere yönelebileceğimizi zannederiz. Ancak gerçeklik, bu değişimi sağlamanın sandığımız kadar kolay olmadığıdır. Faydasız her şey, ruhumuzda sıkıntı ve baskı oluşturur. Bu iç sıkıntısını iyileştirmeden, istesek de hemen olumlu işlere yönelecek kalbî aktifliği sağlayamayabiliriz. İlk olarak gözümüzün, kulağımızın ve zihnimizin filtresini yeniden aktive ederek biriken olumsuz

14 İsrâ, 17/36.

izleri temizleyecek ibadetlere yönelmeliyiz. Bu şekilde kalbimizdeki olumsuz etkileri azaltıp onu daha olumlu ve faydalı şeylere yönlendirmeye hazır hale geliriz.

Gönlümüzü korumak için faydalıyı faydasızdan ayıran bir filtremizin olması gerektiğini unutmamalıyız. Bu filtre olmadan içimizdeki dalgalanmalar bir türlü sona ermeyecektir. Maalesef günümüzde gözümüze ve kulağımıza sınırlar koymak giderek zorlaştı. Bugünün teknolojisi tek bir tıklama ile, her türlü bilgi ve ilgi alanını önümüze seriyor. İnsanlar bir parmak hareketiyle hayatına hiçbir katkısı olmayan, hatta zararı olan yüzlerce konuyla zihnini doldurabiliyor. Ancak sonunda büyük bir sıkışmışlık hissi yaşanıyor. Bu sıkıntıdan kaçınmak için, içimizi daraltan sosyal medyadan koruyacak mânâ duraklarına sürekli uğramamız gerekli. Bu manevi beslenme duraklarından alacağımız gıdaya açken vakitlerimizi manen doyurmayan sosyal medyaya ya da teknolojiye kaptırdığımızda isteksizlik, umutsuzluk, kendinden ve hayatından memnun olmama gibi rahatsız edici duygular peşimizi bırakmaz. Faydalıyı faydasızdan, acil olanı ertelenebilecek olandan, anlamlıyı anlamsızdan ayırt ederek zihinsel filtremizi düzenli olarak kontrol etmek zorundayız. Aksi takdirde, bu evrensel bunalımın ve cinnetin bir parçası olmaktan kurtulmamız imkânsız hâle gelir. Çünkü kalbimiz her zaman etkilenmeye açıktır ve neyle beslenirse o yönde şekillenir.

Ayetlerde göz, kulak ve fuadın birlikte zikredilmesini başka bir açıdan şöyle anlayabiliriz: İşittiklerimiz ve gördüklerimizin gerçek anlamını ancak gönlümüzle keşfederiz. Gönlümüzü işin içine katmadan maddi bir bakışla bakmak ve dinlemek kuru kuruya bir bakıştır. Ancak gönülden doğanlar ve gönle değenler anlamlıdır. Mesela bazı kelimeler vardır, öyle etkilidir ki muhatabın kalbini tam on ikiden vurur. Sebebi gönül-

den kaynaklanmasıdır. Bazı insanlar vardır; dinlediğinden ve gördüğünden nice anlamlar çıkarır, üstelik diğerleri farkına bile varmazken. Çünkü düşünürken, dinlerken gönlünü de katmıştır. Bizi diğer yaratılmışlardan ayıran özellik, fuadımızı aktif hale getirip mârifete ulaşabilmemizdir.

Güzele, iyiye, hakikate gözünü kulağını çevirmeyen; fuadında bilgiyi pişirmeyenler hayat yolunu olgunlaşarak yürüyemez, çiğliklerini gideremezler. Baktıklarımız ve dinlediklerimiz ne kadar önemliyse işin içine kalbimizi katıp katmadığımız da o kadar önemlidir. Eğer öğrendiklerimiz hakiki anlamda üzerimizde bir sonuç doğurmuyorsa bakışımızın, dinleyişimizin ve öğrenişimizin kalitesi olması gerekenden düşük seviyede kalmıştır.

## Lüb

Kalbin anlamlarına doğru yaptığımız yolculuğumuza devam edelim. Fuad isminin ötesine geçtiğimizde "lüb" kavramıyla karşılaşırız. "Lüb" her şeyin saf olanı ve özüdür. Buna göre kalbin en iç noktası ve özü anlamındadır. İşte orası sırra ulaştığımız merkezdir. Fuadda pişip olgunlaşan bilgi, kalbimizin özüne ulaştığında bizi, ulu'l elbab/saf akıl sahipleri zümresine dahil eder.

Bu kavram Kur'an'da ulu'l elbab tamlamasıyla on altı yerde geçer. Bu özel ifade ile, derin düşünerek hakikati arayan, kişisel görüş ve beklentisine uymasa da doğruyu kabul eden ve hatalı görüşünde ısrar etmeyen müstesna insanlar kastedilir. Peki, özellikle ne zaman lüb ismi kullanılır? Çoğunlukla tefekkür ve derin anlayış gerektiren konularda *"Bunu ancak ulu'l elbab' anlayabilir,"* ifadesiyle sıkça karşılaşırız. Tıpkı şu ayette olduğu gibi:

*"Göklerin ve yerin yaratılışında, gece ile gündüzün birbiri ardınca gelişinde* aklıselim sahipleri *için gerçekten açık ibretler vardır. Onlar ayakta otururken ve yanları üzerinde yatarken Allah'ı zikrederler, yerin yaratılışı hakkında derin derin düşünürler. Rabbimiz sen bunu boşuna yaratmadın. Seni tesbih ederiz, bizi cehennem azabından koru, derler."*[15]

Âyeti okuduğumuzda zihnimizde nasıl bir kişilik canlanıyor? Bu kişilik hangi özelliklerle tasvir ediliyor? Şöyle bir karakter görüyoruz: kâinata bakarak derin derin düşünen, kozmostaki sır perdelerini aralamaya çalışan, zihinsel yapısı aktif olan bir kişilik. Daima hem evrendeki hem de insan nefsindeki sistematik düzeni tefekkür ederek derin duygu ve düşüncelere dalıp mânâlar keşfediyor. Ufkunu ulvî meselelere açarak sarsıcı sorular sorarak doğru cevaplara ulaşıyor. Kendi heva ve arzularına esir olmaktansa kalbini uyandıracak tefekkür ve arayışlara yöneliyor.

Bu kişiliği tanıdığımıza göre diyebiliriz ki akıl sahibi olan kişi, önce yere ve göğe bakıp hiçbir şeyin boşuna yaratılmadığı düşüncesine ulaşır. Sonra kendi yaşam öyküsüne bakıp yaşadıklarının boşuna olmadığını anlar. Olaylardaki sırrı çözüp hikmet çıkarması gerektiğini fark ederek "Bu olay bana neyi öğretmek istiyor?" sorusunu açık yüreklilikle sorar. Çocukluk çağından bugüne kadar yaşadığı serüveni derin derin düşünerek sırrını anlamaya çalışır. Zihni, topladığı her küçük bilgi parçasını özenle birleştirip büyük resme ulaşır. Bu resim içindeki yerini görüp "Neden varım?" sorusuna anlamlı cevaplar bulur. Ancak büyük resmi görmek için basit şeylere bakmayı bırakmak, derin konulara dalmak için sığ meselelerin tartışmasını kapatmak, fikirleri anlamak için şahısları takip etmekten kaçınmak, derin sorular sormak için ucuz cevapların konfor

15 Âl-i İmran, 3/190, 191.

alanını terk etmek gerekir. İşte o zaman yaşam ve ölümün hikmetini kavrayacak aklî olgunluğa ulaşılabilir.

Sadr, kalb, fuad ve lüb isimlerinin her biri bize kendi iç yapımızı derinlemesine tanıtıyor. Böylece küçücük bir bilginin bile ancak belli aşamalardan geçerek bize ait olduğunu ve bir inancın içimizde ancak adım adım olgunlaştığını fark ediyoruz. Kur'an'ın bu çoklu anlatımı sayesinde Rabbimizin gönül dünyamızı alelade değil de ne kadar muazzam yarattığını daha iyi anlıyoruz.

## KALP; GÖRÜR, İŞİTİR, AKLEDER VE İSTER

Kur'an-ı Kerim'de en önemli temel yeteneklerimiz olan akıl, irade, işitme ve görme özelliğimizin aslında kalbe ait sıfatlar olduğu anlatılmaktadır. Her ne kadar biz akıl, irade, görme ve işitme kavramlarını müstakil olarak ele alsak da yüce kitabımız bunlar arasında organik bir bağdan bahseder:

*"...Kalpleri vardır ama onunla düşünmezler; gözleri vardır, onunla görmezler; kulakları vardır, onunla işitmezler. Onlar hayvan gibidirler hatta daha da aşağıdırlar..."*[16]

Bu ayetin perspektifinde önce akıl kavramını ele alalım:

Günümüz terminolojisinde akıl, beynin içindeki zihnî bir yapı olarak düşünülür. Beş duyu organımızın topladığı bilgiyi analiz eden bir sistem olarak kabul edilir. Fakat Kur'an'ın anlattığı akletme kavramı çok daha farklıdır. Kur'an, akla nesnel bir varlık atfetmez. Onu, kalbin bir eylemi olarak tanıtır. Ayette gördüğümüz gibi kalbin görevlerinden biri de düşünmek/akletmektir. O halde aklın merkezi kalptir.

Beynimiz tıpkı bir bilgisayar gibi veri toplayan ve bilgiyi sınıflandıran bir mekanizmadır. Ancak bu bilgi üzerinde

16 A'râf, 7/179.

düşünen ve onunla ne yapacağına karar veren kalbimizdir. Örneğin; gözümüz, kulağımız, beynimiz hepsi birden kâinata bakıp ondan bilgi ve görüntü toplar; ardından topladıklarını kalbimize sunarlar. Kalbimiz ise bu muazzam bilgiler karşısında hemen harekete geçerek derin bir tefekküre dalar. Nihayet kâinatın muhteşemliğine bakıp "Bunu yaratan biri olmalıdır," diye düşünmekten kendini alamaz. İşte böylece kalbimiz akletmiş olur. Sadece beyniyle düşünenlerin asla göremeyeceği hakikatleri anlamaya başlar. Kalpsiz akıl bilgiyi toplamakla ve resmi görmekle yetinirken kalpli akıl resmin üzerinde hakikat aramıştır. İkisi birbirinden çok farklı akletme şekilleridir. Rabbimiz bizden kalbimizle akletmemizi ister. Çünkü ancak o zaman hakikati kavrayabilir ve gerçekleri görmeye başlarız.

*"Kalpleri vardır onunla düşünmezler/akletmezler"* ayetindeki "düşünmezler" olarak tercüme edilen kelimenin aslı **"fıkh"**tır. Fıkh ise **"derin kavrayış"** demektir. Sadece beynimizle bakmamız bizi fıkha ulaştırmaz; ancak kalbimizi, yani maneviyatımızı ve ruhumuzu devreye sokarak düşündüğümüzde derin kavrayışa ulaşırız. O hâlde akıl, kalpten bağımsız değildir. Bilakis ikisi birbiriyle örtüştüğünde "akledenler" seviyesine çıkarız. Nitekim Allah her insana akledeceği bir kalp vermiştir. Fakat ayette de belirtildiği gibi niceleri kalpleriyle düşünüp anlayamaz, kıt aklıyla edindiği zahirî bilgiyle yetinir.

Şimdi de görme ve işitme sıfatlarının Kur'an'da nasıl ele alındığına bakalım:

Tıpkı "akletmek" gibi, "görme" ve "işitme" eylemleri de kalple ilişkilendirilmektedir. Ne zaman ayetlerde *sem* (işitme) ve *basar* (görme) kelimeleri gelecek olsa mutlaka kalp ya da kalbin diğer isimleri zikredilir. Görmenin merkezi göz, işitmenin merkezi kulak olsa da kalp ile yapılmayan görme ve işitme gerçek anlamına ulaşamaz.

Kalbimizi kullanmadığımızda baksak da göremez, işitsek de duyamayız ve bunların sonucunda da anlayamayız. Çünkü Allah Teala'nın gözü ve kulağı yaratmaktan muradı bizim hakkı görmemiz ve hakkı duymamızdır. Rabbimiz kalbiyle görüp duymayanların hayvanların seviyesinden daha da aşağıda olduğunu bildirir. Neden? Çünkü hayvanlara ayetleri anlayacakları bir akıl verilmemiştir. Oysa insan bunun için yaratıldığı halde yeteneklerini reddettiğinde daha da aşağıya düşmüş olur.

Allah bizlere varlıkların en üstünü olmamızı sağlayan akletme, işitme ve görme kabiliyetleri verdi fakat pek çoğumuz bu muhteşem özelliklerini hiç kullanmıyoruz. Kapasitemize göre yaşamadığımız için dünyayı hakiki mânâda temaşa edemeyip sırlarını keşfedemiyoruz. Elbette hepimiz evrende yaratılmış her şeyi fiziki gözümüzle görüyoruz; gökyüzünü, yıldızları, güneşi, yeryüzünü, dağları... Ancak göreceklerimiz bununla sınırlı değildir. Dünyanın bir de ruhumuza hitap eden manevi boyutu vardır. Fakat kalbi körelmiş olanlar bu boyuttan gafil kalırlar.

*"...Gerçek şu ki gözler kör olmaz fakat sinelerin içindeki kalpler kör olur."*[17] Kalp gözüyle bakmayıp basîret gözünü köreltenler öte âlemde hiçbir güzelliği göremezler. Çünkü onlar sadece yüzlerinde bulunan maddi gözleriyle bakarlar âleme. Oysa ahiret zahirî perdelerin kalktığı boyuttur, onun güzellikleri ancak kalp gözüyle görülebilir. Körlükleri dünyada hakikati görmelerine engel olduğu gibi ahirette de bütün güzellikleri görmelerine engel olacaktır. Yani aslında ahirette kör olarak haşredilirler. *"Rabbim beni neden kör yarattın? Oysa dünyada görüyordum,"*[18] diyerek şaşkınlık içine düşerler. Dünyada maddi gözüyle her şeyi gördüğünü zannederken öte âleme adım

17 Hac, 22/46.
18 Tâ-hâ, 20/125.

attığında bir de bakar ki meğerse kalbinin gözü körmüş de bunun farkında bile değilmiş. Bu haliyle ahirette yüzleştiği için derin bir pişmanlık yaşamak zorunda kalır.

*Son olarak* gelelim ***irade*** kavramına; akıl, sem' ve basar gibi, onun da merkezi ve kaynağı kalbimizdir. Şu ayet bunu anlatır:

*"Musa'nın annesinin gönlü bomboş sabahladı. Eğer biz inananlardan olması için kalbini iyice pekiştirmeseydik neredeyse işi açığa vuracaktı."*[19]

Allah Teala Musa peygamberin annesine bebeğini bir sandığa koyup nehre bırakmasını emretmiş, bebeğinin tekrar kendisine döndürüleceğini müjdeleyerek hiç endişelenmemesini bildirmişti. Musa'nın annesi, firavunun askerlerinden bebeğini korumak için emri yerine getirdi ancak onu nehre bıraktıktan sonra endişeden içi paramparça oldu. Minicik bebeğinin sulara karışıp gideceğine dair kaygıları artınca kalbi ansızın bomboş hâle geldi. Kalbinin bu derin endişe ve üzüntü ile boşalması onun düzgün çalışmasına engel olarak akıl ve irade yeteneğini yok etti. Böylece kendisi için hayırlı olan tutumu bilemeyeceği bir psikolojiye girdi. Neredeyse istemsizce yollara düşecek: "Yetişin! Evladımı sandığa koyup suya bıraktım, onu boğulmaktan kurtarın!" diye feryat ederek işi açığa çıkaracaktı. Bunu yapsaydı Musa'nın firavunun sarayında büyüme mucizesi gerçekleşmemiş olacaktı. Fakat Allah Teala onun, boşluğa düştüğü için ilim ve irade özelliğini yitiren kalbini yeniden pekiştirdi. Böylece kalbi tekrar eski hâline döndü ve insanlara hadiseyi bildirme düşüncesini yenmeyi başardı. O halde, kalbimizin dağılması ve boşluğa düşmesi irademizi yitireceğimiz anlamına gelir. Pekişip sıhhatine kavuşması ise tekrar bu kuvvete sahip olmamızı ifade eder, tıpkı Musa'nın annesinin yaşadığı olağanüstü hadisedeki gibi.

19 **Kasas**, 28/10.

Böylesi zor bir hadisenin anlatıldığı bu kıssa bizim için şu mesajın altını çiziyor: Düşüncesi dahi insanın içini paramparça eden durumlarda bile, Allah kalbimizi pekiştirirse kaybolan irademiz yeniden canlanır. Zorluklar karşısında sebat edebilecek sağlam bir psikolojiye ulaşırız. Normalde tek başına asla güç yetiremeyip darmadağın olacakken ilâhî yardım geldiğinde gücümüz bin kat artarak kalbimiz sağlamlaşır. İrade kuvveti sandığımızdan çok daha üstün bir kuvvettir. Kalbini kötülüklerden arındırıp tertemiz kılan herkese bu nimet bahşedilir. Onlar kalplerine verilen kuvvet sayesinde başkalarının altından kalkamadıkları nice zorlukların hafiflediğini derinden hissederler.

Sonuç olarak Kur'an'da; akletme, işitme, görme ve irade özelliklerinin daima kalbimizle ilişkilendirilerek anlatıldığını görüyoruz. Bu da kalbimizin ne kadar aktif özelliklerde yaratıldığını ve ona neden öncelik vermemiz gerektiğini daha iyi anlamamızı sağlıyor.

## KALBİN SIFATLARI

Her birimizin kimliği kalbinde yazılıdır. Kim olduğumuz, ne için yaşadığımız ve ne istediğimiz tıpkı değerli bir hazine gibi orada saklanır. Bütün bunlar bize bile kapalı olan ve daima kendimize bakarak keşfetmemiz istenen sırlarımızdır. Dünyaya gelmeden evvel, ruhlar âlemindeyken sırrımızla bir bütün haldeydik. Sonra anne rahmine düştüğümüz anda ruhumuz, ete kemiğe bürünerek dünya şartlarına hazır duruma geldi. Bedenimiz tıpkı bir elbise gibi manevi yönümüz olan kalbimize örtü kılındı. Ardından sırrımız bu örtünün arkasında keşfedilmeyi bekleyen bir anlama dönüştü. Ruh âleminden beden âlemine yolculuk edecek maddi bedenimiz, dokuz ay boyunca gün gün geliştikten sonra nihayet bir

gün dünyaya çıkageldik. Nasıl ki doğumdan önce ruhumuz maddesel dünyaya uygun bir beden örtüsüne sarıldıysa çıplak doğan bedenimiz de, hemen kundağa sarılarak yine örtülerin ardına gizlendi. Kendimize dair bir şey bilmeden gözlerimizi açtık, bir yabancıyla tanışır gibi usul usul bedenimizle tanıştık. Bedenle tanışmak hepimiz için kolay olsa da ruhla tanışmak ancak bunu isteyenlere nasip olacaktı. Çünkü gerçek yönümüz olan kalbî halimizi, yüzeysel bir bakışla kolayca göremeyiz. Dünyevi bakış, bu dünyadaki maddeyi keşfetmemize imkân sağlar ancak ruh dünyamızı görmeye yetmez. İçimizi, içimizdeki gerçekleri sadece manevi gözümüzle görebiliriz.

Her ne kadar dünya şartlarında yaşadıkça sırrımız hep örtülü kalacak olsa da onu keşfetmenin yolları da hep önümüzde olacak. Daima sorabileceğiz: "Kalbim teslim olmuş bir mümin mi, yoksa aşikâr olacağı vakti bekleyen bir inkârcı mı? Boyun eğmiş bir itaatkâr mı, yoksa isyan edeceği anı kollayan bir asi mi? Maşukuna kavuşacağı için yanan bir âşık mı, yoksa kupkuru toprak gibi aşktan bihaber mi? Yaşamdaki anlamın peşinde bir derviş mi, yoksa anlamsızlığın pençesinde bir gâfil mi? Kimi sever, kimi düşünür, kimi önemser, kime koşar, kime bakar, kime yanar? Yaratana mı yoksa Onun yarattıklarına mı?"

Bazılarımız dünyadaki yolculuğunun asıl amacının bu soruların cevabını aramak olduğunun farkındadır. Kendini bulmaya taliptir, daima aramaya devam eder. Bazılarımız da yoldaki manzaralara, ağaçlara, evlere, eşyaya ve insana bakmaktan; arayışı, yürüyüşü, maksadı çoktan unutmuştur. Oysa Kur'an bize adım başı dünya hayatının süsünün aldatıcı olduğunu, dünya işlerinin geçici olup bizi hedeften gâfil etmemesi gerektiğini hatırlatır. Bu uyarıların en can alıcı kısmı nedir? Her birimizin kaderine yazılmış kaçınılmaz ve engellenemez sondur. Yolculuğumuz "ölüm" ile son bulacak!

Hiçbirimiz kendisine biçilen kişisel vaktin bilgisine ulaşamıyor. Bizden adeta yolculuk için sözleştiğimiz kişiyi bekler gibi her an ölüme hazırlıklı beklememiz, bu bekleyişi asla unutmamamız isteniyor.

Bu noktada, yolculuğun en gizemli kısmı olan dünyadan ayrılış evrelerine dikkat kesilmeliyiz. Bize tayin edilen süre sona erdiğinde ve ölüm geldiğinde, artık anlam arayışı sona erer. "Sekerat-ul mevt" denilen o an, bedenimiz ruhumuzdan yavaş yavaş sıyrılmaya başlar. Kalbimizin sırrı, kalıcı hâlini alarak değiştirilemez bir mühürle sabitlenir. Sonra rolünü tamamlayan oyuncu gibi dünya örtüsü olan bedenimizi soyunur ve ruhlar âlemine dönmeye hazır hâle geliriz. İşte o noktada, ruhumuz örtüsüz bir halde ortaya çıktığı için sırrımız da meydana çıkar. Kalbimizdeki sıfat artık ne bize ne de başkasına gizlidir. Sadece gerçek benliğimizden, özümüzden ibaret olarak melekler eşliğinde melekût âlemine yolculuğumuz başlar. İşte bu andan itibaren o sıfat ne değişir ne de örtülerle gizlenebilir. Hakiki kimliğimiz, sonsuzluğa doğru açılan bir kapı gibi karşımıza dikilir.

Dünyada çeşitli suretlere bürünüp kendimizi de başkalarını da aldatabiliriz. Kişiliğimizi sahip olmadığımız vasıflarla sunabilir, iyi niyetler taşıdığımıza diğerlerini inandırabilir, haklı olduğumuza herkesi ikna edebiliriz. Daha parlatılmış ve janjanlı bir imajla layık olmadığımız makamları kolayca işgal edip içimizdeki kini, öfkeyi, nefreti ustaca kamufle edebiliriz. Fakat dünyada bu mümkün olsa da ahiret hayatı hiçbir şeyin gizlenemeyeceği yerdir.

*"(Ey insanlar) o gün (hesap için) huzura alınırsınız; size ait hiçbir sır gizli kalmaz."*[20]

20 Hâkka, 69/18.

Hepimiz kalbimizde ne varsa o şekilde kabrimizden diriltiliriz. Ardından taşıdığımız sıfata göre mümin, kâfir, münafık ya da gafiller kategorisine dâhil ediliriz. Aslında o gün gelmeden önce, dünyada iken de melekler bize baktığında sıfatlarımızı görürler. Melekût âleminden bakıldığında ruhlarımız çırılçıplak ortadadır, tıpkı diriltildiğimiz gün gibi açıktır hâlimiz. Her birimizin içinde henüz farkında olmasak da zaten belirli bir sıfat mevcuttur. Fakat son güne kadar içimiz bize saklı kalır.

Bir taraftan da, bütün sırların açığa çıkacağı o gün gelmeden önce, kendimizi değiştirmemiz için karşımıza sayısız fırsatlar çıkar. Hayat boyunca karşılaştığımız acılara, zorluklara ve sevinçlere, içimizdeki sıfata göre tepki veririz. Rabbimiz, kendimizi gözlemleyip anlamamız için bizi çeşitli durumlarla imtihan eder. Böylece kendimizi izleme ve tanıma imkânı buluruz. İmtihanlar vesilesiyle sırrımızı gördüğümüzde onunla ne yapacağımız, tamamen bize bırakılmıştır: iyileştirmek de o haliyle yaşamak da bizim kararımızdır.

Kur'an'ın pek çok yerinde kalbin sıfatları derinlemesine ele alınır. Kitabımızın konusu kapsamında bu ayetlerin anlam ufkunu aralamaya çalışacağız. Her birimiz kaçınılmaz olarak bu sıfatlardan birini içimizde taşıyoruz. Yüzleşmemiz gereken kimliğimizi bunlardan biriyle inşa ediyoruz. O hâlde kalp ayetlerini kapsamlı olarak inceleyerek bizdeki benzerlikleri görmeye çalışmak önceliğimiz olacaktır.

Kur'an'ın kalb ayetlerini mercek altına alırken, Peygamber Efendimizin (sav) taksimatını rehberimiz yaparak işimizi kolaylaştıracağız. Zira bütün ayetler, tıpkı bu taksimde olduğu gibi anlam itibariyle dört kategoriye ayrılır. Kalbimizin bu dört sıfatı üzerinde derinlemesine düşünerek, iç dünyamızın gizli hazinelerini keşfetmeye yöneleceğiz. Her bir ayet, içimizde var olan farklı bir sırrı açığa çıkaracak anahtar niteliğindedir

ve bu anahtarları kullanarak kendimizi tanımamız kolaylıkla gerçekleşecektir.

Resulullah (sav) şöyle buyurur:

Kalpler dört çeşittir:

1. *Kalb-i ecrad (kötülüklerden arınmış kalb):* Tıpkı ışık saçan bir lamba gibi olan müminlerin kalbidir. Onun ışığı nurudur." Kur'an-ı Kerim'i taradığımızda karşımıza çıkan selim kalp, münib kalp, mutmain kalp, titreyen kalp gibi ifadeler bu kategoridedir.

2. *Kalb-i ağlaf (kapalı kalb):* Bu, ağzı kapatılmış bir kap içerisindeymiş gibi olan kâfirlerin kalbidir." Yine Kur'an'ın bütününde karşımıza çıkan mühürlü kalp, kilitli kalp, ölmüş kalp, taşlaşmış kalp, perdeli kalp gibi ifadelerin tamamı bu kategoriye girer.

3. *Kalbi menkûs (ters çevrilmiş kalb):* Önce inanıp ve bilip sonradan inkâr eden münafık kalbidir." Kur'an'da kalbinde hastalık olanlar şeklinde anlatılan nifak hastalığına tutulmuş kişiler bu kategoriye girer.

4. *Kalbi musfah (hem imanı hem de nifakı barındıran kalb):* Kalb-i musfah'ın içindeki iman, tatlı ve temiz su ile beslenen sebze gibiyken, içinde bulunan nifak ise kendisini kan ve irinin beslediği bir çıbana benzer. Hangi yetişme/gelişme tarzı diğerini geçerse kalp onun durumunu alır."[21] Bitmek bilmeyen bir kısır döngünün içine hapsolan iradesiz ve gaflet içindeki kalpler de bu kategoridedir.

Sonraki bölümlerde bu dört kalbin karakteristik yapılarını çözümlemeye koyulacağız. Çocukluk evresinde ve yetişkinlikte kalpte bu sıfatların nasıl oluştuğunu ele alacak, ardından, her birini ayrı ayrı tedavi etmenin yollarını gündem edeceğiz.

21 Ahmed b. Hanbel, Müsned, Hadis No: 10705.

## İkinci Bölüm

# KALB-İ ECRAD: İÇİNDE KANDİL IŞILDAYAN MÜMİNLERİN KALBİ

### MUTMAİN KALB

Kur'an'da "mutmain nefis" tamlamasıyla gelen bu ifadenin anlamı oldukça geniştir. Örneğin, İbrahim peygamber kalbinin itminana ulaşması için Allah'tan ölüleri nasıl dirilttiğini göstermesini istemişti. Rabbimiz: *"İnanmadın mı ey İbrahim?!" diye sordu. "Hayır, inandım ey Rabbim! Ama kalbim mutmain olsun istiyorum,"*[1] *dedi.* Niyeti kalbini pekiştirecek bir mucizeye tanık olmaktı. Bunun üzerine Allah Teala ondan dört tane kuş edinip kendisine alıştırmasını, ardından kuşları parçalayıp her bir parçasını ayrı bir dağa koymasını ve tekrar çağırmasını istedi. İbrahim peygamber parçalanmış kuşları kendine çağırdığında hepsi ete kemiğe bürünüp uçarak ona geri döndüler. Böylece dirilişe bizzat şahit olup kalbine itminanı, yani tam bir güveni yerleştirdi.

Mutmain kalp sahibi, şüphe ve güvensizlikten uzak olan ve Allah'a yakınlaşıp mutluluğu yakalayan kalp demektir. Büyük puntolarla yazmalıyız ki daha çok dikkat kesilelim:

1 Bakara, 2/260.

*"Kalpler yalnızca Allah'ı anmakla mutmain olur."*[2] Bir başkasını anarak, nefsin arzularının peşinde koşarak, bir insana bağlanarak ya da maddiyata kapılarak değil. İnsan, Ondan başka kimi ansa, kime yönelse, neyi sevse faniye bağlanmış olur. Fani ise kalplerimizi tatmin etmeye güç yetiremez. Böyle bir kalp, geçici olana yönelip ufku daraldığı için hep sıkışacak ve bunalacaktır. Oysa mutmain olmak, kalp doygunluğuna ulaşıp huzura erişmektir. Mutluluğun sırrını çözen bu kalp sahipleri, huzursuz eden yönelimlerden korunurlar. Tatmin olmanın yolunun ibadet ve maneviyattan geçtiğini bildikleri için tercihlerini o yönde yaparlar.

Geçmiş zamanlarda adalet ve ferasetiyle ün salmış bir halife, danışmanları arasında birini diğerlerine tercih ederdi. Bu tercih, danışmanların merakını uyandırmış, halifenin onu neden daha çok sevdiğini sorgulamalarına sebep olmuştu. Halife bunun cevabını bir ders vererek açıklamak istedi. Bir yolculuğa çıktıklarında, askerlere yoldaki tepenin arkasına bazı eşyalar koymalarını emretti, ardından topluluğa seslendi: "Şu tepenin ardına bir yığın mal koydurdum. İhtiyacı olan gidip alabilir." Bunu duyan danışmanlar, hemen tepenin arkasına doğru koştular. Sadece daha çok sevdiği danışman yanında kaldı. Diğerleri dönünceye kadar baş başa kalıp sohbet ettiler. Topluluk geri geldiğinde, halife yanında kalan danışmana sordu: "Herkes gittiği hâlde sen neden gitmedin?" Şöyle cevap verdi danışman: "Bunlara ihtiyacım yoktur efendim. Sizin kadar adil ve cömert bir halifeyle birlikte olup özel sohbetler yapmak bana yeter." Diğerleri bu cevabı duyduklarında halifenin niçin onu tercih ettiğini anladılar. Halifeyi her şeye tercih eden ve onun yanında olmaktan memnun olan kişi bizzat bu danışmanın kendisiydi.

2 Ra'd, 13/28.

Mutmain kalbe ulaşanlar, içsel dinginliğin ve huzurun zirvesine erişmiş ruhlardır. Sevdikleri ve değer verdikleri şeyleri tercih etmenin getirdiği doyumla dolup taşarlar. Bu içsel tatmin hali, zamanla hayata bakışlarını etkiler ve onların karakterini baştan sona yeniden şekillendirir. Peki, nasıldır mutmain kalbe ulaşanların ahlakı? Yaşam felsefeleri, hayata bakışları ne şekildedir?

## Mutmain kişi özgürdür

İtminan kelimesinin anlamına bakarak mutmain kalp sahibi kişilerin karakterini tanıyabiliriz. "İtminan" yalnızca Allah'a güvenerek kalbin huzur bulmasıdır. Sebeplerden ve esaret bağlarından kurtulmak, kınayışlara aldırmamaktır. Şimdi bu tanımları düşündüğümüzde mutmain kalp sahibinin karakteri zihninizde nasıl canlanıyor? Bir kişi düşünün ki insanı esir eden hiçbir kınamaya aldırmıyor ve yalnızca Allah'ın huzurunda boyun eğmekten mutlu oluyor. O hâlde en belirgin yapısı nedir onun? "Ruhsal özgürlüğe ulaşmışlık," diyebiliriz. Nitekim ancak "özgür" olan "özgün" olmayı başarıp kendi yolunu bulur, kendi yolunu bulan da tatmin olma duygusuna erişir.

Peki, bu kişi nelere karşı özgürleşmiştir? En başta nefsinin esaretinden kurtulmuştur. Kendi nefsini aştıktan sonra insanların yargılarına karşı hürleşmiş, ardından da dünya menfaatlerine karşı özgürleşmiştir. Yani mutmain kişi; arzularına yenik düşüp alçalmaz, insanları yüceltip onların değer yargılarına göre yaşamaz ve dünyalık beklentiler uğruna manevi hayatını feda etmez. Çünkü kalbinin itminana ulaşmasını önemsemeyip nefsini memnun etmeye odaklanan kişi özgür değildir. Dolayısıyla böyle biri itminana ulaşamaz. İnsanların beklentilerine ve yorumlarına haddinden fazla önem veren de, dünyalık maddi çıkarlar için yaşayan da asla mutmain olamaz.

Bu gibi esaret bağlarından arınmak yerine onlar için koşarsak, ruhumuzun ihtiyaçlarına yabancılaşırız. Üstelik bunların peşinde koştuğumuz hâlde ulaşamadığımızda büyük bir tatminsizlik yaşamamız kaçınılmaz hâle gelir. Geldiğimiz noktada artık kendimizden de sahip olduklarımızdan da hiçbir şekilde memnun olmayıp bunalıma düşeriz.

Şu bir gerçektir ki, sadece arzu edilene ulaşılamadığında değil, aksine ona ulaşıldığında da tatminsizlik yaşanır. İnsan, hayalini kurduğu maddi zenginlik, kariyer ya da toplumun takdiri gibi arzularına ulaştığında, kalbinin mutmain olup huzura kavuşmasını ümit ederken tam aksini yaşar. Buna şaşırmamalıyız çünkü bu saydıklarımızı elde edebilmek için huzuru getiren kalbin ihtiyaçları genelde ikinci plana atılmaktadır. Yani kişi; toplumun performans ölçeğini karşılamak için asıl ihtiyaçlarını unutur, kendine baskı yapar, insanların başarı kabul ettiği sonucu tutturmak için eylemin gerçek anlamından kopar, manevi kazançları değersiz görüp yapay bir hayatın peşinde koşmayı âdet edinir. Bütün yaşam felsefesini kalbi rahatsız eden bu model üzerine bina etmişken bir taraftan da ironik şekilde iyi hissetmeyi bekler. Asıl şaşırmamız gereken bu beklentide olmaktır. Kalp tatminini değil nefis tatminini önceleyen kişi mutmain bir kalbe ulaşmayı bekleyemez. Tatminsizlik tam da böylesi bir yaşamın getirdiği bir duygudur çünkü. Nitekim kalp yalnız mânâya yöneldikçe huzura erer, maddeye döndükçe ise sıkışır.

Nefsinin isteklerine başkaldıramayan kişinin iç dünyasında bitmek bilmeyen sıkıntılı dalgalanmalar vardır. Bunlara her gün yenileri eklenir ve adeta bir fırtınaya dönüşür. Tatminkârlık şöyle dursun, kişi kendinden nefret edecek kadar öfke hisseder. Bu kadar çırpındığı hâlde sonunda yine yaptıklarını beğenmeyip kendine değer veremez, hayatını yetersiz görür.

İşte böylesi tatminsiz bir kalp; dağınık, huzursuz ve mutsuzdur. Allah'a yönelip rahatlayamaz çünkü hep başka arayışları vardır. Oysa özgür ruhlu kişi, bütün beklenti zincirlerini kırmıştır. Yoluna dizilmiş "mutluluk bu tarafta" yazılı levhalara aldanmayıp hepsini elinin tersiyle itmiştir. Kendi manevi ihtiyaçlarına yönelmiş, değersiz hissettiren algıların çarkından çıkarak mutmainliğe ulaşmıştır.

Peki, manevi ihtiyaçlarını öne alırken dünyevi ihtiyaçlarını nasıl karşılar? Onun hayatında denge vardır. Dünyevi ihtiyaçları için de kalbini huzursuz etmeyen doğru bir ihtiyaç terazisi kurarak tatminlik duygusunu korumaya gayret eder. Örneğin, bir başarı ve kazanca ulaştığında mutlu olur fakat beklediği başarı sağlanmadığında "başarı" tanımını sorgulamayı bilir. Elde edemediklerinin ardındaki hikmeti anlamaya çalışır. Bir durumu herkesin nasıl tanımladığıyla ilgilenmek yerine kendine uygun tanımı arama peşindedir. İşte o zaman onu mutmain kılacak şeyin aslında daha derinlerde olduğunu fark etmeye başlar. Sonunda her şeyin ardındaki hikmet perdesi onun göreceği şekilde açılır. Artık istedikleri olsun ya da olmasın kalbindeki mutmain hâl değişmez. Çünkü içinde, ona verileni kabul etme duygusu hâkim olmuştur.

Bize verileni canı gönülden kabul etmek ve insanların hakkımızdaki görüşünü odak hâline getirmemek ruhsal özgürlüğümüzün başladığı noktadır. Ancak bunu başarabilirsek kişisel tatmine ulaşırız. İşte mutmain kalp, bu hâli kendinde toplayan kalptir.

### Mutmain kişi derin bakar

Mutmain kalp sahibi kişinin temel yapısı özgürlüktür, demiştik. Bir diğer özelliği ise derinliğidir. Yani maddeye değil maddenin ardındaki mânâya bakmak, yüzeyi değil daha

derinde olanı görmektir. Bu iki bakış arasındaki fark kişiyi birbirine tamamen zıt kişiliklere dönüştürür.

Zihnimiz devasa büyüklükte bir bilgi toplayıcısı gibidir. Orada sınırsız veri akışı sağlanarak bizi biz yapan bilgi depolanır. Bu toplama işini beş duyu organımız tıpkı bir arı misali hiç durmadan çalışarak sağlar. Bakışlarımız her yere uçar, her şeyin üzerinde gezinir ve zihnimizi besleyecek gıdayı arar. Nihayet topladıklarını kalbimize getirerek bunlarla kişiliğimizi yapılandırır. Bir arı kovanını düşünelim. Bal üreten arı, en güzel çiçeklere konup en iyi poleni toplarsa ortaya çıkan bal da saf ve kaliteli olur. Fakat arıcı, üretime maddi yaklaşırsa kovanın yanı başına şekerli bir kek koyar, arılar bitkilerden polen arayışına girmeden yanı başlarına bırakılan şeker şerbetinden bal üretirler. Sözde daha çok petek örülse de elde edilen bal, içerik olarak gerçek bitkilerden elde edilen faydalı bal özünden tamamen yoksun, sahte bir baldır. İçindeki mineral ve polen sebebiyle vücut için şifalı bir ilaç mesabesindeyken sadece ağzımızı tatlandıran şekerli bir gıdaya dönüşmüştür artık.

Bakışlarımız yapaya konan arılar gibi değil, çiçek çiçek bal özü arayıp ilaç niyetine petek ören arılar gibi olmalıdır. Nitekim yüzeyden derine inmezsek ruhumuzu göremeyiz. Kalp dünyamızdaki hengâmeyi anlayamayıp sadece bedenimize bakmakla yetiniriz. Nasıl göründüğümüz, ne yediğimiz, hangi eşya ve markayı kullandığımız temel konumuz hâline gelir. Vaktimizi maddi eksiklerimizi tamamlamak için harcar, görünüşümüzü güzelleştirmek için ruhumuzun çirkinleşmesine aldırmayız. Çünkü bakıp gördüğümüz yer dışımızdır. Böyle olursak içimize bakamadığımız gibi kâinata da derinden bakamayız. En basitinden her gün ağaca baksak da gördüğümüz sadece yazın tohum açıp meyve veren, kışın yaprakları sararıp dökülen bir ağaç olur. Ağaçla aramızdaki inanılmaz benzerliği

görmeyiz. Derin bakan kişi ağaca bakarken aslında kendine baktığını fark eder. Kendini izler gibi izler maddeyi. Çünkü tıpkı onun gibi yemyeşil açıp meyveler verdiği günlerin biteceğini, her gününün sararıp dökülen yapraklar gibi tek tek dökülüp yokluğa karışacağını hatırlayarak sarsılır. Kâinattaki oluşumlar ona kendiyle ilgili bir anlamı hatırlatır, kulağına sık sık şunları fısıldar:

Gençlik ve canlılığı simgeleyen bütün yeşiller bir gün sarıya döner, canlılar kuruyarak ufalanıp toz olur, doğan her şey vakti gelince batar. Ne üzüntüler ne de mutluluklar, yaşadığımız hiçbir hâl sonsuz değildir; karanlıktan sonra aydınlık, aydınlıktan sonra karanlık gelir, yaşayan bir dakika sonra yok olmayacağından emin olamaz. Çünkü kendi dışında bir kudret ona yeniden şekil verir, yasalar durmaksızın işler ve kimse bu yasaların dışına çıkamaz.

Kâinata yönelttiğimiz derin bakış, bize aslında çok iyi bildiğimiz ancak unuttuğumuz ya da basitçe düşündüğümüzde sıradan gelirken, kendimizle kıyasladığımızda bilincimizi sarsıp uyandıran yasaları hatırlamamızı sağlar. Bu hakikatleri tasavvur etmek bizi hızla akan modern hayat içinde ansızın durdurur. Derin bir nefes alıp düşünmeye, yolumuza dizilmiş mânâ duraklarında durup tefekkür etmeye yöneltir. Yüzeysel yaşamın getirisi olan hız ve aceleciliğe tutulmuşken bir de bakarız ki yavaşlamak için frene basmaya başlamışızdır.

### Mutmain kişi mânâ duraklarına uğrar

Mutmain kalb sahibinin bir diğer özelliği, rutin olarak mânâ duraklarına uğrayıp kalp bakımını yapmasıdır. Niceleri bu duraklarda hiç durmadan son sürat geçip gider. Kalbini buralardan doyurmadığı için yaşadığı derin açlığı tam zıddı gıdalarla gidermeye çalışır. Manevi açlık alarmını bastırmak için daha hızlı yaşar. Sabah uyandığı vakitten tekrar uyuya-

cağı zamana kadar sürekli bir koşturma hâlindedir. Yalnız kalmaktan korktuğu için ya insanlarla fazlaca içli dışlı olmaya, haftanın her gününü bir şeylerle doldurmaya çalışır ya da gün içinde zihnini oyalayacak sosyal medya gibi araçlarla saatlerini geçirir. Bazen de sorunlarını çözmeye yetmeyecek bir uğraş ya da bir hobiye bütün vaktini tahsis eder. İçindeki sıkıntılarla yüzleşme korkusuyla kendini bir an bile boş bırakmamak için seçilen çeşitli yollar bir tür ruhtan kaçıştır. Daha hızlı yaşamak, daha çok yemek, daha çok eğlenmek, daha çok giyinmek, daha çok kazanmak ya da harcamak manevi ihtiyaçlarımızdan kaçtığımızı gösterir. Oysa bu ihtiyaçlarımızı yok sayarak asla mutlu olamayız. Çünkü açlığımız derinde, yani kalplerimizdedir. Kalplerimiz ise ancak Allah'ı anmakla mutmain olur.

Melekler yolumuzun üstüne konmuş, durup Allah'ı anacağımız manevi duraklardan her gün bizi çağırırlar. Fakat yolda nereye uğrayacağımıza biz karar veririz. Seçimlerimiz, yapmayı âdet edindiğimiz rutinlere dönüşür ve nihayet kalbimiz bunlara sıkı sıkı bağlanır. Sonunda en kolay saptığımız yollara ve kırılması güç alışkanlık zincirlerine dönüşür.

Örneğin, eğer sabah uyandığımızda mutsuz düşüncelere dalıp yataktan çıkmaya isteksiz bir hâle bürünmeyi seçersek tembellik ve gaflet durağına uğramak rutinimiz hâline gelir. Bu duraktan aldıklarımız mutsuzlukta derinleşmemize sebep olur. Fakat günün başlangıcında gaflet durakları yerine mânâ durağında konaklamayı tercih edersek perdeyi açar, güneşe bakar, sabah zikirlerini yaparak derin bir nefes alırız. Durduğumuz yer, hayata baktığımız pencere diğerinden çok farklı olduğu için gördüğümüz manzara da bambaşka olacaktır. İlk yaptığımız doğru tercih sırasıyla bizi diğer zikir ve tefekkür duraklarına da çağırmaya başlar. Ne yazık ki bu çağrılara gafil

kalan, gününü gaflet duraklarının hepsine uğrayarak tüketir, zikrin ucunu iyiden iyiye kaçırdığı için Allah'ı anmaya yabancılaşır, kalbi ibadetlerden iyice soğur.

### Mutmain kişi daima zikreder

Zikir; bir zihinsel anlamlandırma operasyonudur. Bir başka deyişle olaylar akıp giderken iyi ya da kötü başına gelen her şeyi Allah ile anlamlandırma çabasıdır. Zikir ehlinin merkezinde Allah vardır. Talî alanlarda yaşadığı her şeyi merkeze taşıyarak orada yorumlar. Bu yorum derinleşerek kişiyi tekâmül yolunda ilerleten bir tefekküre dönüşür. Fakat zikri kaybedersek yaşadığımız olayları neye göre yorumlayacağımızı bilemeyeceğimiz için zihnimiz darmadağın olur. Zamanla kalbimizdeki merkeze nefis ve şeytanın vesveseleri hâkim olur, yaşadıklarımıza dair yanlış yorumlar üretiriz. İçimizdeki bu istilayı bertaraf etmezsek sonunda hayatımızı anlamlandıran zikirden tamamen koparız. İşte bu nokta itminandan/mutluluktan da koptuğumuz anlamına gelir. Mutmainlik kayboldukça hadiseleri kabullenemez, sık sık isyan eder ya da en ufak sorunlarda ciddi moral ve motivasyon kaybı yaşarız. Oysa zikir ehli her şeye güç yetiren, her an yanında olan sonsuz kudret ve merhamet sahibi Allah'ı andıkça kalbini bu duyguda toplayarak dağınıklıktan arınır, huzur ve sekine hisseder.

*Zühd âlimlerinin anlatımlarına göre kalbi mutmain kılan zikrin bazı dereceleri vardır:*

**İlk derece dilin sürekli tesbihatta bulunmasıdır.** Allah'ın isimlerini anmak, günlük yapılan tesbih ve virdler bu tür zikrin kapsamına girer. Ağzımızdan çıkan hiçbir kelime yok olmaz. Her kelimenin mânâ âleminde ruhumuzu kuşatan, gözle göremediğimiz dalgaları bulunur. Her biri kendi anlam çerçevesinde hayatımıza bir anlamı çeker.

Örneğin **"Elhamdülillâh"** zikri yaşamımıza nimeti çeker çünkü ruhumuzda memnuniyet duygusunu uyandırır. Memnun olmak hayata karşı motivasyon ve coşkumuzu artırarak hem sahip olduğumuz iyi şeylere odaklanmamızı sağlar hem de diğer iyi şeylere ulaşabilme umudumuzu pekiştirerek bizi eyleme sevk eder. Gün içinde sürekli tekrarladığımızda kendi dalgasını ruhumuza yayarak bakış açımızda fonksiyonel hâle gelir.

Memnuniyetsizlik ise eksiklere odaklanıp var olana karşı gözümüze perde indirir. Nimetler, imkânlar ve fırsatlar içinde bile kendimizi her şeyden yoksun hissederiz. Bu his, bir süre sonra bizi pasifleştirerek aksiyoner olamamanın özrüne dönüşür. Ortaya her şeyden şikâyet eden, öte yandan hayatının akışını değiştirme potansiyelini unutan bir kişilik çıkar. Böylesine bir şükürsüzlük yaşayan ve hayatının hep eksiklerini görmeye başlayan kişi bir süre bu zikre mânâsını düşünerek devam ettiğinde kalbinde başlayan tatminsizlik hastalığı yatışmaya ve iyileşmeye başlar.

Dilimize kolay gelen **"Allahuekber"** zikri, zihin dünyamızda kimin en büyük otorite olduğuna dair algıyı yeniden yapılandırır. İnsanın kendini büyük bir güce raptetmesi psikolojik açıdan rahatlatıcıdır. Fakat kimdir o büyük olan? Herkes büyük olanı kendince tespit edip kalbini ona yaslama eğilimindedir. Bir hevesle kalbini yanlış kişiye bağladığında onda göreceği küçüklük işaretleri gönlünde ne depremlere yol açar hayal bile edemeyiz.

Dilimiz bu zikirle ıslandıkça kalbimiz başkasını yüceltip boyunduruğu altına girmekten kurtulur. Aynı zamanda "kibir" hastalığına tutulup insanlar karşısında kendimizi büyük görüyorsak şifası bu zikrin manasındadır. Onun anlamını düşünerek vird edindiğimizde kibir hastalığını silip yok edecek ve

haddimizi bilip yeniden tevazu sahibi olmamızı sağlayacaktır. Sonuçta "Allahuekber" zikri, insanı en derin yanılgılarından biri olan kendi nefsini büyük görmekten kurtarır. Hem kendi nefsimizi hem de diğer kulları Allah'ın makamına çıkarmaktan uzaklaştırır. Yani Allah'ın azametini unutma gafletinden koruyan bir zikirdir.

**"Sübhânallah"** zikri, bize eksiksiz olanın sadece Allah olduğunu hatırlatır. Fakat buna ilave olarak insanın da eksik olduğunu söyler. Böylece bizi mükemmeliyetçilik bataklığından kurtarıp eksiklerimize rağmen mutlu olmayı öğretir. Varlık âleminde müstesna özelliklere sahip olsak da asla mükemmel olmadığımızı, hatta istesek de asla mükemmel olamayacağımızı söyler. Bu türden beklentilerin yaratılışımıza aykırı olduğunu ifade eder. Eğer onu vird edinirsek hayatımızı çıkmaza sokan mükemmellik hastalığını içimizden siler atar, yerine mutmain olmayı yerleştirir. Her ne kadar kimi özelliklerimizi geliştirebilsek de eksiklerimizi olduğu gibi kabul etmemiz ruh sağlığımız için çok gereklidir. Sübhânallah zikri ise bu açıdan ruh sağlığımızı dengeleyen bir ilaç gibidir. Nitekim çok iyi biliyoruz ki, çapımızın sınırlarını unutup mükemmellik hayaline kapıldığımızda en küçük hatamızda kendimize zulmederiz, hiçbir eksiği kabullenemeyip itminan duygusunu kaybederiz. Çünkü en iyi olma arzusu tatmin olma halini kaybettiren en yıkıcı arzudur.

**"Lâ ilâhe illallah"** bütün zikirlerin başı olup kalbin her türlü hastalığına deva olan mânâ katmanlarını hayatımıza çeker. Ondan başka ilahımızın olmadığını telkin ederek imanımızı diri tutar. Nefsimizi ilah edinip onun her istediğini yapmaktan ya da güçsüz varlıklara kalbimizi bağlamaktan kurtarır.

Sonuç olarak bütün zikirler asla tasavvur edemeyeceğimiz şekilde ruhumuzu tamir ederek bozulan algımızı ıslah eder.

Ancak kalp daima değişen bir formda olduğu için bakım ve tamirat gün boyunca devam ettirilmelidir. Bu yüzden günün başlangıcında ve ortasında, ayrıca uykudan önce yapılan zikirlerin önemi çok büyüktür ve bu zikirler farklı zaman dilimlerinde ruhumuz etrafında kümelenerek koruyucu kalkanımız olmaya devam eder. Rasulullah (sav), *"Kalp, çöldeki bir ağacın üzerinde asılı kalan kuş tüyü gibidir. Rüzgâr onu bir oraya, bir buraya savurur,"*[3] buyurur. O hâlde bu tüye sürekli zikir nefesiyle üfleyerek yön verebiliriz.

**Zikrin ikinci derecesi duadır.** Rabbimize ilettiğimiz samimi bir dua bizi, mutmain olacağımız zikir makamına yükseltir. Edecek bir duamızın olmaması ya da duayı anlamamış olmamız zamanla bizi "itminan"dan koparıp mutsuzluğun kucağına iter.

**Zikrin üçüncü mertebesi ise riayettir.** Bu tür zikir; Allah'ın bizi daima gördüğünü, her an Onun huzuruna çıkacağımızı, yaşadığımız her şeyin Ondan gelen bir mesaj olduğunu düşünmemizdir. Derin tefekkürlerle merkezimize Allah'ı koyarak Onun huzurunda yaşama bilincine ulaşmaktır. Cibril (as) Peygamber Efendimize *"İhsan nedir?"* diye sorduğunda, Rasulullah (sav) şöyle cevap vermiştir: *"İhsan, Allah'a onu görüyormuşsun gibi kulluk etmendir. Sen Onu görmüyorsan da O seni mutlaka görüyor."*[4]

Bu üç zikir modelini alışkanlık edindiğimizde kalbimiz saflaşıp durulaşır ve gönül aynamıza daha önce göremediğimiz hakikatler yansımaya başlar. İçimizde zuhur eden manevi dalgalar, özümüzdeki cevheri açığa çıkararak nefis mertebelerini hızla çıkmamızı sağlar. Çünkü nefis farklı mertebelere evrilen bir yapıdadır. En düşük derecesi olan "nefs-i emmare/kötü-

3 İbn Hanbel, IV, 409
4 Buhârî, Îmân, 37.

lüğü emreden nefs" basamağından, kalbin huzura erdiği en üst makamlardan biri olan "nefs-i mutmainne" basamağına ulaşmak ancak bu türden bir zikir ile mümkün olabilir.

### Mutmain kişinin namazı tamdır

Kalpteki inancı ölçen en güvenilir tartı namazdır. O ne kadar tam ise kişinin imanı da o kadar tamdır. Namaz, hem zikrin en pratik hâlidir hem de bizi çok yönlü eğiten manevi bir disiplindir. Günde beş ayrı zaman dilimine bölünmüş olmasıyla dahi tek başına bir terbiye özelliğindedir. Nitekim namaz kılan kişi daha ilk basamakta çok büyük bir kazanım olan vaktini programlayabilme özelliğine ulaşır.

Pek çok kişi namaz kılmak istediği hâlde devamlılığı sağlayamadığından yakınıyor. Herkesle aynı zamansal şartlarda olmasına ve kılmak istediğini iddia etmesine rağmen namazı çok sık geçirmenin ya da hiç kılamamanın farklı sebepleri olabilir. Vakti yetiştiremeyen, devamlılık sağlayamayan, sabah namazını rutin hâline getiremeyen ya da hep son vaktinde kılanlarda üç yanlış inanış hâkim olabilir:

Birincisi, bilincinin en derinliklerinde diğer işleri namazdan daha çok önemsiyordur. O hâlde namazda sebat edemeyen, iç dünyasında neyi önceleddiğine dikkatle bakmalıdır. Namazın kalpleri tatmin eden imanî bir değer olduğunu göz önünde bulundurarak, içimize doğru ciddi bir kazı yapıp kendimizi cesurca hesaba çekmeliyiz. Kolaya kaçmadan, mazeret üretmeden ve hakikati çarpıtmadan kendimizle yüzleşip sorunun temeline inmeliyiz. En basitinden, namazla geçirmemiz gereken vakti neye harcadığımızı takip edip buradan kendimizi sorgulamalıyız. *"Beni namazdan alıkoyan şeyler nedir? Onlara hangi anlamı yüklüyorum, bana ne katacağını umuyorum?"* gibi sorularla sahip olduğumuz yanlış paradigmayı çözmeliyiz. Bu inanç değişimi için dü-

zenli okumalar yapar, etkilendiğimiz ders serilerini dikkatle takip eder, bireysel tefekküre ağırlık verirsek değişim çabucak gerçekleşir.

İkincisi, derinlerde namazla ilgili itiraz ettiğimiz noktalar olabilir. Bunları bulup çıkarmadan ve temizlemeden namazda devamlı olmakta zorlanırız. Bilinç düzeyinde namaz kılmak istediğimizi fakat bir türlü başaramadığımızı söylüyoruz ancak bu ne kadar doğru? Önce kendimize dönüp *"Namazı gerçekten kılmak istiyor muyum, neden?"* sorusunu sormalıyız. Bu soruya gelen cevaplar birbirinden farklı olabilir. Kişinin açıkladığında rahatsız olacağı ve belki de saçma bulacağı bahaneler bile olabilir. Ama bunların üstünü örtmek yerine bilakis kapağını açıp yüzleşmeli ve kendini bunlar üzerinden doyurucu şekilde ikna etmelidir. Örneğin, bu sorgulamalar sonunda namazın beş ayrı zaman diliminde olmasını kabullenememek gibi bir itiraza sahip olduğunu görürse özellikle neden beş vakit olduğunun hikmetlerini araştırarak o konuda kendini ikna etmelidir. Ya da bazı şartlarda abdest almaya dair itirazlarını fark ederse bunun üzerinden ikna olmalıdır. İçinde gizlenmiş, dile getirmekten bile hoşlanmadığı bütün itirazları tek tek temizleyecek bir süreç yaşamalıdır. Nitekim gerçekten bir şeye bütünüyle ikna olan kişinin karşısında hiçbir engel duramaz. En girift sanılan problemleri dahi bir çırpıda çözebilir, insanüstü yetenekleri varmış gibi devasa işlere imza atarak herkesi şaşkına çevirebilir.

Bilinçaltındaki itirazları gidermek bir süreç ve karmaşık bir savaş gerektirir. Bu bilinçle kendi üzerimizde çalışıp kalbimizde biriken pası temizleyerek yerine namaz sevgisini inşa etmeliyiz. Çünkü *"İman ve küfür arasında namaz vardır."*[5]

5 Müslim, İman, 134.

Bu aktif çalışmanın sonunda namaz kılmayı sadece temenni düzeyinde isteyip "istediğim hâlde yapamıyorum" yakınmalarını kökünden söküp atmayı başarırız.

Üçüncüsü, kendi potansiyelinin farkında değildir. Bir şeyin zor olduğunu sık sık tekrarladığımızda, o şey olduğundan zor hale gelir, kendimizi o sorumluluk karşısında aciz hissederiz. Oysa insanın gücü ona yüklenen sorumluluklara yetmeseydi Allah bunu bizden asla talep etmezdi. Rabbimiz her birimizi kahramansı tavırlar sergileyecek potansiyelde yaratmıştır. Fakat bir şartla bu gücümüzü açığa çıkarabiliriz: Gerçekten yapabileceğimize inandığımızda.

Huşu ile kılınan namazın kalitesi arttırıldığında kalpteki etkileri de muazzam boyuta ulaşır. En büyük etkilerinden biri ruhumuzu sıkan dağınıklığı toparlayıp zihni tek bir merciye bağlayarak rahata kavuşturmasıdır. Bununla birlikte Rasulullah'ın (sav) hadisine göre: *"Namaz, kişiyi kötülükten uzaklaştırır."* Bu, kalp ile bütünleşerek ve odaklanarak kılınan bir namazın sonucudur. Namaz ile zihin sıfırlanmış ve tertemiz bir sayfa açılmış olur. İnsan kendisini öfke, kin, kıskançlık ya da benzer günahlara düşürecek bir psikolojideyken namaz vakti girdiğinde; güzelce abdestini alıp kıyam, rükû ve secdenin anlamını ve okuduğu sureleri tefekkür ederek namaz kılarsa namazdan önceki duygular sıfırlanır. İç dünyasında beyaz bir sayfa açılarak önceki hâliyle arasında tam bir değişim yaşanır. İşte bu türden bir namaz, duygularımızı değiştirdiği için, namazdan sonra davranışlarımıza daha olumlu yön vermemizi sağlar.

İbadetin bu fonksiyonunu her defasında tecrübe edersek namazımız, sıkıştığımız olumsuz duygulardan çıkmamızı sağlar. Nihayet kalbimizde mutmainlik sıfatını hissederiz.

Artık bu noktadan sonra zikirden, namaz kılmaktan ve her türlü ibadetten haz almaya başlarız.

Bir âlim, bu hâli ne güzel tarif etmiş: *"Eğer sultanlar bizim ibadetten aldığımız hazzı bilselerdi kılıçlarıyla bizden onu almak isterlerdi."*[6] Çünkü onlar için ibadetler, kuru bir yükümlülük ya da mecburiyet değil, huzur veren manevi bir hâle dönüşmüştür. Sultanlar, tahtlarında maddi şatafatla otursalar da, asıl mutluluğun ibadetlerin gizli kuytularında saklı olduğundan habersizdirler.

## Mutmain kişi ameli daha iyi yapar ve iyiliği organize eder

Mutmain kalp sahipleri aynı zamanda yaptıkları hayırların daha iyisini yapma potansiyeline de ulaşırlar. Çünkü eylemleri kendilerini mutlu ettiği için o işi daha iyi yapmak kendilerine zevk verir. Hepimiz biliriz ki doğal olarak insan kendini mutlu eden bir işi daha iyi yapar. Buna göre mutmainlikte bir ilerleme hâli vardır. Çünkü daha iyisini yapabilen daima ilerler. O hâlde bu tür kalp sahipleri tekâmül yolunda bir ileri bir geri giderek yerinde sayan değil, tam aksine yolda koşan insan tipidir.

Pek çok kişi maneviyatta ilerleyememekten yakınır. Zaman zaman heyecana kapılarak öne atıldığı hâlde bir süre sonra isteğini kaybedip gerilerken, onlar gerilemek şöyle dursun -elbette hata işlemekle birlikte- daima bir önceki hâllerinden daha iyi bir makama ulaşırlar. Gelecek günler onlara, geçmiş günlerindeki çabalarından yola çıkarak daha iyi mertebelere ulaşacaklarını müjdeler. Çünkü bugün yolda yürüyenlerin gelecekte de bunu devam ettirmeleri yüksek bir ihtimaldir.

6 Ebû Nuaym, *Ḥilyetü'l-evliyâ*, 6/11278.

Bazılarının ibadetten çok zevk aldığına tanıklık ettiğimiz gibi, etrafımızda hayırların yaygınlaşması için üstün bir çaba gösteren insanlara da şahit oluyoruz. İşte bu tutum da mutmain kalbin bir özelliğidir. Onların çabalarının ardındaki temel motivasyon, yaymak istedikleri değerlere karşı kalplerinin mutmain olmasıdır. Bu itminan hâli çoğu zaman hayrı büyük bir şevkle organize etmek yönünde kişiyi güdüler. Çünkü gerçek anlamda mutmain olduğumuz şeye insanları çağırmak isteriz. O hâlde hayra teşvik etmek ve hayrı organize etmek zikrin ve ibadetin önemli bir parçasıdır.

## MÜNİB KALPLER

Âyette geçen "münîb" kelimesi inabetten türemiştir. Anlamı, "daima bir tarafa yönelen" demektir. Her birimizin kalbinde belirlenmiş bir rotası vardır. Zaman zaman farklı yönlere savrulsak da pusula ibresinin kuzeyi gösterdiği gibi kalp de sonunda rotasına yönelir. Münîb kalp sahibinin ibresi ise Yaradan'a sabitlenmiştir. Merkezinde Allah olduğu için günaha meyletse bile ardından hemen Allah'a döner.

Çevremizde bu özellikte insanlar görürüz, çok yoğun bir koşturmacanın içindeyken bile namaz vakitlerine sadıktırlar. Büyük dertler içindeyken bile şaşırtıcı şekilde ibadet rutinlerini aksatmazlar. Seçebilecekleri sayısız alternatif varken ahirete fayda sağlayacak işlere yönelmeyi tercih ederler. Çünkü kalplerine Allah sevgisi sabitlenmiştir. Bu kişiler Allah'la buluşturan bir amel işlemekten zevk alırlar. Böylece Rabbimizin buyurduğu, *"Kulum bana yürüyerek gelirse ben ona koşarak giderim,"*[7] müjdesi bu kalbin hayatında görünerek kul ile Rabb arasındaki yönelim karşılıklı hâle gelir.

7 Buhârî, Tevhid 50.

Bir âlim bu konudaki tecrübesini şöyle anlatır: *"Dört konuda yanıldım. Zannettim ki önce ben Allah'ı seviyorum. Oysa öncesinde O beni sevmiş. 'O onları sever, onlar da Onu sever.' (Maide, 54) Zannettim ki ben Ondan razıyım. Sonra fark ettim, önce O benden razı olmuş. 'Allah onlardan razı oldu, onlar da Ondan razı oldular.' (Beyyine, 8) Zannettim ki ben Onu zikrediyorum. Bir de baktım, O beni zikrediyor. 'Allah'ın zikri en büyüktür.' (Ankebut, 45) Ve zannettim ki ben tevbe ediyorum. Meğer O bana tevbeyi lutfetmiş. 'Sonra onları tevbeye muvaffak kıldı da tevbe ettiler.' (Tevbe, 118)"*[8]

Çoğu kişi Allah'tan kaçarken münîb kalp sahipleri Allah'a koşar. Bu yönelim kalplerine içirilmiş olduğundan çoğu zaman hiç zorlanmadan kendiliğinden gerçekleşir. Buna göre yönelimlerimiz aslında kalplerimizdeki içkin sıfatı anlamamıza yardımcı olur.

Gaflet sıfatı taşıyan kalp ise Allah'a yönelmekte zorluk çeker. Çoğu zaman bu buluşmalardan sıkılıp ibadetten kaçar. Her ne kadar nefsini zorlayıp ibadet etse de iç dünyasında hemen bitirip gitme düşüncesi hâkimdir. Bu sebepten ilme ve ibadete uzun süreler devam edemez. Kalbi, huşu duygusuna erişecek fırsatı bulamadığı için fayda sağlayacak bütünleşmeyi yaşayamaz. Bu sebepten dolayı isteksizlik yaşayıp daha çok kaçtığı bir kısır döngü içine hapsolur.

Oysa münîb kalp sahibi, içten isteyerek ve yeterli vakit vererek ibadet ettikçe iç dünyasında huşunun katmanları açılmaya başlar. Bu açılmalar ibadetten lezzet almasını sağladığı için de daha fazla maneviyata yönelir. Hani, insanın bir şeyi yaptıkça yapası gelir ya, onların durumu da böyledir. İsteksiz olanlar, yemek sofrasına uzaktan bakan birisi gibi olurken, onlar karnı doyuncaya kadar yemek yiyen kimse gibidirler.

8 Tefsir'ul-Kurtubî, Tevbe, 118.

Bununla birlikte bazen yeterince huşulu olmadığımızı ve zevk alamadığımızı düşünerek ibadetten uzaklaşırız. Hâlbuki yeterince huşuya ulaşsın ya da ulaşmasın yaptığımız her ibadet bize fayda sağlar. Nitekim kalbin pek çok derecesi vardır. Münîb sıfatı en üst derecesidir. En üste ulaşamadığımızı düşünerek en alttaki "ölü kalb" mesabesine inmeye razı olamayız. Tıpkı çalışıp gelir kazanacağımızda dolgun bir maaş almak istesek de düşük bir karşılık aldığımızda çalışmayı hepten bırakıp açlık seviyesine düşmeyeceğimiz gibi. Sefalete razı olup çalışmayı bırakmak yerine daha iyi şartlarda bir iş arayışına gireceğimiz gibi. Şunun altını çizelim: Kişi ibadete devam ettikçe bu denemeler bir gün kendisinde bütünleşerek kalbini münîb seviyesine taşır. Çünkü insan doğası gereği sık tekrarlarla öğrenir, süreklilik sonucu daha kolay ve daha derin bir noktaya ulaşır.

Kalbin Allah'a yönelmekten kaçmasının diğer sebebi merkezine Allah'tan başkasını koymasıdır. Bu türden bir kişiliğin rotası genelde insanlara çevrilidir ve hayatı insanlar etrafında döner. Onların beğeni ve eleştirisi eylemlerini düzenleyen temel faktördür. Kalbinin merkezinde yaratılmışlar olduğu için kendini onların gözüyle görüp bakış açısını da onlara göre şekillendirmeye alışmıştır. Nitekim kimi daha çok seviyor ve yöneliyorsak onun tartısında tartılmayı kabul ederiz. Oysa bir insanın tartısına mahkûm olmak esaretin en zorudur. Bu türden bir bağımlılık zihni aşırı düzeyde meşgul ederek ilim ve ibadete hakiki anlamda yoğunlaşmaya engel olur. İnsanlara beslediğimiz duygular normal seviyeye inmeden yönelimimizi sadece Allah'a çeviremeyiz. Bunun için kendimize gerçekçi sorular sormalıyız: "İnsanları ne kadar önemsiyorum? Onların onay vereceği fikirler üzerinde mi yaşamımı inşa ediyorum, onları kaybetmek pahasına başka bir yol tercih edebilir miyim?" Bu gibi sorgulamalarla kalbimizin merkezini kime ver-

diğimizi keşfedebilir, kaybettiğimiz rotamızı yeniden Allah'a doğru çevirebiliriz.

## SELİM KALPLER

Kur'an-ı Kerîm'de "selim kalb" tamlaması oldukça dikkat çekicidir. Selim kelimesinin anlamından yola çıkarak bu ifadeyle anlatılan kişiliği tanımaya çalışalım: "Selim" selamet kökünden türemiş olup arı, duru, tertemiz demektir. Selim kalp ise cehaletten, şüphe ve günahlardan arınmış, Allah'la ilişkisi sapasağlam olan kalptir. Pek çok kalbin savrulup gittiği şirk, nifak ve günah rüzgârlarına karşı dimdik ve selamette kalmayı başarandır.

Kur'an'da iki defa geçen bu tamlamanın ikisi de İbrahim (as) kıssası çerçevesinde karşımıza çıkmaktadır. İlk olarak onun selim kalp ile Allah'a döndüğü vurgulanır. Böylece bu kalbe ait bütün soyut anlamlar kolayca izleyebilmemiz için onun şahsında ete kemiğe bürünüp somutlaşır. *"İbrahim de onun (Nûh'un) yolunu izleyenlerdendi. O, Rabbine kalb-i selîm ile gelmişti."*[9]

İkincisi de İbrahim peygamberin duasında geçmektedir:

*"(İbrahim şöyle dua etti) Rabbim, bana hikmet ver ve beni sâlihler arasına kat. Bana, sonrakiler arasında dosdoğru biçimde anılmayı nasip et. Beni, nâim cennetinin varislerinden kıl. Babamı da bağışla, çünkü o sapkınlardandır. (İnsanların) diriltilecekleri gün, beni mahcup etme. O gün, mal da evlat da fayda vermez. Ancak Allah'a kalb-i selîm ile gelenler (kurtulabilir)."*[10]

Yaratana kalb-i selim ile dönmek İbrahim'in (as) duasıydı. O gün mal da evlat da fayda vermez, yalnız selim kalp getirmek fayda sağlar diyerek Rabbine niyaz etmişti; Allah da

9 Sâffât, 37/83, 84.
10 Şu'arâ, 26/83-89.

onun duasını kabul ettiğini *"O Rabbine selim kalple döndü,"* ayetiyle bizlere haber verdi.

İnsan selim kalpten başka umut bağladığı ne varsa ahiret kapısına vardığında hiçbir kıymetinin olmadığını anlayacaktır. Bu fani hayatta nice zenginler oranın en yoksulu olacaktır. Nice yüksek makamı işgal etmiş olanlar orada kapı eşiğine düşecektir. Nice tanınmış simaların orada tanıyanı ve hürmet göstereni olmayacaktır. Nice geniş ailesi ve saygın bir soyadı olanlar orada yapayalnız kalacaktır. Burası dünyevi unvanların, saygınlıkların, şöhretin ve hatta kalpte selim sıfatına dönüşmeyen ilmin dahi eşikte bırakılıp insanın çırılçıplak ruhundan ibaret kaldığı yerdir.

Makbul ruhlar daha o kapıya gelmeden evvel, henüz dünyada beden örtülerinin içindeyken gök ehli tarafından tanınır ve bilinirler. Tıpkı geceleyin yanan kandillerin çok uzaktan göründüğü gibi, içlerinde yanan nur, gök ehli tarafından görülür. Dünyadayken kalplerinde yanan kandil sebebiyle melekût âlemi tarafından tanındıkları için, ahiret kapısına vardıklarında hürmet görüp hemen içeri buyur edilirler.

Peki, kimdir onlar? Nasıl bir karakterleri ve yaşam felsefeleri vardır? Böylesi üstün bir kalbe ulaşmanın yolları nelerdir? Şimdi bu sorunun cevabını vermeye çalışacağız.

### Selim kalp sahibi daima tevbe eder

Selim kalp yapısı gereği üstünde günah lekelerini barındırmaz. Şimdi tertemiz bir odada bembeyaz bir halı düşünelim. Üstüne bir leke bulaşsa her şey tertemiz olduğu için leke küçük de olsa dikkatimizi çeker, rahatsız oluruz. Fakat kirli bir ortamda lekeler rahatsız etmemeye başlar. Selim kalp de dupduru olduğu için her türlü günah onu rahatsız eder. Bundan dolayı kalbi selim olanın tevbe psikolojisi gelişmiştir.

Çünkü tevbe anlayışı olmayan, kalbini günahlarla kirletir ve selamet vasfından uzaklaşır. Çözüm hiç hata yapmamak, günah işlememek ya da mükemmellik olmadığına göre, asıl çözüm, hatalı davranışlarına nasıl baktığında gizlidir.

Tevbe psikolojisinde kişi hatalarıyla yüzleşmeyi göze alarak kendini cesurca masaya yatırır, nefsini kayırmadan dışarıdan bir bakışla eylemlerini analiz eder. Bu derin ve tarafsız bakışına hatalı bir yön takılırsa nefsine ağır gelse de kendine dönüp doğruları söyleme büyüklüğünü gösterir. Doğruyu başkasına söylemek bir tür cesaret ister elbette ama kendine söylemek cesurluğun doruk noktasıdır.

### Selim kalp sahibi toplumun hatalarını benimsemez

"Selim kalp" sahibi bir kişilik, tıpkı İbrahim (as) gibidir. Babasının, ailesinin, toplumun ve arkadaşlarının karşısında ezilip büzülmeden yanlış inançları eleştirme cesareti vardır onun. İnanç dünyası başkalarına göre şekil almaz, tepkilerle karşılaşma pahasına doğrulardan asla vazgeçmez. Çevresi onu günaha çağırdığında ya da inancını eleştirdiğinde İbrahim (as) gibi, *"Ben Rabb'ime gidiyorum, O beni doğru yola iletecektir,"*[11] diyerek toplumsal kabulü bir kenara iter ve hakikatin peşinden gitme cesaretini gösterir. İnsanların gönüllerinde gökdelen gibi büyüyen putları alaşağı etmek için "Ben de bir şeyler yapmalıyım," diye düşünür. Küçük putları kırdıktan sonra baltayı en büyük puta takarak "Ona sorun, belki o kırmıştır," diyen İbrahim gibi, gaflettekilerin kendilerini sorgulaması için gayret eder. "Herkesten bana ne?" diyen mantığın yerine, uyuyanları uyandırmak için ciddi efor sarf eder. İçi boş, pasif bir temizlik ve samimiyet iddiasının aksine, toplumun bozuk algısıyla mücadele eden proaktif bir kişiliği vardır. Toplum

11 Sâffât, 37/ 99.

karşısında duyarlı ve güçlü bir kimliğinin olmasının yanı sıra kendi iç dünyasına çekildiğinde de İbrahim gibi "*içli içli dua eden, boynu bükük*" huşulu bir yüreği vardır.

## Selim kalp sahibinin kalbi konuşur

Eğer kalbimizi öldürmezsek, üstünde kir pas biriktirmezsek selim kalbe dönüşüp bizimle konuşmaya başlar. Onun kelamı nedir dersiniz? Herhangi bir hata işlediğimizde üstüne düşen lekeden rahatsızlık hissi vermesidir. Yani onun kelamı, kötü işler karşısında iç sıkıntısı duymamız, iyilikler karşısında da sevinç hissetmemizdir. Eğer o iç sıkıntısını doğru okumayı öğrenirsek o vakit kalbimizle de iletişim kurmaya başlarız.

Fakat bazen, o sıkıntıyı yanlış cevaplarla geçiştiririz. Mazeretlerle susturmaya çalışırız ya da görmezden gelip hayatımıza devam ederiz. Ne yazık ki bu tavrımız, kalbimizin sesini keser ve sonunda kalbimiz bizimle konuşmayı bırakır. Duyarsızlık dediğimiz hâl, kalbin konuşmayı bıraktığı noktadır.

Çünkü kalp canlı bir organdır. Bizim tavırlarımıza göre şekil alır. Günahlar sebebiyle çalan bunalım alarmına kulak verirsek hadiste bildirildiği gibi sağlıklı bir komutana dönüşüp bedenimize emirler verir.

Nasıl komuta eder bedeni? Sanki bir günah işlememişiz gibi yaptığı işe devam eden elimize emrederek işi bırakmasını ister. Önceki temposunda koşmaya devam eden ayağımıza emrederek yürümeyi bırakmasını ister. Başka konuları konuşarak dikkatimizi dağıtan dilimize emrederek susmasını ister. Sırasıyla kendini günün akışına kaptıran bütün organlarımızı; ordusunu sahadan toplayan komutan edasıyla hayatın damarlarından toplayarak karşısına dizer, onlardan bir içe kapanış ister. Nihayet sağlıklı komutana ayak uydurarak elimizdeki işleri, aklımızdaki diğer konuları, dilimizdeki başka gündemleri

apar topar bir kenara bırakıp içimize döner; köşemize çekiliriz. İşte o zaman egonun kırıldığı bir özeleştiriye başlar, pişmanlık kapısı olan tevbeye yöneliriz. En samimi duygularla yakarıp af dileyecek, doğru yolu görmeyi niyaz edecek kıvama geliriz.

Kalbi konuşmayı bırakan kişi, günahlarının ardından böylesi bir süreç yaşayamaz. Çünkü zaten yanlış yola girip de kalbi ona sinyal verdiğinde, onu dinlemek yerine sesini bastıran karşıt argümanlar üretmiştir. Böyle davranmayı hayrına zanneder fakat bilinçsizce kendi ayağına çelme takarak tekâmül yürüyüşünü durdurduğunun farkında değildir. Kalbi bedenine hükmedemeyen beceriksiz, aciz bir komutan gibi sesini keser. Günleri böyle tevbesiz akıp gider. Zaman zaman vicdanının sesini yeniden duyup rahatsız olsa da eyleme geçemez. Bazen de çok ister fakat sadece temennide kalıp tevbeyi ileriye erteler. Günlük işlere öyle dalar, oyalayıcı alışkanlıklara öyle yapışır ki zihnini toplayıp tevbe etmesi gittikçe güçleşir.

Örneğin; bir tartışma anında karşı tarafa hatalı davranmayı ele alalım. Eğer kişi selamette ise yaptığı hataların farkına varıp vicdanı onu rahatsız etmeye başladığında, kendini savunmadan ya da karşıdakini suçlamadan nasıl davranması gerektiğini düşünür. Nefsine ağır gelen geri adımları atabilecek şekilde elini taşın altına koyar. Oysa diğer tür kalp sahibi, çeşitli haklılık mazeretlerini sıralayıp değişime yanaşmaz. Ona göre daha ahlaklı davranması için karşıdakinin alttan alması gerekir. Yaşam koşullarının çok yeterli olması şarttır. Çevresinde ona köstek olan hiçbir insan olmamalıdır, her şey istediği gibi ilerlemelidir. Bunlar gerçekleştiğinde sürekli tekrarladığı o hataların hiçbirini yapmayacağı avuntusuna tutunur. Fakat bu ütopik bir beklentidir. Aslında kalbinin sesini kısmak için üretilen bir kaçış yöntemidir. Kalbi derli toplu, selamete ermiş, her daim tevbe ile temizlik anlayışını

hayatına oturtmuş kişi; peş peşe hatalar yaptığı için kalbi dağınık hâlde değişimi erteleyenlerden çok farklı sonuçlar elde eder. Zihnini toplayıp tevbe ile dönüş yapmayanın kalbi ise derli toplu olamaz. Onun ordusu her kafadan bir ses çıkan, canı ne isterse onu yapan dağınık askerlerden ibarettir. Oysa selim kalp sahibi, kalbindeki kiri pası kararlılıkla temizleyerek ordusuna bir nizam getirmiş, komutanını aciz kalmaktan kurtarmıştır.

# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

# KALB-İ MUSAFFAH: İÇİNDE İKİ YÖNELİM OLAN KALPLER

Kitabımız boyunca kalpten söz ettiğimizde maksadımız hiçbir zaman egzotik bir anlamdan bahsetmek değildir. Aksine onun irade, ilim ve iman gibi temel görevlerini tanıtmaktır. Tıpkı bir organımızı kullanmadığımızda hayatımızda sorunlar oluştuğu gibi, kalbin ilim, irade, iman gibi görevlerini kullanmadığımızda da manevi hayatımızda ciddi hasarlar oluşur. İşte bu hasarları gidermek arzusuyla bu başlığın altında irade sıfatı tam aktif olmamış ve gaflet yönelimi artmış kalplerden bahsedeceğiz. İçindeki iki zıt çağrının etkisinde kaldığı için bazen doğruya bazen de yanlışa yönelip rotasını düzgün çizemeyen bu kalbi çözümleyeceğiz.

İki yönlü kalbin yapısını anlamak için, öncelikle irade konusunu kavramamız gerekmektedir. İrade, kalbimizin önemli sıfatlarından biridir. İrade katmanı aktif edilmediğinde, kalbin işlevselliği bozulur ve sonuç olarak hastalıklar ortaya çıkar. Kalbimiz, böyle bir hastalığa tutulduğunda hazların cazibesine karşı koymakta zorlanır, kendimize sınır koyma gücümüz azalır. İyiliğimize olan şeyi tercih etmekten gafil kalırız ve dürtülerimizi kontrol edemez hâle geliriz. Bu kalp,

göğsümüzde hâlâ yer edinmiş olsa da irade sıfatı zayıfladığı için özgül ağırlığını yitirir. Sanki çalışmayan bir makine gibi, sanki kutusu hiç açılmamış ve özellikleri keşfedilmemiş bir alet gibi sadece yer işgal eder ama hayatımıza katmakla vazifelendiği mânâları ulaştıramaz. Oysa bizden istenen kalbi bütün katmanlarıyla aktif edip görevini yerine getirmesini sağlamaktır. Yani onu yaratılış amacına uygun bir şekilde tam randımanlı kullanmaktır.

İrade bizim için var olmak kadar önemli bir özelliktir ve merkezi de kalptir. Kalbimizin ilim sıfatıyla hayrımıza olan şeyleri bilip öğreniriz, irade sıfatıyla yapmamız gerekenlere karar veririz, kudret sıfatıyla da eylemi gerçekleştiririz. Eğer bu sıfatları kullanmazsak hareket edemez ve bizden istenen tekâmül yolculuğunu sürdüremeyiz. Dünyamıza meyvelerini sunacak muhteşemlikte olan irade tohumunun nerede ekili olduğunun farkında olmamak ve onun toprağını hiç sulamamak çok derin bir gaflette olduğumuzu gösterir. Oysa insandan başka hiçbir varlığa ilim ve irade özelliği bahşedilmemiştir. Bu özelliğimizi kullanamazsak hiçbir zaman verimli bir hayat yaşadığımızı hissedemeyiz.

Bir kimse düşünün, içindeki olumlu sesi dinleyip kendisine çok güzel hedefler belirliyor. İstediği noktaya gelebilmek umuduyla projeler üretip programlar yazıyor. Bütün bu hayallerine ulaşmak için her şeyi yapabilecek kadar istekli görünüyor. Eksiklerini fark edecek ve atması gereken adımları tasarlayacak bir kapasiteye sahip, yani ne yapması gerektiğinin ve nereden başlaması gerektiğinin bilincinde. Sonra tasarımları doğrultusunda heyecanla ilk adımları atıyor. Birkaç defa ya da birkaç gün kararını sürdürüyor. Fakat henüz hayatının bir parçası hâline getiremeden ansızın madalyonun diğer yüzü çevriliyor. Bir de bakıyoruz ki bütün kararları tepetaklak ol-

muş. Bu kadar istekli ve bilinçli olmasına rağmen, içindeki iradeye çağıran olumlu sesi dinlemeyi bırakıp gaflete çağıran sesi dinlemeye başlıyor. Sanki o kararları alan kendisi değilmiş gibi, sanki hedefleri yokmuş gibi tam aksi istikamete yöneliyor. Zihninde ulaşmak istediği başarı senaryoları döndüğü hâlde tıpkı bir esir gibi, istediği yolun tam zıddına eylemler yapıyor ve dürtülerini kontrol edemeyen hazcı bir kişilik olup çıkıyor. Aldığı onca karar ise sadece hayallerinde kalıyor.

Neden? Çünkü aslında iradeyi hiç öğrenmemiş, irade bilgisi kalbine işlememiş ve öz denetim eşiğini asla geçememiş. O henüz bacak kasları ve dengeyi sağlama becerisi gelişmediği için ayakta bir iki saniyeden fazla duramayan bir bebekten farksız, fakat maratona katılmayı hayal ediyor. Oysa adım atmayı ve başladığı ameli sürdürmeyi bilmiyor. Hissettiği isteksizlik ve erteleme arzusuna karşı nasıl bir mücadele vermesi gerektiğini bilmiyor. Sanki içinde onu zararına olan aksi yöne gitmeye zorlayan başka biri varmış da onun karşısında çaresizmiş gibi hissediyor. Böylece iki yönlü bir gidiş geliş yaşıyor. Ancak tıpkı eli kolu bağlı bir esir gibi bir süre hedeflerinin tam aksine davrandıktan sonra kendinden çok rahatsız oluyor. Yaşamak istediği hayatın çok uzağına gittiğini görüp üzülerek yeniden kararlar alıyor. Alelacele geri dönüp tekrar güzel işlere yönelmeye çalışıyor. Peki, devam edebiliyor mu bu defa? Hayır, yine aynı şeyler oluyor. Aynı kısır döngüye kapılıp aldığı kararı yine yarıda bırakıyor. Artık onun rutini, çok isteyip karar almak, kısa bir süre kararlarına uyduktan sonra zorlanıp bırakmak şeklinde kemikleşiyor.

Şöyle yakınıyor hayatına bakıp: "Kendim için neyin iyi olduğunun farkındayım. Önümde rota çizilmiş, harita elimde. Ne yaparsam sıkıntılarımdan kurtulacağımı, hayatımı düzelteceğimi ve hem ahiretimi hem dünyamı kurtaracağımı

biliyorum. Bu duygular içinde büyük umutlarla aldığım kararları uygulamaya başlıyorum ancak bir süre sonra duygularım tamamen değişiyor. Sanki bir şey beni geriye çekerek adım atmama izin vermiyormuş gibi hissediyorum. Bu kadar istememe rağmen içimde hissettiğim zorlanma ve sıkılmayla baş edemeyip aldığım kararları sürdüremiyorum. Çünkü nasıl oluyorsa birden yaptıklarım anlamından kopuyor ve adım atamayacak kadar bir direnç yaşıyorum. Bütün hayallerimin tam aksine, kendimi boşluğa bırakıp gün boyu bomboş işlerle uğraşarak vaktimi tüketmeye başlıyorum. Ancak bir taraftan da bu hâlime bakıp acı duyuyorum. Neden böyleyim, neden sürekli bir adım ileri bir adım geri gidiyorum? Hiç bırakmadan kararlarını sürdürebilenler bunu nasıl yapıyor? Kendimi çok günahkâr ve işe yaramaz hissediyorum. Bu duyguları nasıl aşacağım? Bu kısır döngüyü nasıl kıracağım?"

Bu kalbin nerede düğümlendiğini anlamak için iradenin ruhumuzdaki ilk kodlarına kadar inmemiz gerekecek. İnsanın derinliklerine inip iradeyi ilk kaybettiği yeri görebilirsek bu sorunun çözümü daha mümkün olacaktır. O hâlde önce içimizdeki bizi farklı yönlere çağırmakla görevli sesleri tanımaya çalışalım. Bu sesleri nasıl yöneteceğimizi bilmenin ilk adımı onları tanımaktır.

### Kalpteki Yönelimlerin Kodları

Bizler, karmaşık örgülerle tasarlanmış, içinde pek çok bilinç düzeyi barındıran varlıklarız. Her insan, farklı türden hayat formları taşıyan bir umman gibidir. Yaratılış tasarımımızı anlamak için yoğun bir zihinsel çaba gerekiyor. Günümüzde pek çok modern ilim dalı insanı anlamayı hedefliyor. Ancak manevi yönümüzü hesaba katmadan bunu başarmaları mümkün değil. Çünkü maddi ve manevi yönlerimizle ayrılmaz bir bütünüz biz. Çelik gibi bir iradeye sahip olmak istiyor-

sak önce Kur'an-ı Kerim'de anlatılan insanın ilâhî tasarımını anlamalıyız.

Allah Teala, temel özelliklerimizden biri olan irade özelliğimizi yani iyiyi ya da kötüyü seçme eğilimimizi Şems suresinde şöyle anlatır:

> *"Güneşe ve kuşluk vaktindeki aydınlığına, güneşi takip ettiğinde aya, onu açığa çıkarttığında gündüze, onu örttüğünde geceye, gökyüzüne ve onu bina edene, yere ve onu yapıp döşeyene, nefse ve ona birtakım kabiliyetler verip de iyilik ve kötülüklerini ilham edene yemin ederim ki, nefsini kötülüklerden arındıran kurtuluşa ermiş, onu kötülüklere gömen de ziyan etmiştir."*[1]

Sure zikredeceği hakikatleri iyi anlayabilmemiz için kâinattan örnekler vererek başlıyor. Allah Teala önce güneşe yemin ediyor, hemen ardından ayı zikrediyor. Sonra gökyüzüne yemin ediyor, ardından yeryüzüne. Geceye yemin ediyor, ardından gündüze. Bu şekilde birbirine karşıt özellikte yaratılmış varlıkları tek tek sayıyor.

Ayetlerin verdiği hissiyatla bakışımızı kâinata çeviriyoruz. Her şeyin bir aksi var, değil mi? Güneşin karşısına ay, gecenin karşısına gündüz, semanın karşısına arz konumlanmış; zıtların birlikteliği ile bir evren düzeni var edilmiş. Biz, bütün bu oluşumu hayretle tefekküre dalmışken sonraki ayetler bizi, asıl konu olan iç yapımıza götürüyor. Evrende iki karşıt yapının karşılıklı var olması gibi bizim içimizde de iki yapı vardır. Birincisi ayette ifade edildiği gibi: takva duygusu dediğimiz, bizi her zaman hayra çağıran, maneviyatımızı yücelten ve tekâmülümüzü sağlayan duygu; diğeri ise kötülük duygusu dediğimiz daima günaha sevk eden, ruhsal bunalımlara düşüren duygu.

1 Şems, 91/1-10.

İçimize kodlanmış bu iki ses sürekli çatışma hâlinde varlığını sürdürüyor. Ne zaman olumlu sesin etkisi altına girsek, hayatımıza anlam katacak işlere yöneliyoruz. İbadet etmek bize manevi bir zevk veriyor. Hayrımıza olan kararlar alıp zorlanmadan hayata geçiriyor, kendimize dönüp kulluğumuzu yaşamaya gayret ediyoruz. Olumsuz sesin etkisinde kaldığımızda ise günahlara meylederek hayatın anlamından uzaklaşıyoruz. Yaşama bakışımız netlikten çıkıp flulaşarak doğru yanlış algımız bozuluyor, davranışlarımızın kontrolünü kaybediyoruz. Nihayetinde içsel sorunlarımızın artmasıyla benliğimize yabancılaşıyoruz. Kendimizle yüzleşmekten ve maneviyattan kaçmaya başlıyoruz. Bu iki sesten hangisini dinlediğimiz hayatımızın gidişatından hemen belli oluyor.

Esasında iyi ya da kötü iç seslerimiz bizi ele geçiremez. Fakat biz onlardan birini tercih ediyoruz. Tercihimiz de irademizin hangi yönde ilerleyeceğini şekillendiriyor. İç dünyamızda bizi iyi işlere ve kötü işlere çağıran iki farklı ses daima var olacaktır. Kimimiz olumlu sesin peşinden gitmeyi istediği halde sık sık olumsuz sesi dinleyerek hayatında bir kargaşa oluşturmaktadır. Onun bu ikircikli tutumu zamanla kalbinde hastalığa dönüşerek onun irade gücünü tüketir. Çünkü kim hangi sesi daha çok dinlerse diğerinin sesi kısılmakta, hatta zamanla seviyesi hiç duyulmayacak kadar düşmektedir. İradenin yeri kalptir ve gücünü kalbin sağlamlığından alır. Böylesi bir kalp hastalığına yakalanmış kişinin hayatta yaşayacağı en büyük problem dürtüsellik, tembellik ve hazcılıktır. Bu korkunç sonuçlardan koruyan irade insanoğlu için olmak ya da olmamak kadar önemlidir.

## Melek ve Şeytanın Gölgesinde İrade Savaşı

İlki bizi iradeli olmaya, ikincisi ise nefsimize köle olmaya çağıran bu iki sesi daha ayrıntılı tanımaya çalışalım. Resulul-

lah'ın (sav) şu hadisi bu konuyu çok net anlatıyor: *"İnsanın kalbinde şeytanın fısıldayacağı bir merkez, bir de meleğin fısıldayacağı merkez vardır. Kim hayır işitirse onun Allah'tan geldiğini anlayıp Allah'a hamd etsin. Kim de şer duyarsa onun şeytandan geldiğini anlayıp Allah'a sığınsın."*[2]

"Melek ve Şeytan" düşüncesiyle anlatılan bu temel iç yapımızı bilmeyen belki yoktur. Kalbimizdeki kanallardan gelen birinci ses; Allah Teala'nın kalbimizde görevlendirdiği melekten kaynaklanan ilhamlardır. İçimize ilham doğduğunda hayata bakışımız değişir ve güzel amellere yöneliriz. Çünkü ilham daima iyiye teşvik eder. İkinci ses ise sürekli günahlara ve gaflete çağıran şeytandan kaynaklanan vesvesedir. Bu vesveselere bir de nefsin sesi eklenir. Yani olumsuz çağırıcılar nefis ve şeytan olmak üzere iki tanedir. Nefsimiz, şeytanı dinlediğimizde onun bütün arzularını yerine getireceğimizi bildiği için tercihini ondan yana yaparak bir ortaklık oluşturur.

Şeytanın amacı bize günah işletmektir. Hangi günahı işleyeceğimiz onun için önemli değildir. Yeter ki bir günah işleyelim. Vesveseleriyle sürekli kalbimizin kapısını çalar. Sesine kulak verip kapıyı ufacık araladığımızda hemen içeriye sızar ve davranışlarımızı yönetir. İşte o zaman irademizi kaybederiz. Eğer aldatıcı tekliflerini reddedip ona kapıyı açmazsak bu defa önümüze başka bir günahı getirip fısıltıya devam eder. Amacı belli bir günahı işletmek olmadığı için repertuvarında bütün günah çeşitlerine yer verir. Birini reddediyorsak hemen diğerine geçmekte vakit kaybetmez, yeter ki bizi ele geçirip irademizi yok edebilsin!

Nefsin yapısı ise böyle değildir. Nefis bazı şeylere karşı takıntılı bir istek duyar. Arzuladığı şeyi yaptırabilmek için kalbimize ısrarla fısıldamaya başlar. İsteğini reddedersek hemen

2 Tirmîzi, Tefsir, 25.

vazgeçmez, başka zamanlarda aynı konu için tekrar fısıltıya devam eder. Talebinde saplantılı, ısrarcı ve takıntılıdır. Sık sık yaptığımız benzer hatalar, saplantıya dönüşen arzular çoğu zaman nefsimizden kaynaklanır. Bu sese kulak verdiğimiz anda hemen yönetimi eline alır ve artık irademizin kaybolduğunu hissederiz. Nitekim aldığımız kararları uygulayamayacağımız hissine kapılırız.

Gazzâli, içimizdeki seslerin daha kolay anlaşılması için kalbi oluklu bir havuza benzetir. Bu oluklardan havuza su aktığı gibi, kalbimize de sürekli olarak binbir çeşit duygu akar. Yani içimizde her an bir hareket, her an bir akış vardır. Nefis ve şeytan, kalbin yaşadığı bu yoğun akışı fırsat bilir ve ayartıcı teklifleriyle irademizi zayıflatmaya çalışır. Sonunda "Neden kendimi kontrol edemiyorum, neden iradesizim, neden doğru yolda ilerleyemiyorum?" şeklinde yakınmalarla dolu bir döngü içinde buluruz kendimizi.

Bu döngünün sebebi oldukça açıktır; ilham ve vesvesenin savaşı, biz farkında olmasak da içimizde sürekli devam eder. Kalbimizdeki yönelimler, her an birbirleriyle yarışarak diğerini bastırmaya çalışır. Tam da bu çatışmanın ortasında olduğumuz hâlde, bazılarımız ilâhî tasarımdan habersiz bir şekilde kendini olumsuz düşüncelere kaptırır. İçindeki kötü düşünceleri uyandıran şeytanını güçlendirir. Kalbine gereken ilgiyi göstermez, filtreler kurmaz ve ibadetlerle düzenli bakımını ihmal eder. Nihayet vesveseler, nefsin ihtirasları ve günahlar kalbi karma karmaşık hâle getirir. Bu karışıklık kalbin gaflete düşmesine, dağılmasına ve kararlarını terk etmesine sebep olur. Ancak bazılarımız savaşın şifrelerini öğrenmiştir. İçlerindeki ilham sesine kulak vererek şeytanı zayıflatır ve kontrolü ele alırlar. Bu kişilerin kalpleri korunduğu ve düzenli bakımı yapıldığı için görevini yerine getirmeye devam eder.

Hepimizin içinde vesvese veren bir şeytan olsa da Allah Teala onun gücünün çok zayıf olduğunu ve bizi etkisi altına alamayacağını bildirir. Dolayısıyla, ona güç veren asıl faktör tercihlerimizdir. Şeytanın sesi, biz onu dinledikçe yükselir. Aslında kalbimize fısıldadığı ayartıcı telkinler, sabun köpüğünden farksızdır. Sadece biraz karşı çıksak hemen yok olup gider. Bakışımızı başka yöne çevirsek sanki hiç var olmamış gibi kaybolur. Ancak eğer vesveseyi zihnimizde tutup düşünerek beslersek o zaman kartondan tacını başına takıp saltanatını ilan eder. Fısıltıları bağırtıya dönüşerek içimizde başka bir sese yer bırakmaz. Çengellerini ruhumuza geçirip bizi ardından sürükler.

İnsanoğlunun hikâyesinin başlangıcı olan Âdem ve Havva kıssasını hatırlayalım. Bu kıssanın temel mesajı, şeytan ve nefsin sürekli olarak bizi ayartarak yönetimi ele geçirmeye çalışmasıdır. Ancak insan iradeli bir varlıktır, tercihler yapar ve her zaman tercihlerinin sonuçlarını yaşar. Hz. Âdem ve Havva, şeytanın vesveselerine kapılarak yasak meyveyi yemeyi tercih ettiler ve kontrolü kaybettiler. Bu tercihlerinin sonucu, cenneti kaybedip dünya gibi zorluklarla dolu bir hayata inmek oldu. Dünyaya indikten sonra vesvesenin kalplerini ele geçirdiğini ve nefislerinin de buna ortak olup gizli düşmanlık ettiğini anlayarak sarsıcı bir farkındalık yaşadılar. Her ne olursa olsun yasak meyveden yemenin büyük bir hata olduğunu hemen kabul ettiler. İyi bir makamdan dünyaya inme sebeplerini hayatları boyunca unutmadılar. Şeytan ve nefsi tam anlamıyla tanıdıklarını ve bir daha böylesi bir tongaya düşmeyeceklerini Rablerine arz ettiler. Allah Teala da onların tevbelerini kabul etti ve bu olay üzerinden bize iç yapımızı anlatmış oldu.

Elbette her birimiz meleğe de şeytana da kapılırız. Çünkü yapımız buna müsait yaratılmıştır. Fakat mühim olan bu ya-

pının farkında olup kendi sorumluluğumuzu alarak mücadele vermemiz, irade basamaklarını çıkmaya gayret etmemizdir. İşte irade böylesi bir mücadele sonunda insana bahşedilen bir özelliktir.

İradesiz kalpler; içimizdeki nefis, şeytan ve melek savaşını tam anlayamamaktadır. Bu farkındalığı tam sağlayamadığı için de aynı anda iki ses arasında sürekli zikzak çizerek zamanlarını tüketmektedirler. İradesizliklerinin kendilerine getirdiği düşüşlere üzülseler de bunun sebebinin kendi seçimleri olduğunu unutmuşlardır.

### İradesizlik Hastalığının Çağırdığı Diğer Hastalıklar

İradesizlik kendi başına bir kalp hastalığı olsa da derinleştikçe başka hastalıkları da yanına çağırır ve kişinin karakterini ciddi oranda şekillendirmeye başlar. Yol açtığı hastalıklardan bazıları kişinin yapamadıkları yüzünden kendinden nefret etmesi, iradeli insanları saplantı boyutunda sevmesi ve ulaşamadıklarının hayaliyle zamanını tüketmesidir.

İradesiz kişi ilk olarak kendisiyle sağlıklı bir ilişki kuramaz. Çünkü bir yönünü iyi kararlar alan taraf, diğer yönünü de bu kararları bozan taraf olarak gördüğü için kendi içinde iki farklı kişilik varmış gibi hisseder. Bu da benliğiyle çatışmasına sebep olur. Giriştiği kavga yine kendiyledir ve kendine kızıp sertleştikçe aslında benliğini yaralamaktadır. Oysa kendiyle kavga ederek ve öz benliğine nefret saçarak irade özelliğini kazanamaz. Aksine özgüvenini yitirip daha da pasifleşir ve içine gömülür.

Bir taraftan kendinden nefret ederken diğer taraftan iradeli insanlara aşırı sevgi besleme hastalığına da tutulur. Olmak istediği kişiye en yakın duran insanları gözünde çok büyütür

ve adeta tapılası bir seviyeye çıkarır. Hayranlık duyduğu kişi tarafından kabul görmek için ciddi fedakârlıklar yapar. Onun hatalarına alabildiğine kör kesilir, her yaptığına zihnindeki kurgusal karakteri besleyecek olumlu anlamlar yükler, hoş görmeyeceğini bildiği fikirlerini zihninin en arka odalarına hapsederek adeta kendini yok sayar, onu hayatının paratoneri gibi görüp yanında kalmak için her şeye razı olmak gibi son derece absürt tavırlara girer.

Oysa duyduğu sevginin ve hissettiği kuvvetli cazibenin perde arkasında aslında olmak istediği kişiye duyduğu özlem vardır. Sevgisi çoktan patolojik bir yapıya evrilerek gerçek sevgiden uzaklaşmıştır. Bu sevginin aslında kendini aşağılamaktan kaynaklandığını görememektedir. İçinde yaşadığı anlam deformasyonu sevmeyi de yanlış tanımlamasına sebep olur.

Bir gün kendi zincirini kırıp olmak istediği kişiliğe ulaşırsa bu hastalıklı sevgilerini de yeniden sorgulayacaktır. İşte o zaman idealize ettiği insanlara dengeli yaklaşacak, hatalarını görmeye başlayacak ve onları yükselttiği makamdan hakiki konumlarına indirecektir. Bundan daha önemlisi, bir başkasını aşırı beğenerek kendisini cezalandırmayı bırakıp önce kendine değer vermeyi öğrenecektir.

İradesizlik hastalığının kişiye davet ettiği bir başka patolojik durum ise hayalciliktir. Kendi kararlarını hiçbir surette sürdüremeyen iradesiz kişi, bazen de hayatını hayallerinde yaşamaya başlar, ulaşamadığı yaşamın hazzını kurguladığı hayallerden toplamaya çalışır. Bir gün hayalindeki gibi bir yaşam süreceğini düşünerek hâlihazırda gösterdiği tembelliğin ona verdiği acıyı bastırmaya çalışır.

Aslında başlangıçta hayal kurmak, hepimizin ihtiyacı olan, bizi eyleme teşvik eden bir heyecan dalgası oluşturur. Bir iş yapmak istediğimizde, henüz tasarı aşamasındayken ilk he-

yecanla çok hayal kurarız, çünkü o durakta buna ihtiyacımız vardır. Fakat eyleme başladıkça gerçekçilik duygusu devreye girerek zihnimiz hayal kurmayı bırakır ve sıcak andaki eyleme odaklanır. Ne var ki bu tür hasta kalp sahibi kişi sıcak eylem anına tam anlamıyla geçemediği ya da geçse de sürdüremediği için sürekli hayal basamağında kalır. Böylece hayal kurmak onun için birbirine ulanmış uzun bir sürece döner. Yapmayı öğrenmeyen bu kalp, hayal kurmayı öğrenir ve bu durum onda saplantıya dönüşür. Artık zihni kurulmuş bir saat gibi sürekli ona haz ya da acı veren senaryolar üretir.

Zihni bu faaliyetle aslında onu memnun olmadığı gerçek hayatından koparıp rahatlatmayı amaçlar. Çünkü kişi, gerçek hayatta kendini sürekli eleştirdiği ve sevmediği için bundan kaçmak isteyerek zihninde hayal de olsa oyalayıcı bir oda açmıştır. Kendine küsüp sık sık bu odaya kaçar. Gerçeklikten kopacak kadar hayallerine sığınıp günü kurtarmaya çalışır. Bu gelgitlerle vakit kaybederek gönlü yorulmuş bir hâlde içinden çıkamadığı döngüsüne bakıp "Bir gün her şeyi değiştireceğim, bazı şartlar değiştiğinde ve kendimi daha iyi hissettiğimde her şey başka olacak," diyerek değişimi ileriye atar.

Oysa vakit andan ibarettir. Erteledikçe hedefinin gerçekliğinden de kopar. İlk zamanlar hedefi ona bir adım atsa ulaşıverecek gibi görünürken, erteleyip de üstünden zaman geçtiğinde Kaf dağında gibi ulaşılmaz görünür. Eğer kalbindeki bu hastalığı tedavi etmezse bu hâli hayatı boyunca sürdürür. Yıllar hızla akar, en güzel vakitler tükenir, gençliği elinden kayıp gider. Bir an gelip vakitlerini heba ettiğini gördüğünde, yıllar evvel çizdiği yolda ilerlemiş olsaydı bugün çok iyi yerlere geleceğini fark edip gerçek bir tükenmişlik hissine kapılır. Kendini gerçekleştirememiş olmanın ağırlığı omuzlarına çökerek hayata karşı kırgınlığa dönüşür. İşte bu

noktada korku ve kaygıları artarak yaşamdan haz almamaya başladığı için günlük rutinlerine bile isteksizlik duyar. Tükenmişlik hissi bazen yatağından çıkmak istememesine, bazen sorumluluklarını terk etmesine, bazen de hayatının berbat olduğunu düşünerek isyan etmesine sebep olur. Oysa hayatını çoraklaştıran onun biteviye sürdürdüğü tercihlerinden başkası değildir. Aslında içindeki hem olumlu hem de olumsuz sesin savrulmalarında bir yaşam rutinini kendisi bile isteye seçmiş ve sonuçlarını da kendisi davet etmiştir.

## İradenin Başladığı Yer: Acı Noktası

Aslında hepimiz nefsimizi arındırıp kötü özelliklerimizden kurtulmayı istiyoruz. Sağlam bir irade ile hedeflediğimiz durağa doğru yol almayı hayal ediyoruz. İçimizi bunaltan ve bizi maneviyattan uzaklaştıran alışkanlıklardan kurtulma arzusundayız. İradeli, motivasyonu yüksek, zorluklar karşısında dirençli olmak her birimizin hedefi. Evet, istiyoruz istemesine ama bunlara ulaşmak için gerekli olan "irade gücü"nün zorlanarak elde edildiğini hesaba katmıyoruz, nefsimizin birazcık zorlanmasına bile razı gelmiyoruz.

Oysa iyileşme yolunda yürüyebilmek için ilâhî tasarıya göre uzun bir süre meleğin ilhamlarına uymamız şarttır. Ne zaman biz bu sesin peşinde gidersek, zamanla olumsuz çağrının seviyesi düşmeye başlar. Bir süre sonra içine hapsolduğumuz kısır döngüden çıkarız. Esaretten kurtulduğumuz anda artık gerçek ve yeni bir karakterle yaşamımızı yeniden yapılandırma fırsatını yakalarız. İşte bu döngünün kırıldığı an iradenin öğrenildiği andır. Elbette tek seferde mümkün olmayıp uzun soluklu bir süreç sonunda kalbimizin irade gücü yeniden devreye girer. Son zamanlarda yapılan araştırmalar yirmi bir gün boyunca başladığımız işi devam ettirdiğimizde zincirimiz kırılıp beynimizin o işi öğrenecek yeni saplar geliştirdiğini

kanıtlıyor. Hiç ara vermeden yapılan işin beyinde oluşturduğu nöronlar, beynin amigdala denilen haz alanının aktifliğini azaltıyor. Tasavvuf disiplininde ise bu süre kırk gündür. Kırk gün boyunca arınmış bir ruhla bir eylemi sürdürdüğümüzde kalbimizdeki dürtüsellik hastalığını iyi etmemiz mümkündür.

Bu gibi bilgileri okuduğunuzda şunu dediğinizi duyar gibiyim: "Bir alışkanlığı sürdürmeyi bilmeyen kişi nasıl yirmi bir gün ya da kırk gün boyunca birisi zorlamadan o işi sürdürebilecek? Kırk gün hiç bırakmadan yapabilseydi zaten ortada bir sorun kalmazdı. Bir zorlama olmadan tek başına kırk gün devam edemeyen ne yapacak? İradeyi nasıl öğrenecek?"

Evet, bazı insanlar nefsini zorlayarak eylem zincirini kırmadan devamlılık gösterebiliyor. Zaman içinde, bu sürdürme becerisini öğrenerek pek çok alanda modelliyor. Fakat bunu başaramayanlar nerede hata yaptıklarını anlamadan, yapabilenlerin özel yetenekleri olduğunu ve hayat şartları kendilerininkinden çok daha iyi olduğu için yapabildiklerini düşünüyor. Oysa Allah Teala net bir şekilde irade hakkındaki yasasını şu ayetiyle bildirmiştir: *"Bir topluluk kendinde olanı değiştirmedikçe Allah onları değiştirmez."*[3]

Ayet bize ne söylüyor? Ayette iradeye ulaşmak için zikredilen kesin şartı fark ettiğimizde, iradeli insanların kısmetli olduğuna dair düşünceler geçersiz hâle geliyor. Çünkü açıkça belirtildiği gibi, iradenin şartı onu deneyimlemektir. Bir kişi iradeyi deneyimleyip bu öz beceriyi bizzat öğrenerek kendi ruhuna katmadıkça Allah onu değiştirmez.

Bir karar alırken işin başında önce keyif vardır. Düşünün, bir şey yapmak istiyorsunuz. Olayın sıcaklığıyla henüz karşılaşmamışsınız, sizden henüz bir fedakârlık ve bedel istenmemiş. Sadece hayal ve temenni basamağında kararlar

3 Ra'd, 13/11.

alıyorsunuz. Bu basamak keyiflidir. Bir yere geleceğimizi düşünmek, eksiklerimizi gidereceğimize dair umut beslemek elbette sevinç verir. Sonra o şeyi yapmaya başladıkça konfor alanınızdan çıkmanız gerekir. Bazı fedakârlıklar ve bedeller ödemeniz istenir. İrade bu acı noktasında başlar, içinde keyif yoktur. Burada acı olduğu için pek çok kişi acıya tahammül edemeyip devam etmekten vazgeçer. Eğer böyle bir acı evresi olmasaydı, daima tatlı bir geçişle irademizi oluşturabilseydik herkes istediği yere kolayca gelirdi. Acıya talip olup iradeyi öğrenmek tekâmüldür. Ayette geçen "bir topluluk kendini değiştirmedikçe" ifadesindeki değişim, kişinin o acı evresini bizzat deneyimleyerek yaşaması ve iradeyi öğrenmesidir. O eşiği atlayamayanlar Allah'ın değiştirdiği kişilerden olmaya talip olamazlar.

Ne zaman bir değişime karar versek heyecana kapılıp hemen sonuca ulaşmak istiyoruz. Akşam karar verip sabah uyandığımızda adeta bambaşka bir insan olarak uyanmak gibi absürt beklentilerimiz var. Hiç zorlanmadan, ilk coşkunun mutluluğuyla o işi hep sürdürebileceğimizi zannediyoruz ancak işin sonunda umduğumuza ulaşamıyoruz. Amellerimizde devamlı olamayışımızın sebebini anlamak için iradenin özünü oluşturan evreleri bilmeliyiz. Yola çıktığımızda bizi neyin beklediğini bilmezsek karşılaştığımız ilk sapakta kayboluruz.

Nitekim ilk karar anından sonra bizi her birinde sınanacağımız bazı basamaklar beklemektedir. Bu basamaklar biri diğerinden daha çok zorlayan, sarsıcı bedeller isteyen, nefsimizi yerden yere vurmamız gereken süreçlerle doludur. Ancak her birini aştıkça en sonunda iradeye ulaşırız. Şimdi sonunda iradeye ulaşacağımız bu süreçleri on basamak olarak ele almaya ve hangi basamaktan geri döndüğümüzü tespite çalışacağız. Çünkü pek çoğumuz kendisini böylesi bir sürecin beklediğini

hesaba katmadığı için zikredeceğimiz durumlardan herhangi birinde ayakta kalamayıp tekrar iradesizlik derekesine düşüyor. Zorlandığı noktada direnemeyip geri adım atarak başladığı değişim ve kazanımları kaybediyor. Böylece hayatı boyunca iradeyi hiç öğrenememiş oluyor.

# İRADEYE ULAŞMA YOLUNDA GEÇMEMİZ GEREKEN AŞAMALAR

## GAFLET BASAMAĞI

Birinci basamak olan gaflet basamağı iradeden en uzak noktadır. Bu basamakta durmanın en belirgin işareti, hayrımıza olan şeylerin önemini kavrayamamaktır. Bir şeyin önemini kavrayamadığımızda onu unutmaya başlarız. Burada kastettiğimiz unutmak istemsizce bir unutma şekli değil, bile isteye seçilen bir unutma türüdür. Çünkü gayet açıktır ki, değer vermediğimiz ve tüm dikkatimizi yöneltmediğimiz şeyleri unuturuz. Gafil kişi, ne yapması gerektiğine, nasıl biri olduğuna, neye inandığına kısacası kendine yeterince değer vermediği için varlığına karşı adeta derin bir uykudadır. Kendini unutur. Hayatına hiç dokunmadan, dünyada sadece kütlesel bir yer işgal edip ardından çok da umursamadığı bir son ile hayattan ayrılıp gider. Buna uyku basamağı da diyebiliriz. Uyuyan bir insanın ne olup bittiğini hiç fark etmemesi gibi, o da hayatının nasıl ilerlediğini, nereye doğru sürüklendiğini fark etmeyi bırakmıştır. Kalbinin ne durumda olduğundan habersiz, sanki görme yetisi kapanmış bir varlık gibidir. Rüzgâr nereye eserse oraya yönelmek, hayat önüne ne getirirse onu yaşamak, şikâyet etse de boyun büküp devam etmek yaşam felsefesi olmuştur. Günlerini boş bir döngü içinde tamamlar; ardından buna haftalarını ekler ve nihayetinde bütün bir yılı boşluk içinde tüketir. Faydalı ve anlamlı

bir yaşam ortaya koymadan, sadece zamanı öğüten bir hayat sürer. Geçmişini düşündüğünde bir yılını yaşanmamış bir gün gibi hatırlayabilir. Çünkü kendisine huzur verecek amel ve ibadetler biriktirmiş olması gerekirken, bir yığın kıymetsiz eylemle karşılaşır. Yaratılış amacından uzakta ve uykuda yaşamanın bir sonucudur bu. Fakat bu sonuçla karşılaşmayı bizzat kendisi seçmiştir.

Aslında insanların çoğu gaflet basamağındadır. Hayatlarının hangi yöne gittiğini, nelerden kaçınıp neleri değiştirmeleri gerektiğini düşünmeyi bırakmışlardır. Onların zaten iradeyi öğrenerek nefislerini kontrol altına almak gibi bir arzuları yoktur. Ancak bir de iradeyi öğrenmek istediği halde bir türlü gaflet basamağında kurtulamayanlar vardır. Peki neden? Neden bir insan nefsinin esiri olmak istemediği halde bu derekede yaşamayı seçer, neden uyumaya talip olur? Kişiyi bu seçime iten en önemli sebeplerden birisi; olgunlaşması için yaşaması gereken zorluklara yanaşmaması, adeta hiçbir fedakârlık yapmadan kolayca irade sahibi olmayı hayal etmesidir. Daima ilk zorlukta kararından vazgeçip tekrar eski davranışlarına döndüğü için zamanla kendine dair umutlarını tüketir. Sık tekrarlanan vazgeçişler, sadece birkaç gün tutulan sözler, yarım bırakılan işler, sonu getirilmemiş projeler... Her biri üst üste yığılmış ve hayatının önünde bir duvara dönüşmüştür. Artık bu duvarın arkasına gizlenip kendine bakmayı bırakır. Bu vazgeçiş, bu kaçış, görmek istemediği başarısız denemeleri gerçekten görememekle sonuçlanır.

Gaflet basamağında yaşamaya alışan kişi sıklıkla kendini başarısızlığa zincirlenmiş hisseder. "Ben bunu yapamam, çok zorlanırım, her zamanki gibi başarısız olurum," şeklindeki düşüncesi kırılmaz bir kendilik algısına dönüşür. En nihayetinde, "Yapamayacaksam en iyisi hiç aklıma getirmeyeyim," diyerek

uyumayı seçer ve nefsi nasıl istiyorsa öyle davranır. Böylece bir şey yapması gerektiğinde daha işin başında yapamayacağını düşünerek daima gafleti seçmiş olur. Aynı şekilde gaflet ateşini söndüren iradeyi öğrenmekten de vazgeçmiş olur.

Gafil kişi, bile isteye hayatının kontrolünü hazlarına terk edip gözlerini kapattığı ve zihnini uyuttuğu için sıklıkla rüyalar görür. Gerçek hayatta irade göstererek yapmadığı güzel işleri rüyasında seyrederek uykusundan haz almaya çalışır. Heveslerinin rüzgârına kapıldığı bir şuursuzluk içinde kim olduğunu, Yaratıcısının ondan ne beklediğini unutmuştur.

## UYANIŞ BASAMAĞI

Gaflet basamağında kendini unutan kişi, onu derin uykusundan uyandıracak sarsıcı imtihanlarla karşılaşır. Allah Teala çeşitli vesilelerle uyarıcılarını göndermeye devam eder. O, hiçbir kulunu mesajsız, uyarıcısız bırakmaz. Bu sebeple kıyamet günü kimse yeryüzünde unutulduğundan şikâyet edemeyecektir. Bu uyarılar bize bazen bir insan aracılığıyla gelir; birisi tam da o dönem ihtiyacımız olan şeyleri kulağımıza fısıldar. Bazen hayatımızda ilahi dokunuşu hissedecek kadar farklı bir olaya şahit oluruz, o an Allah'ın varlığını hatırlar ve hayatın boşuna olmadığını fark ederiz. Bazen acılar ve imtihanlarla uyandırılıp yeniden yaşamı düşünmeye sevk ediliriz. Ufacık da olsa bu ilahi mesajlara yöneldiğimizde kalbimiz, üstüne sağanak yağmur yağan toprak misali hemen canlanır. Ruhumuzun kapıları susuzluğunu dindirmek için iştiyakla mesaja açılır. Bu kapıdan içimize dolan rahmet sebebiyle hemen etkilenmeler oluşur. Çok sık yaşayabileceğimiz bu hal, anında bakışımızı değiştirir. Fark etmenin, hatırlamanın, kendini yeniden görmenin ne muazzam bir nimet olduğunu anladığımızda, düştüğümüz gaflet kuyusuna sarkıtılmış

kurtarıcı ipe sımsıkı yapışır ve gaflet basamağından uyanış basamağına geçeriz. Ruhumuzun yeniden uyanışıyla, fiziki uykudan uyanan birinin etrafına bakındığı gibi, hemen manevi olarak nerede durduğumuzu ve nasıl bir hayat yaşadığımızı düşünmeye ve kendimizi sorgulamaya başlarız.

Gaflet basamağındayken hakikati görmemizi engelleyen gözümüzdeki perdeler bu noktada usul usul kalkar. Adeta uzun zamandır benliğimizden habersiz yaşarken, şimdi onunla yeniden karşılaşmış gibiyizdir. Kendimizi güçsüz, aciz, beceriksiz görüp gaflet örtüsüne bürünmeye razı olurken, şimdi sevk gücümüzü yeniden keşfetmiş gibi hissederiz. Hayatımızda pek çok şeyi değiştirmemiz gerektiğini ve bunlara muvaffak olacak kapasitemizin olduğunu düşünürüz. Bunca zaman kendimizi küçük bir kafese kapatmış, gözlerimizi de kalın bezlerle bağlamış gibiyizdir. Aslında ne kadar güçlü yaratıldığımızı ve zorlu eşiklerden atlayabileceğimizi yeniden kabul ederiz. Hissettiğimiz bu farkındalıkla bakışımızı tekrar kendi özümüze çevirirız. "Meğer içimde ne muazzam bir potansiyel kayıtlıymış da görmemişim, Allah Teala beni ne büyük işler için yaratmış da ben bilinçsizce kendimi küçümsemişim," demekten kendimizi alamayız. İşte bu düşünceler uyanışın göstergesidir. Artık gaflet basamağında durmayıp dirilişe geçmektir.

Fakat burada çok önemli bir tehlikeyle karşı karşıya kalırız. Ne yazık ki pek çok kişi böylesi bir uyanışı ruhunda hissettikten sonra, bu hisleri bilgi ve eylemle desteklemediği için, duyguları bir balon misali sönerek tekrar gaflet basamağına düşer. Yeniden uyuyarak kendini ve hislerini unutur. Oysa ilerlemek istiyorsak bize düşen, uyanışımızı besleyecek bir gayrete talip olmaktır. Biz gayret etmedikçe bu farkındalığın hep bizimle kalacağını düşünmek büyük bir yanılgıdır. Ancak

yakaladıkları ipin ucunu bırakmayıp yürümeye devam edenler, üçüncü basamak olan arayış evresine geçebilirler. Aksi takdirde ulaştığımız farkındalık ondan hiç istifade edemeden ansızın kaybolur ve biz yeniden eski alışkanlıklarımıza dönmekte gecikmeyiz.

## ARAYIŞ BASAMAĞI

İnsanın hayatında yaşayacağı en muazzam zihinsel süreç; arayışta olmaktır. Aramak, biz insanoğlu için fevkalade önemli bir eylemdir. Gaflet uykusundan uyandığımızda, kalbimizin gözleri açılır. Bütün kâinatı yeniden görerek muhteşem bir içsel devinim yaşarız ve artık çıktığımız o küçük kafese geri dönmemeye karar veririz. Daha önceleri durduğumuz gaflet durağına, bu noktadan baktığımızda yaşadığımız muazzam zihinsel süreçten dolayı nasıl orada kaldığımıza hayret ederiz. Haz dünyasına sıkışmış iki büklüm yaşayan, basit dertlerle zamanını öğüten, kendini hayat karşısında aciz, zavallı ve edilgen gören o kişi olmayı, tekrar o insana dönüşmeyi asla istemediğimiz için hızla arayışa yöneliriz.

Aramak, insanoğlunun yaşaması gereken en güzel büyüme evresidir. Bir arayışa girmeyen, bulduklarını yeterli ve doğru kabul edip hiçbir şeyi sorgulamadan yaşayan kişi, bütünüyle özümseyeceği kendi doğrularını bulamaz. İnsan, arayış yoluna girerse yolun sonunda onu mutlaka bulacakları bekler. Allah, arayanı bulma mükâfatından mahrum bırakmaz. Aramak ve bulmak Kur'an'ın bize öğrettiği evrensel bir ilkedir. Tıpkı yağmur taşıyan bulutların bir süre sonra o yağmuru yeryüzüne bırakması gibi. Ekilen tohumun, zamanı gelince filizlenip topraktan çıkması gibi. Allah, yola çıkanı yolda bırakmaz. Vazgeçmediği ve geri dönmediği takdirde ona yardımını ulaştırır. Çünkü insanın arayışı aslında bir hidayet talebidir, bir

dua şeklidir. Kalbinin diliyle Rabbine, zorluk ve sıkıntı içinde olduğunu, hayatındaki eksikleri gidermek ve bilmediklerini öğrenmek istediğini arz etmesidir. Sadece değişim için elinden ne geliyorsa yapmak isteyenler arayışa çıkabilir ve Rabbine, "Bana yapmam gerekeni göster ya Rabbi!" diye niyaz ederler. Bunu samimiyetle ifade eden kişinin karşısına, Allah Teala mutlaka onun yaşam hikâyesine uygun bir yol çıkaracaktır.

Peki, bu basamakta aradığımız şeyler nelerdir? Gafletten yeni uyanmış bir bilinç olarak önce, hayatımızın anlamını ve bu anlama uygun eylemlerin neler olduğunu ararız. Özellikle bu eylemleri sürdürmemizi mümkün kılan tekâmül ve irade basamağına nasıl ulaşacağımızı öğrenmek isteriz. "Yaşamımın anlamı ne? Ben kimim ve kim olmalıyım? Hayatımı doğru yaşamama engel olan ne? Allah'a nasıl yaklaşmalıyım?" soruları öylesine temel meselemiz haline gelir ki, nefsin esiri olduğumuz anlamsız ve hazcı bir yaşam bizi tatmin etmemeye başlar. Artık eskisi gibi olmak istemediğimizi, hatalarımızı giderecek cevapların peşine düştüğümüzü ilan ederiz.

Kuşkusuz, tüm arayışlar kendimiz içindir. Kendi ihtiyaçlarını aramayan başkasının ihtiyacı için yola çıkamaz. Bizler, sadece kendimiz için afaktaki ve enfüsteki ayetlere bakar, derin tefekkürlere dalıp arayış soruları sorarsak Allah bize sorularımızın cevabını gönderir. Bazen bir kulu aracılığıyla, bazen yaşadığımız bir olay örgüsü arasında bazen de bizzat kalbimize verdiği ilhamlarla bizi bu soruların cevabına ulaştırır. Ardından zihnimizde neler yapmamız gerektiğine dair bir şablon belirir ve yürüyeceğimiz bir rota çizilir. İşte yaşadığımız bu bilincin sonunda aldığımız cevaplar bizi sonraki basamak olan karar basamağına ulaştırır.

## KARAR BASAMAĞI

Bu basamak, önceki evrede elde ettiğimiz cevaplara dayanarak yeni rotamızı belirlediğimiz ve hedeflerimize kesin karar verdiğimiz basamaktır. Bir yapbozun eksik parçasını yerine koyup resmi tamamlar gibi, kendimizi gerçekleştirmek için gereken eksikleri tamamlamaya niyet eder, sözler veririz. Artık edindiğimiz farkındalıkla daha önce yapamadıklarımızı başarmak, hayatımızı nefsin esaretinden kurtarıp tekrar yorumlamak ve evvelce keşfetmediğimiz mânâlara ulaşmak için sabırsızlanırız. Kalbimizde daha önce kapalı olan basiret gözü şimdi aktif hale gelmiş ve her şeyi tüm çıplaklığıyla göstermeye başlamıştır. Özellikle tercihlerimizin hangi sonuçlara yol açtığı açıkça ortaya çıkmıştır. Hemen aydınlanan pek çok şey için yeni adımlar belirlemeye yöneliriz. Sürekli gaflet içinde haz peşinde koşan kişi gitmiş, yerine sağlam ve doğru adımlar atabilen bir bilinç gelmiştir. Ancak burada henüz tam anlamıyla iradeye ulaşmış değiliz, yolumuz çok uzun ve bir sınavdan da geçmemiş durumdayız.

Bu basamakta aldığımız kararlar derinlerimizden gelir. Birinin zorlamasıyla, birine özenerek ya da bazı mecburiyetlerden dolayı aldığımız kararlar değil, aksine gönlümüzden fışkırıp gelen, ihtiyacımız olduğuna kesin inandığımız kararlardır. Ne anlık bir hevesin ne de hayalperest bir duygunun ürünüdür. Uğruna acı çekmeye talip olarak yola çıkılan tercihlerdir bunlar. Böylece yeniden kendimize dair umutlar besleriz, yeniden başarabileceğimizi, faydalı bir hayat yaşayacağımızı ve kulluğun özüne ulaşacağımızı düşünmeye başlarız.

## COŞKU BASAMAĞI

Hayatımız, ahlakımız ve ibadetlerimizdeki eksiklikler bizi daima huzursuz eder. Hayatımızı değiştireceğine inandığımız amellerin eksik oluşu psikolojik açıdan enerjimizi tüketir. Önceki basamaklar istediğimiz şeyleri yapma arzusunu içerirken, şimdi artık eyleme geçtiğimiz için müthiş bir coşku hissederiz. Daha evvel çok istediğimiz, ancak zor olduğunu sandığımız her şey ufalıp önümüze fırsatlar olarak serilmiştir. Hemen önceki evrede aldığımız kararları, içimize sığmayan bu coşku ve heyecan sayesinde kolayca uygularız. Neden daha önce bu eylemleri zor bulup onlardan uzak kaldığımıza hayıflanırız. Yaşadıklarımız sayesinde uzun süredir özlem duyduğumuz manevi mutluluk ve huzurla kucaklaşmışızdır. Tercihlerimizin bize güzel sonuçlar getirmesi, heyecanımızı ve kararlılığımızı daha da pekiştirir. Tattığımız bu lezzetler sonucunda artık bu yoldan hiç ayrılmayacağımızı, heyecanımızı asla yitirmeyeceğimizi, kararlarımızda hiç zorlanmayacağımızı düşünmeye başlarız. Oysa bu duygular sabit değildir, aslında kararlarımızı hızla hayata geçirmemiz için bir kaldıraç görevi üstlenmek üzere gelmişlerdir.

Diğer taraftan, bu basamakta nefsimizin sesine veya şeytanın vesveselerine kulak vermeyiz. Gözümüz hayallerimizden başkasını görmez. Esasen coşku nimetiyle desteklendiğimizi gören nefis ve şeytan, bize hükmedemeyeceklerini bildikleri için ortaya çıkmazlar. Kalbimizde hissettiğimiz yoğun duyguları gördükleri için adeta köşelerine çekilmiş ve ilk heyecanın kaybolacağı anı beklemeye başlamışlardır. Bu duyguları yitirdiğimizde, hemen üstümüze atılmak için hazırda beklerler. Nitekim coşku evresi sonsuza dek sürmez. İlk duygular yatışıp yerini gerçekliğe bırakacak ve irademizin sınanacağı bir sonraki basamak olan itiraz evresi başlayacaktır.

Her eylem aslında kolay-zor veya acı-tatlı olmak üzere iki boyuttan oluşur. Biz bu basamakları çıktıkça bir topacın dönüşü gibi bu iki boyut da karşımıza çıkar. Bu basamakta içimizdeki heyecanın etkisiyle önce eylemlerin en kolay yönünü görürüz. Ama bundan sonraki basamaklarda eylemin acı yönleri karşımıza çıkmaya başlayacaktır. Kaçınmamız gereken bir yiyecek düşünelim. O yiyeceğin hem haz veren hem de acı veren bir yönü vardır. Tadına ve kokusuna odaklandığımızda onun haz veren yönünü düşünmüş oluruz. Fakat yedikten sonra sağlığımızda oluşacak kötü etkilere odaklandığımızda acı yönünü fark ederiz. Bizi, onun haz veren yönüne ileten nefsin dürtüleri ve şeytanın vesveseleridir. Bu basamakta ikisinin de sesi kısıldığı için eylemin acı sonuçlar getiren yönünü kolayca görebiliriz. Fakat sonraki basamaklarda coşku azaldığı için nefis ve şeytanın vesveselerini işitir ve hazza odaklanırız.

Bazı insanlar, uzun soluklu çalışma gerektiren zor projeleri asla vazgeçmeden tamamlarlar. Hayatlarında devrim niteliğinde değişiklikler yaparak ilerlerler. Küçük-büyük rutinleri aksatmadan sürdürürler. Bunları nasıl yaptıklarını merak ederiz. Bütün bu işleri kolaylaştıracak en önemli etken onların bakış açılarıdır. Her şeyin kolay ve tatlı yönünün görüldüğü coşku evresindeyken, bir gün gelip zor yönleriyle de yüzleşeceklerini unutmazlar ve bilinçlerini bugün için hazırlarlar. İradeli insanların gizemi ne çok vakitlerinin olması ne çok zeki ya da donanımlı olmaları ne de çok kısmetli olmalarıdır. En önemli gizem, yorum farkında gizlidir. Onlar bu coşku yakıtından istifade ederek yola çıkarlar. Ancak aynı zamanda yakıtın tükeneceği vakitlerde zorluklara direnmeye hazırdırlar.

## İTİRAZ BASAMAĞI

Hayatımızdaki eksikleri tamamlayarak kendimizi gerçekleştirmeye doğru koşmanın sevinciyle bu noktaya kadar geliriz. Üstelik nefsimizle hiç savaş vermek zorunda kalmadan. Pek çoğumuz sürecin bu tatlılıkta ilerleyeceğini zannederken beklentinin aksine itiraz sesleri duyulmaya başlar. Zira hep coşku basamağında kalsaydık ve hiç sınanmasaydık sonraki aşamaların önemi kalmazdı. Herkes nefsini kolayca dizginler, hiçbir emek ve liyakat göstermeden hayalindeki mükemmel kişiliğe ulaşmış olurdu. İmtihanın ve kendini gerçekleştirmenin değeri de anlamı da olmazdı. Sırf bu tür ütopik beklentilerle pek çok kişi ilk coşkuyu kaybettiği anda afallayıverir. Hani o hissettiği heyecan, içi içine sığmadığı anlar, yerinde duramayıp peş peşe adım atma isteği... Bu evrede hepsi yok olmuş ve yerini durgunluğa ve normalleşmeye bırakmıştır. Buraya kadar köşeye sinip içimizin durulmasını bekleyen nefis yeniden sahneye çıkıp kararlarımıza itiraz eder. İçimizden söküp atamayacağımız bu olumsuz sesi, şimdi en yüksek seviyede duyarız. O sesi duymaya başladığımızda bu defa yaptıklarımızın zor yönü, kaçındıklarımızın da tatlı yönü karşımıza çıkar. Nefis özellikle daha önce görmediğimiz bu kısmı aklımıza sokarak geri adım attırmaya çalışır. İstemsizce hevesimiz kaçıp "çok zormuş" dediğimizde, ilk tavizi vermeye hazır kıvama geliriz. Çünkü pek çoğumuz hayatımızı bu basamaktaki coşkuyla sürdürmeyi beklediğimiz için ilk zorlanmada derhal gaflet basamağına düşeriz. İstediğini yaptırmak için çırpınan nefsimize "hayır" demek ve acı çekmek bize çok zor gelir. Oysa tekâmül ve irade basamağına ulaşmayı arzuluyorsak, önce ödememiz gereken bedeli ödeyerek bu mertebeye layık olduğumuzu kanıtlamak zorundayız.

Peki bu evrede baskı kuran ve sert hamleler yapan nefis ve şeytan ile nasıl mücadele verebiliriz?

*İlk olarak; önce zor gelen ameller ile ilgili derinlerdeki yorumumuzu düzeltmemiz gerekir.* Örneğin bir ekran bağımlısı düşünelim. Her gün birkaç saatini ekrana feda etmektense kitap okumayı istiyor, karar alıyor ancak "o an" geldiğinde yine kitabı değil ekranı tercih ediyor. Zamanını ekrana gömüp harcadıktan sonra ise her seferinde pişman olsa da bu kısır döngü böyle devam ediyor. Peki neden? Önce zihninin derinlerindeki "ekran" ile ilgili yorumlarını değiştirmelidir. Çünkü yüzeydeki düşüncesi onun eylemlerini değiştirmesi için yeterli değildir. Gizliden gizliye, "Bana çok iyi geliyor, beni rahatlatıyor, ona çok ihtiyacım var," şeklinde düşünüyorsa, bu düşüncenin üstüne gidip onu gerçekten değiştirmeli ve yerine, "Onun bana zararları var, başka şeyler de bana iyi gelip rahatlatabilir, örneğin kitap okumak" yorumunu benimsemelidir. Bu noktada sadece yorumlarımızı değiştirmemiz de yetmez, bir de tam ihtiyacımız olan sıcak anlarda doğru yorumun devreye girebilmesi için zihnimizde onu sürekli beslememiz gerekir.

Çünkü cılız bir fikir, o denli sıcak bir anda bizi yapılandırmayı başaramaz. Çeşitli telkinlerle, akılda kalıcı sözlerle, dikkat çekici uyarı ve hatırlatmalarla onu güçlendirmeliyiz. Ayrıca o yorumu aklımıza getiren insanlarla yakın ilişkide olmamız da gerekir. Nefis itiraz basamağında ısrarla bırakacağımız şeyin zorluğundan bahseder ya da vazgeçemeyecek kadar tatlı olduğunu fısıldar, biz ise bu tür çalışmalarla onun yorumunu çürütmüş oluruz. Artık o şey sadece nefsin anlatımından ibaret olmaktan çıkar. Biz melekî aklı devreye sokup kendi yorumumuzu oluştururuz. İşte böylece doğru yorumlama özelliği beynimizin temel yapısı haline gelecektir. O vakit, ekranın zamanımızın tamamını vermek için iyi bir seçenek

olmadığını düşünebilir, hazzın sadece eğlencede olmadığını, aksine iyi bir zihinsel faaliyetten de manevi bir haz alabileceğimizi hatırlarız. Yani ancak zihnimizdeki "ekran" yorumunu tamamen değiştirmekle tercihimizi değiştirmiş oluruz.

Aynı durum bütün örnekler için de geçerlidir. Örneğin çocuğuna bağırmama kararı alan bir anne, "o an" geldiğinde çoğunlukla buna uyamaz. Çünkü zihnindeki zorlukla mücadele etme yorumu hâlâ aynıdır. Her ne kadar karar alsa da çocuğunun yaramazlık yaptığında bağırılmayı hak ettiğini, onu çok bunalttığını ve kendisinin de ancak bağırarak rahatlayacağını düşünmeye devam etmektedir. Oysa bu düşünceler aldığı kararı uygulamasını engeller. Önce yorumunu değiştirmesi gerekir. Onun daha bir çocuk olup hatalar yapabileceğini, kasıtlı davranmadığını, kızdığında bile yine annesine sığınan, ona muhtaç minicik bir can olduğunu düşünürse, öte yandan bağırmaya alternatif olarak örneğin nefes aldığında rahatlayabildiğine ya da sinirlendiğinde ortamdan uzaklaşıp öfkesini atabildiğine inanırsa kararında sebat etmekte zorlanmayacaktır. Duygu ve düşüncelerimiz bu şekilde kararımızla paralel ilerlemedikçe onları hayata geçirmek pek de mümkün olmayacaktır.

*İkincisi; bu an için kendimizle önceden konuşup zihnen sürece hazırlanmamız gerekir.* Kararlarımızdan vazgeçişler, "daha iyi bir zamanda yaparım" diyerek ileri tarihe atmalar hep nefsin itiraz ettiği bu basamakta olup biter. Çünkü bu ana hazır değilizdir. Ancak içinde, daima kötüye çağıran, iyi işlerden alıkoyan bir ses olduğunu baştan hesaba katanlar, o sesin kısılmamak için çırpınarak bağırmasına önceden hazırlıklı olurlar. Bir karar aldıklarında kendileriyle gerçek bir konuşma yaparak şöyle telkin verirler: "Büyük heyecanlarla bu işe başlıyorum, ama bir süre sonra muhtemelen duygularım değişecek. Bunun

olmasını kabul ediyor ve geri dönmeyip direnmeye şimdiden talip oluyorum," diyerek gerçekçi bir tavır sergilerler.

İtiraz evresinden önce kendimizle konuşup sonraki evrelere hazırlanmamızın ne denli önemli olduğu, çocuklar üzerinde yapılan bir irade deneyinde çok dikkat çekici şekilde karşımıza çıkıyor. Çocukların iradelerini nasıl geliştirdiklerine dair uzun soluklu çalışmalar ve deneyler yapan bir sinirbilim uzmanı ve bir grup akademisyenin geliştirdiği bu deneye bir göz atalım. Deneyin amacı, çocukların hazzı erteleyerek uzun vadeli hedeflere ulaşabilme becerilerini ölçmek ve iradeyi güçlendiren stratejileri keşfetmek. Pek çok anaokulu çocuğu üzerinde gerçekleştirilmiş kapsamlı bir çalışma. Basit bir şekilde kurgulanmış:

Sınıfa elektronik bir oyuncak kutusu getiriliyor. Oyuncağın ön yüzünde gülümseyen bir palyaço var. Kutunun etrafı ışıklarla çevrilmiş. Palyaço konuşabiliyor, ellerini hareket ettirip ışıklarını yakıp söndürebiliyor. Bu haliyle çocuklar için oldukça çekici bir oyuncak. Deneyi gerçekleştiren görevli, bir anaokulu çocuğunu tek başına sınıfa alıyor ve önce oyuncağı gösteriyor. Çocuk merakla oyuncağa yöneliyor. Görevli, ona bir vazife vereceğini, eğer aksatmadan yerine getirirse bu oyuncakla istediği kadar oynayabileceğini, aksi halde oynamasına izin verilmeyeceğini söylüyor. Verdiği vazife ise bir çocuk için oldukça sıkıcı. Sınıfın malzemelerinden bir yığın kancayı duvar panosuna hiç ara vermeden tek tek asmak. Görevli deneye alacağı çocuklardan bazısına ön bilgi vererek şöyle söylüyor: "Bu palyaço kutusu çalışır ve oyun oynamak için seni çağırırsa ona bakmamalı ve işine devam etmelisin. Eğer işini bırakır da onunla oynamaya başlarsan oyuncağı kaybedersin. Seni çağırdığında ona, hayır gelemem, yapmam gerekenler var, diyebilirsin." Bir kısmına da hiçbir uyarıda bulunulmayıp

sadece görevini tamamladığında palyaço kutusuyla oynayabileceği söyleniyor. Deneyde izlenecek konu; zihni itirazlar için önceden programlanmış çocuk ile programlanmamış çocuklar arasında eylem anında bir fark olup olmayacağı.

Görevli odadan çıktığında uyarı ve şartlandırma yapılmayan çocuk palyaço kutusuyla ve epey zaman alacak sıkıcı işiyle baş başa kalıyor. Çocuk önce işe koyuluyor. Fakat palyaço kutusu çalışmaya başlıyor. Işıkları son derece eğlenceli şekilde yanıp sönüp neşeli bir sesle konuşuyor: "Çocukların benimle oynamasına bayılırım. Gel, burnuma bas. Bak neler olacak. Hadi oynayalım. Sürprizlerimi görmek istemez misin?" diyerek vitrinlerini aydınlatıyor ve çeşitli numaralar yapmaya başlıyor. On dakika boyunca bir çocuk için direnmesi son derece zor olacak şekilde yanıp sönmeye ve "Vitrinlerden içeri bakmak ister misin?" demeye devam ediyor. Zihni programlanmamış çocuk, bu eğlenceli oyuncağa yaklaşıp yaklaşmamakta önce ikilem yaşıyor. Ancak bir süre sonra dikkati tamamen dağılıp oyuncağın yanına koşuyor. Sonuç olarak, uyarılmayan çocukların neredeyse tamamı oyuncağın cazibesine kapılmaktan kendilerini alamıyorlar.

Uyarılmış ve zihni şartlandırılmış çocuklardan elde edilen sonuç ise tamamen farklı. Pek çoğu kısa süreliğine oyuncağa kapılsalar da hemen kendilerini toplayıp işe dönüyorlar. Bazısı oyuncak her çağırdığında görevlinin uyarısını dillendirip "Bunları asmam gerek, gelemem," diye cevap veriyor. Hatta bazısı bitip tükenmeyen çağrıya karşı "Git başımdan, yeter, bırak beni," demeye başlıyor. Böylece önceden uyarılmayan çocuklar panoya sadece 97 kanca takarken, uyarılanlar 138 kanca takabiliyor. Deneyin bitiminde de kendilerine vaat edilen palyaço kutusuyla gururla oynuyorlar.

Bu deneyden yola çıkarak şunu söyleyebiliriz: İrade göstermemiz gereken bir yola çıktığımızda, zorlanacağımız bir itiraz evresiyle karşılaşacağız. Yapmamız gereken bir iş varken, eğlenceli bir alternatif, "bana gel, bana gel" diyerek bizi çağırmaya başlayacak. Yanlış bir davranışı terk ettiğimizde de, onu cazip kılan sebepler yeniden karşımıza çıkıp bizi ona doğru sürüklemeye başlayacak. Nefis türlü bahanelerle itirazlarını sunup bizi çıktığımız yoldan vazgeçirmeye uğraşacak. İşte o zaman madalyonun diğer yüzü olan işin haz ve zorlanma kısmını görmeye başlayacağız. Eğer önceden bilincimizi hazırlarsak irademiz otomatik bir sistemde devam eder. Bu yüzden aldığımız kararlar konusunda yaşayacağımız muhtemel sorunları işin başında tespit edip hazırlıklı olmalıyız.

Örneğin emek ve vakit isteyen bir çalışmayı bir haftada tamamlamayı düşünüyorsak o hafta içinde başka bir yere davet edilme ihtimalimiz varsa her seferinde hoşumuza giden o daveti reddetmeye çalışıp zorlanmak yerine çevremize bizi bir hafta boyunca bütün programlardan muaf tutmalarını baştan söyleyebiliriz. Bu dış etkenlere karşı bir önlem almaktır. Ama ayağımızı kaydıran şey kendi içimizde ise, olası durumlar hakkında en baştan anlaşacağımız kendimiz olmalıdır. Bu konuşmalarla zihnimizdeki yorumu daima beslemek de, onu bir an bile boşluğa bırakmamak da bize düşer. Bununla birlikte yapmak istediklerimizi kolaylaştıracak ortamlarda daha çok bulunmalı, kaçındıklarımızı aklımıza getiren kişilerden ve mekânlardan da uzaklaşmalıyız. Özellikle bir nesneyse onu görmeyeceğimiz ve kolayca ulaşamayacağımız bir yere kaldırmak zorundayız. Yani bunun gibi çabalarla ilk etapta sürekli sınanmayı azaltmalıyız. Biliyoruz ki irademiz çok sınanırsa bir noktadan sonra direnemez. Bu sebepten dolayı Allah Teala günah işlemeyi yasakladığı gibi o günaha kolayca ulaşma tehlikesinden dolayı çoğu günaha "yaklaşmayı" da yasaklamıştır.

Resulullah (sav) şöyle buyurmuştur: *"Allah dosdoğru yolu şuna benzetti. Doğru yol, her iki tarafında açık kapıları bulunan bir sur gibidir. Kapılarının üstünde ise örtüler bulunmaktadır. Yolun başında, 'Ey insanlar, beraberce yola girin, asla ayrılığa düşmeyin,' diye bağıran bir çağrıcı vardır. Yolun üstünde de başka bir çağrıcı bulunmaktadır. Kul, ne zaman bu kapılardan birini açmaya teşebbüs etse yoldaki çağrıcı şöyle seslenir: 'Vay haline! Sen onu açamazsın! Açarsan mutlaka oraya girersin.' O doğru yol İslam'dır. Örtü Allah'ın sınırlarıdır. Açık kapılar Allah'ın haramlarıdır. Yolun başındaki çağrıcı Allah'ın kitabı, yolun üstündeki çağrıcı ise her Müslümanın kalbindeki Allah'ın vaizidir."*[4]

Yürüdüğümüz yolda girmemeye söz verdiğimiz üstü perdeli kapılar vardır. "Girmeyeceğim, sadece bakıp çıkacağım," deyip perdesini kaldıran kendini içeride buluverir. Bu düşünce yine yanlış bir yorum getirip kendimizi kandırmaktan farksızdır. Beş dakika diyerek verilen molalar çoğu zaman bir saate uzatılıyor, tek sefer dediğimiz bir amel belki bir yıl devam eden bir alışkanlığa dönüşebiliyor. Tamamen kapılma riskine karşın kesin önlemler almak her zaman en iyisidir.

*Üçüncü olarak; irademizin kırılma örüntüsünü bulmalıyız.* En önemli sorunumuz kişisel kırılma örüntümüzü bilmemektir. Aslında irademizin nerede kırılacağı bellidir. Çoğunlukla nefis aynı örüntülerle itiraz eder. Kırılma anlarımızın öncesinde hissettiğimiz duygular ve zihnimizde yoğunlaşan inançlar neredeyse birbirinin aynısıdır. Kontrolümüzü kaybettiğimiz olaylar da birbirinin benzeridir. Bunu fark etmek önemli bir adımdır. Kendini tanıyan kişi, nefsinin nerelerde sesini yükselttiğini zamanla keşfedecektir.

Bu keşfi yapabilmek için ucu açık bazı sorular sorabiliriz: Kendimizi ne zaman güçsüz hissediyoruz? Hangi durumlar-

4 Taberânî, Müsned: 2024/ Mişkatu'l Mesabih, 191.

dan sonra aldığımız kararları bozuyoruz? Hangi bahaneleri sıralayarak disiplinden çıkıyoruz? Bu gibi sorularla vazgeçme anlarını tespit edip uygun stratejiler üretebiliriz. Bir süreliğine neye karşı zaaflarımıza yenik düştüğümüzün tespitini yaparak işe başlayabiliriz. Kimisi tek bir sefer yapacağını düşünerek kararını çiğner. Kimisi bir sınava hazırlanması gerekirken sınav gününe kadar çok vakti olduğu bahanesini öne sürerek çalışmayı erteler. Kimi, bağımlılıklarını bırakma kararı alır ancak canını sıkan ilk durumda kendini iyi hissetmek için son kez yapacağını düşünerek iradesini sabote eder. Kimi, kendine zarar veren birine karşı sınır çizdiği halde, boşluk hissettiği ilk anda bütün kötü anıları kenara atıp yeniden bir ilişkiye girer. Kimi, sadece biraz yaklaşacağını söyleyerek günaha adım atar, ama sonunda kendini haram bir ilişkinin içinde bulur. Kimi, güzel davranmaya niyet eder ancak beklemediği bir davranış gördüğünde bunu bahane edip hemen güzel ahlakı bırakır. Nefsin itirazları bu gibi ambalajlı bahanelerle karşımıza çıkar. Bu bahaneler nefis tarafından rasyonalize edilmiş kaçışlardır. İlk etapta kontrolün bizde olduğu hissini vererek rahatlıkla adım atmamızı sağlarken, sonraki süreçte ambalajından soyunup gerçek suretini gösterir. Kontrolü tamamen eline almasıyla bizi, peş peşe istemediğimiz işlere sürükler. Eğer nefsin kamufle olmuş bütün itirazlarına karşı yenik düşmeden mücadele eder ve kararlarımızdan geri dönmezsek itiraz evresini aşmaya başlarız. Bundan sonra bizi yedinci basamak olan anlam kaybı evresi karşılar.

## ANLAM KAYBI BASAMAĞI

Nefsin ilk itirazlarına göğüs gerip kararımızda devam ettikten sonra her şeyin kolaylaşacağını düşünebiliriz fakat bizi önemli ve zor bir sınav beklemektedir. Değişimin ilk döneminde yapmak istediklerimize büyük anlamlar yükleriz. Zaten büyük bir anlam bulamadığımız bir işe başlamamız pek de mümkün olmaz. İlk evrede bu anlamı iliklerimize kadar hissederiz. Bizim için o değişimi sağlamak, o işi başarmak ya da o karara sadık kalmak adeta bir tutkudur. Tasavvuru bile içimizi sevinçle doldurur. Sırf ona ulaşmak için pek çok zorluğu aşabileceğimize inanırız. Bu derece anlamlı ve elzem gelir. Fakat itiraz basamağından geçip buraya geldiğimizde idealimize yüklediğimiz ilk anlamı unutmaya başlarız. "En başta bu kadar heyecan verirken şimdi nasıl böylesine anlamsız geliyor ve mutluluk vermiyor?" deyip afallayabiliriz. İlk anlarda kayaları taşıyacak bir güç hissederken şimdi üstümüze çöken atalet örtüsünü kaldırıp atmakta zorlanabiliriz. Oysa bu basamak sadece nefsimize karşı güçlenmemiz için bir sınanmadan ibarettir. Yani eyleme yüklediğimiz anlamın ütopik ve nefse haz veren fazlalıklarını törpüleyip hakikate ulaşmak için yaşamamız gereken doğal bir süreçtir.

Nefis, ilk itirazına karşı çıkmamızın öfkesiyle bu defa anlam kaybı yaşamamızı fırsat bilip hemen kendine pay çıkarma telaşına girer. Artık o kadar istekli olmadığımızı, heyecanımızı yitirdiğimizi, yapmak istediğimizin çok da gerekli olmadığını söyleyerek bize geri adım attırmak ister. Çünkü bu basamağa gelmeden önce onu yeterince huzursuz ettik. Gaflet uykusundan uyanmak istemediği halde onu ayağa kaldırıp yeni bir rota çizerek rahatını iyice kaçırdık. Sürekli şeker isteyen bir çocuğun kendini yere atıp çığlık çığlığa ağlaması gibi ortaya atılıp kararlarımıza itiraz ettiğinde onu dinlemeyerek sesini

iyice kıstık. Fakat yine de rehavete kapılıp hemen yenilgiyi kabul etmesini beklememeliyiz. Ortalığı ayağa kaldırdığında sonuç alamadığını gören hazcı nefis, bu defa taktik değiştirip içine düştüğümüz durumdan faydalanarak bir tür psikolojik şiddet uygulamaya başlar. Nefsin bu baskısına kapılırsak isteksizlik ve tembellik hastalığına kapılmaktan kurtulamayız. Bu virüsler içimize girdiği an, elimizi kolumuzu kaldıramayacak bir rehavet haline düşebiliriz.

*Peki nefsin baskı ve şiddetini hissettiğimizde ne yapmalıyız? Anlamı yitirip isteksizleşmekten nasıl kurtulabiliriz? Anlamsızlık batağından çıkış için iki önemli yol vardır: Geçmişi tefekkür etmek ve geleceği tasavvur etmek.* Bu iki olguyu içselleştirmezsek, anlamı kaybettiğimiz noktada takılı kalır ve tekrar gaflet basamağına yuvarlanırız. Çünkü irade basamağında ilerleyenler, kaybettikleri anlamı yeniden yakalayabilen kişilerdir. Anlamı kaybettiğimiz an, ilk olarak geçmişi tefekkür edip "Bu kararı ne zaman ve neden almıştım?" sorusunu sormamız gerekmektedir. Bu kararı ilk kez aldığımız anı yeniden hatırlamak, onu tekrar yaşayarak kalbimizde canlandırmak, anlamı hatırlamamıza yardımcı olur. Çünkü o zamanlarda o şeyin ne kadar gerekli ve acil olduğunu düşünmemiz tamamen gerçekti, şu anki hislerimiz ise aldatıcı; ne kadar kararlı olduğumuz ortaya çıksın diye karşımıza çıkan bir sınavdan ibaret. Şu anda anlamsız gibi görünse de ilkin o eylemin ne kadar gerekli olduğunu bütünüyle hissetmiştik. Öyle bir anlam doğmuştu ki kalbimize, ona ulaşamazsak çok büyük bir kayıp yaşayacağımızı düşünmüştük. İşte bu hisleri tekrar yakalayabilmek için derin bir tefekküre dalmamız gerekmektedir.

Yine, anlamı yeniden hatırlamak için geleceğimizi tasavvur etmek süreci atlatmamıza olanak sağlar. Nasıl biri olmak istiyorum? Yapmak istediklerini yapmış, kendini geliştirmiş,

ibadetlerini rutine oturtmuş, karakterindeki eksikleri gidermiş, kalbini kirlerden arındırmış, atalet örtüsünü üstünden atmış, ihtiyacı olan çalışmaları sürdürüp ruhunu bunlarla beslemiş biri mi? Peki şu anda anlamını yitirdiğim bu kararım beni gelecekteki bu güzel halime bir adım yaklaştırmıyor muydu? O halde onun anlamını hatırlamalıyım. Yoksa gelecekte tıpkı bugün olduğu gibi hep hayal kurmuş, tam iradeyi öğrenecekken tekrar geri adım atmış ve yılların akıp gitmesine rağmen varması gereken menzile ulaşamamış biri mi olmak istiyorum?

İşte bu resimleri zihnimizde canlandırıp seyredelim. O vakit anlık hazların gözümüze inen perdesi usul usul kalkacak, basit zevklerin tadı uçup gidecek ve asıl anlamı hatırlayıp yeniden motive olacağız. Böyle düşündüğümüzde hiçbir anlık hazzın, iradeyi öğrendiğimizde yaşayacağımız gönül rahatlığı ve huzurun yerini alamayacağını hatırlayacağız. Bu hatırlayış yüzeysel değil bizi harekete geçirecek derinlikte olacaktır. Aynı şekilde gelecekte bitirmediğimiz işlerle yüzleşmenin vereceği derin pişmanlık hissinin de bugün irade gösterirken çekeceğimiz acıdan çok daha fazla olacağını hatırlatacaktır.

İrade hakkında yapılan çalışma ve deneylerde gelecekteki halimizi hayal etmenin otokontrolümüzü geliştirdiği ortaya çıkmıştır. Özellikle 2009 yılında yapılan bir deneyde gelecekteki halimizi düşünmenin beyin aktivitelerini değiştirdiği keşfedilmiş. Deney şöyle gerçekleşiyor: Önce katılımcıların irade seviyeleri ölçülüyor, iradesi yüksek ve düşük olanlar şeklinde iki grup oluşturuluyor. Sonra gruptan her birinin FMR makinesiyle beyin dalgaları izlenirken her birine önce kendini düşünmesi söyleniyor. Kişi kendini düşünmeye başladığında beyninde "kendilik motifi" denilen serebral korteksin ön lobunda bir beyin aktivitesi gerçekleşiyor. Ardından bir yabancıyı düşünmesi isteniyor. Bu defa da serebral kortekste

"yabancı motifi" denilen farklı bir beyin aktivitesi oluşuyor. Sonra gelecekteki hallerini düşünmeleri isteniyor. İradesi düşük takım, gelecekteki hallerini bir yabancı gibi düşünüyor. Böyle düşündükleri, beyin dalgalarının yabancı motifinin aktif olmasından anlaşılıyor. Ancak günlük yaşamında bugün çalışıp ileride rahat etmeyi seçen iradeli takım, yaşlılıklarını bir yabancı gibi değil bizzat kendileri olarak hayal ediyorlar. Aynı şekilde onların böyle düşündüğü de beyinlerinde kendilik motifinin aktif olmasından anlaşılıyor. Çünkü anlık hazları tercih etmek, kişinin gelecekte nasıl bir insan olacağını düşünmesini engeller. Sanki tercihlerinin sonuçlarını kendisi değil de bir başkası yaşayacakmış gibi düşünür. Hazları erteleyenler ise seçimlerinin sonuçlarını bizzat kendilerinin yaşayacağını kabul ettikleri için bugün hazları ertelemeyi seçebilmişlerdir.

Bir gencin anlık hazlara direnip gelecekteki başarıları hedeflemesi için ileride olmak istediği kişiyi tasavvur etmesi ve ona uygun seçimler yapması gerekir. Ancak gelecek yıllarını sanki kendisi yaşamayacakmış gibi, gelecekteki yaşamından kendisi sorumlu değilmiş gibi ya da seçimlerinin sonuçlarıyla karşılaşmayacakmış gibi düşünürse şimdi vaktini anlık hazlarda tüketmekte bir beis görmez. Çünkü kendi hayatıyla teması zayıftır.

Örneğin; namazını geçiren birini düşünelim. Hızla akan zaman ve yetiştirmesi gereken işler arasında önceliğini namaza veremiyorsa geçmiş ve gelecek tasavvuru yapmalıdır. Önce bu amele başlama kararı aldıran o ilk heyecan verici farkındalığı hatırlaması gerekir. İlk hisler şu anda uçup gitmiş olsa da hepsi gerçekti. Hepsi o amele ne kadar ihtiyacı olduğunun göstergesiydi. Bu hatırlayıştan sonra gelecekteki haline odaklanmalıdır. Vaktin namazını geçirdiğinde yaşayacağı üzüntüyü, başını yastığa koyduğunda hissedeceği sıkıntıyı, kalbinde

duyacağı boşluk hissini, ahiret günü ibadet edememiş olarak huzura çıkmanın derin pişmanlığını zihninde yaşıyormuş gibi sahnelemelidir. Bütün bu sahneleri izlemesi bilincini uyandırıp anlık ayartıcı işleri gözünde basitleştirir ve namaza öncelik vermesini sağlar. Ya da erken uyuyup erken uyanma kararı alan birini düşünelim, sabah kalkıp pek çok işi rahatlıkla yaptığını, gün boyu neşesinin sürdüğünü hayal edip, öte yandan anlık bir hazla devam etmek istediği uykunun ona günü kaybettireceğini, çok istediği işleri asla yapamayacağını zihninde canlandırırsa yataktan doğrulacak güce ulaşır. Bu canlandırmaları detaylandırmak, içine his katmak üstümüzdeki etkisini de artırır.

Sadece gelecekteki halimizi düşünmek yetmez, nasıl biri olmak istiyorsak kendimizi o şekilde tasvir etmeliyiz. Bu hayal ve tasvirler zihnimizde ve dilimizde bir duaya dönüşür. Dualarımız dilimizde olduğu gibi zihnimizde de süreklilik gösterirse kabul edilmeye daha yakındır. Bir şey isteyip gelecekte kendimizi o konumdan çok uzakta düşünürsek, bu onu umutsuzca istediğimiz anlamına gelir ve bu şekilde edilen dua bizi sonuca götürmez. Rabbimiz ettiğimiz duamıza inanmamızı ve çaba sarf etmemizi ister. Geleceğimizi dualarımızın tam aksi gibi hayal etmek duanın gerçekçiliğini öldürür. Çünkü beynimizin bir yapısı da zihnimizin hayali kurgularını hakiki gibi algılayıp davranışlarımızı o doğrultuda şekillendirmesidir. Namaza başlama karar alan kişi, gelecekte kendini ibadetten çok uzak bir yaşam içinde hayal ediyorsa bir süre sonra o hayaline uygun bir yaşama sürüklenir. Aksine kendini âlimlerin dizi dibinde, hayır kapılarında, manevi hallerin eteğinde hayal ederse zamanla günahlardan daha çok uzaklaşır.

Sonuç olarak anlamı kaybettiğimizde hemen kararlarımızı terk edersek o an için aldatıcı bir mutluluk ve rahatlama ya-

şarız. Çünkü alışık olduğumuz davranışlara dönmek, aşina olduğumuz sokaklarda yürümek kadar kolaydır. Aslında bu, zorluklarla çıktığımız basamaklardan düşmeye razı olmaktır. Ne var ki üstünden zaman geçtiğinde o mutluluk acıya dönüşerek bize azap vermeye başlar. Fakat direndiğimizde, hazlara dönmek yerine zorlanmayı kabul ettiğimizde anlamı bulma çabalarımız meyvesini verir. Her şeyi yeniden hatırlar ve kararlarımızdan vazgeçmemeye niyet ederiz. Peki sonra bizi neler bekler?

## ZİHİNSEL ÇARPITMALARLA GEÇMİŞE GİTME BASAMAĞI

İradeyi öğrenme yolculuğuna çıkan kişi bu basamağa kadar gelirken, gaflet örtüsünü üstünden atarak ayağa kalkmış, hakiki bir arayışın içine girmiş, kararlar alarak hayatına yeni bir rota çizmiş, ilk coşku geçtikten sonra ortaya çıkan nefsin itirazları karşısında dik durarak yoluna devam etmiş, anlamı unutma psikolojisinden kurtulup niyetini yeniden yapılandırmıştır. İşte bu noktadan sonra nefis ve şeytan kişinin kararlılığını görür ve mücadelesini daha sinsice yürütmeye çalışır. Açıkça itiraz ve bahanelere kapılmadığımız için üstü kapalı engeller oluşturur ve yeni stratejiler üretir. Çünkü nefis daima hazcı ve menfaatçidir, değişim istemez. Aldığımız kararın bizi dönüştürüp onun emrinden çıkarmasından korkarlar. Hayatımızda oluşacak köklü değişimler nefsin susturulup derinlere gömülmesi demektir. İradeyi öğrendiğimizde egomuza hükmetmenin yollarını da öğreniriz. Nefs, bunun olmaması ve bizi yönetmeye devam edebilmek için iradeye ket vuracak bütün manevraları denemeye, manevi disiplinden kaçmamızı sağlayacak bütün kartları önümüze açmaya hazırdır. İşte bu kartlardan en önemlisi; kişiyi zihinsel çarpıtmalarla geçmişe götürüp andan koparmaktır.

Nefis ve şeytan, geçmişte yaşadığımız sorunları hatırlatarak bizi bugünün sorumluluklarından alıkoymaya çalışır. Pek çok bariyeri aşarak tekâmül yolunda ilerlediğimizde, değişmemize engelmiş gibi eski sorunlarımızı yeniden hatırlarız. Özellikle uğradığımız haksızlıklar, ihmaller, istismarlar daima akla gelerek duygusal sıkıntıya sebep olur. Geçmişin sorunlarını düşünmek bu evrede o kadar artar ki, zihin bu duygularla bloke olarak bugün için alınan kararlardan tamamen uzaklaşır. Olumsuz hislerle dolup neredeyse yeni hiçbir şey yapamayacak hale gelir. Bu psikolojiye gömüldükçe yaşama karşı isteksizlik ve tükenmişlik başlar.

Bu basamakta önce, zihnimizin ilk kayıtlarında bulunan sorunların dosyası önümüzde açılır. Bu kayıtlar, çocukluğun ilk altı-yedi yılında ebeveynlerimizle yaşadığımız deneyimlerdir. Tam anlamıyla iradeyi öğrenmek için, bu ilk kayıtlardaki travmaları aşmamız gereklidir. Acı verici hatıraları doğru şekilde yorumlayıp sindirmeden bir sonraki basamağa geçemeyiz. Başka bir deyişle, bu basamakta, olgunlaşmamızın önünde engel oluşturan acı verici olayları aşmak için özellikle kendi hikâyemize döneriz.

Sonrasında, ikinci kayıtlarımızla yüzleşiriz ki bunlar da ikinci yuvamızı kurduğumuz evliliğin ilk yıllarında eş ve eşin ailesiyle yaşanan deneyimleri içerir. Bu birleşme sürecinin kayıtları, evlilik merasimlerinden itibaren özellikle ilk beş-altı yılda yoğun bir şekilde tutulur. Eşin yeterince anlayışlı davranmaması, eşin ailesinden kaynaklanan kalp kırıklıkları, haksızlıklar ve karşılanamayan duygusal ihtiyaçlar sürekli gündeme gelir. Bu deneyimler gerçekten yaşanmıştır, ancak üzerinden belki 10, belki 20 yıl geçmiştir. Nefis bunları, çözmek ya da affetmek için değil aldığı kararları bırakıp hayatı gelişigüzel yaşamak için bahane olarak sürekli hatırlamaktadır.

Nefsin oyunları çok komplikedir, onu asla küçümsememeliyiz gerekir. Birisi, yıllar önce kendisine yapılan haksızlığı bugün sürekli düşünüp andan kopuyorsa, bugün yapacaklarına isteği kalmıyorsa, bunları yapması gerekenlerin önünde engel gibi görüyorsa esasen güçlü bir vesveseye yakalanmış demektir. Bu aşamada eş ve eşin ailesi ile yaşanan problemleri de aşmadan yolumuzda ilerlememiz kolay olmaz.

Şimdi "Hiç mi geçmişte yapılanlara hayıflanmayacağız?" diyerek itiraz edebiliriz. Elbette geçmişe üzülür, hayıflanırız. Çünkü bizler kolay unutabilen değil, aksine biriktiren varlıklarız. Fakat ne niyetle ve hangi zamanlarda zihnimizin geçmişe gittiğini takip etmeliyiz. Bu geri dönüş atakları ne zaman başlıyor? Tam yeni bir evreye geçip yeni kararlar aldığımızda karşımıza dikiliyorsa, bu durum vesveselerin bizi irade yolundan engellemesidir. Biz, bunun normal bir üzüntü olduğunu zannediyor olabiliriz ancak sonucu andan kaçmak oluyordur. Bunun dışında bizi kararlarımızdan koparmayan, özellikle geçmişi sorgulayıp yaşantımızla yüzleştiğimiz üzüntüler doğal ve olması gereken durumlardır.

Bu basamakta nefis ve şeytan, sorun yaşadığımız insanların sesini kullanarak durmaksızın içimizde konuşur. Bu sayede maneviyatımızı içten çökertip kararlarımızdan koparmaya çalışır. Yaşanan acı hadiseleri zihnimizde tekrar tekrar sahneye koyup onları iç dünyamızda sürekli izlememizi sağlar. Çocukluk travmaları, evlilikte maruz kalınan üzücü muameleler içimizde çınlamaya devam eder. Böylece yıllarca aynı rolü oynamamızı sağlayarak enerjimizi tüketir ve hayatta ilerlememize engel olur. Her ne kadar bilincimiz bunlardan dolayı acı çekse de aslında nefis bu sahneleri izlemekten haz almaktadır çünkü onlar sayesinde istediği gibi davranabilme özgürlüğü

kazanır. Manevi olarak güçlenip onu kontrol altına almamıza engel olmanın hazzını yaşamaya devam eder.

Herkesin iradeye ulaşmasını engelleyen kendine ait zihinsel çarpıtmaları vardır. Eğer kendimizi gerçekleştirmek istiyorsak bütün bunları geride bırakmak için geçmiş yaşantımızla hesaplaşmamız, açık dosyaları kapatıp bugüne gelmemiz gerekiyor. Oradaki sorunları çözümleyemezsek zihnimiz sürekli geçmişe gidecek, açık kalan hesapları düşünmeye devam edecektir.

Peki bu basamakta nasıl geçmişin dosyalarını kapatıp bir sonraki basamağa doğru ilerleyebiliriz?

*Sekizinci basamağı aşmak isteyen kişinin ilk olarak kazanması gereken şu inançtır; Allah Teala yeryüzüne pek çok değişmez yasa koydu, onlardan bir tanesi de dünyaya ayak bastığımızda her birimizin mutlaka ilk önce anne babamızla imtihan edileceği gerçeğidir.* Ebeveynimizin eksiklikleri bizim ilk imtihan sorumuz olacaktır ve bu, dünyanın evrensel bir kuralıdır. Eğer ebeveynimizin bize karşı hiçbir hata yapmaması gerektiğini, iyi insan olmak için ilk önce sorunsuz bir çocukluk yaşamış olmayı beklersek, imkânsız bir beklenti içine girmiş oluruz. Bu aslında Rabbimizin kâinata koyduğu işleyişi kabullenmemek anlamına gelir. Sorunsuzluk beklentisinde olduğumuz sürece iyi insan olmayı mükemmellik şartına bağlamış oluruz ki bu düşünce, en baştan travmaların altında kalmak demektir.

Anne baba ve eş ile herhangi bir imtihan yaşamış olmayı kabul edilemez görmek aslında iyileşmenin önünde büyük bir engeldir. Tam aksine, bu beklentinin üstünü çizmeli ve buraya imtihan için geldiğimizi, ilk sorunun da aileden çıkacağını kabul etmeliyiz. Bu kabul, onların yapmış olduğu kötülükleri ve haksızlıkları hoş görmek, razı olmak ve benimsemek anlamına gelmez. Allah Teala'nın yeryüzüne koyduğu bir yasayı kabul etmek demektir.

*Bu basamakta ilerleyebilmemiz için pekiştirmemiz gereken ikinci inanç, herkesin kendi amelinden sorumlu tutulacağını kabul etmektir.* Rabbimiz, *"Her insanın boynuna işlediklerini dolarız ve kıyamet günü açılmış Kitabı önüne çıkarırız. Kitabını oku, bugün, hesap görücü olarak sen kendine yetersin,"*[5] buyurur. Ayette bildirildiğine göre herkes kendinden sorumludur; her insan yaptığı ile kendini bağlamış ve sorumluluk altına girmiştir. Seçimlerinin sonucunu da amel defterini aldığında görecektir. Hiç kimse hesap günü kendi eylemlerine mazeret olarak anne babasını sunamayacaktır. O halde henüz dünyadayken ebeveyni ile arasındaki esaret bağını koparmalıdır. Anne babası ile kurduğu esaret bağını koparamayan kişi, hayatını onların kendisine yaşattığı problemlere cevap olarak inşa eder. Yaşamını onların eylemlerinin sonucu çizgisinde devam ettirir. Adeta lisanı haliyle bilinçsizce şöyle demektedir: "Sizin bana yaşattıklarınızın sonucu benim iradesiz, mutsuz, öfkeli, inançsız ve sorumsuz bir insan olmamdır. Bakın bende bu sonuca uygun olarak böyle bir insan oldum." Böylece kendi hayatını onların yaşamının bir uzantısı gibi görüp esaret bağını içten içe sürdürmektedir.

Esaret bağını kesmeyen kişiler sekizinci basamağı aşamayıp hep orada kalırlar ve daima geçmişin bataklığına dönerler. Çünkü yaşam felsefeleri hayatlarını ebeveynlerine cevap olarak yaşamaktır. Bu cevabın içinde öfke, sıkışmışlık ve bunalım vardır fakat buna rağmen onlardan ayrışma cesareti gösteremezler. Çünkü ayrışmak için birey olmak ve kendi hayatının sorumluluğunu üstlenmek gerekir. Oysa kendi eylemlerinin hesabının başkasından sorulacağını düşünmek nefsin içten içe rahatlamasını sağlar. Ne var ki, bu vesvese bizi yanıltmaktadır

5 İsrâ, 17/13.

çünkü Rabbimiz kıyamet günü hiçbir günahkârın başkasının günahını yüklenmeyeceğini açıkça bildirmiştir.

Bununla birlikte fiziki bağlarla esaret bağını birbirine karıştırmamalıyız, Allah Teala bizi ana babamızla sımsıkı bağlamıştır. Yapılması gereken şey ailemizi manen ve fiziken terk etmek değil, olumsuz yansımaları kabul etmeyi reddetmektir. Gerek ebeveynimizle gerek diğer insanlarla iç dünyamızda gireceğimiz hesaplaşmada hakikati ortaya koymalı ve bütün esaret bağlarına şöyle seslenmeliyiz; "Benim hayatım kimsenin davranışlarının sonucu değildir. Yaşamımı bir başkasına cevap vermek için kullanamam. Bu düşüncenin doğru olmadığını biliyorum ve hepsini reddederek kendi yoluma gidiyorum."

Başta ebeveynlerimizle, ardından bütün insanlarla olan esaret bağımızı kesmeden iradeye ulaştıran bu zihinsel süreçleri yaşayamayız. Şeytan kalbimize bağlanmış o bağların ipini yakalayarak tıpkı perde ardında bir kukla oynatır gibi bizi oynatmak ister. Hepsini kesip atmadan onun elinden kurtulup yolumuza gidemeyiz. Birey olmanın en açık belirtisi seçim yapabilecek olgunluğa ulaşmak ve esaret bağını kırmaktır.

*Sekizinci basamağı aşmanın üçüncü adımı, onların hatalarını ve yanlış inançlarını taklit ettiğimizin ve üstümüzde bıraktıkları olumsuz etkilerin farkına varmak ve bu yükleri üstümüzden atmaktır.* Ebeveynimizle ve diğer insanlarla yaşadığımız travmaların bugün ne kadar etkisi altındayız, hayatımızı onları taklit ederek mi yaşıyoruz? İnsan olmanın şartı "kendimiz olmak", kendimiz olmanın şartı, "kendimizi bilmek" kendimizi bilmenin şartı da "birey olmak"tır. İnsan kendi olmadan atalarından ve anne babasından oluşan zincire bir halka olarak şuursuzca onları taklit eder. Onlar nasıl yaşadılarsa benzer şekilde yaşar. Nasıl davrandılarsa etkilerini yıllarca kendi hayatında sürdürür. Ama kendini bildikten sonra o

halkadan ayrılıp sınırlarını yeniden yapılandırmaya başlar. Bu olgunlaşma sürecini tamamladıktan sonra bu defa dilediği yerden o zincire dâhil olur.

Evet, iyileşme önce farkındalıkla başlar. İrademizi kıran pek çok davranış ailemizden aldığımız yanlış inanç ve etkilerin sonucudur. Pek çok iç sesimiz orada şekillenmiştir. Biz henüz kendimiz olarak var olamamış ve bir ayrışma süreci yaşamamışızdır. Bunu fark etmemiz kendimizi de tanımaya götüren ilk adımdır. Eğer onların hatalarına kılıf bulursak, taklit edersek, görmezden gelirsek ve aklamaya çalışırsak bizde bıraktığı olumsuz etkilerden kurtulamayız. Bunu duygu dünyamıza yerleştirirken diğer taraftan eylemlerimizde de göstermeliyiz. Çok sıklıkla anne babamıza ait yanlış bir davranışı tekrarladığımızı yakalarız. Böylesi bir fark ediş çok önemlidir, hemen onu gün yüzüne çıkarıp kalbimizde tutunduğu yerden söküp dışarı atmayı ihmal etmemeliyiz.

Dünya için güneş ve ay ne kadar önemliyse bizim dünyamız için de anne babamız o kadar önemlidir. Güneş, yeryüzüne kendi varlığının huzmelerini aktarır; gündüzü, aydınlığı ve mesaiyi getirir. Ay da kendi yansımalarını sunar. Geceyi, dinlenmeyi, içimize çekilmeyi, tefekkür ve hesaplaşmayı getirir. Ay ve güneşin evrene yansıması, bir nevi anne babanın bireyin dünyasına yansıması gibidir. Anne ve babamız kendi doğalarına uygun olarak içimizde bazı duyguları temsil ederler. Ancak onlarla yaşadığımız çatışmalar bu duyguların sağlıksız gelişmesine sebep olur. Anne bizi doğuran, bedensel maddemizin şekil aldığı rahimdir. İlk defa onda varlık gösteririz. Başlangıcımıza ve benliğimize ilk bakışı simgeler. O halde anneye bakışımız, kendimize bakışımızı, maddeyle ilişkimizi ve geçmişimizi ifade eder. Anneyle sorunlarını çözemeyen, öncelikle kendine bakışında sorunlar yaşar. Kendini kabul

edemez, sevip değer veremez. Bazen de maddi dünyayla ilişkisini düzenleyemez. Ya dünyaya çok bağlanır ve bulamadığı anlamı maddeyle kapatmaya çalışır ya da maddi sıkıntılar yaşar. Anne kişinin başlangıcını simgelediği için geçmişinden de mutsuzluk duyar.

Baba ise zürriyetinin anne rahminden vücuda gelip karşısına çıkmasını bekleyendir. Dünyaya geldiğimiz anda maddi bakımımızı üstlenecek ve üstümüzde otorite olacaktır. Babamız da geleceğimizi, yarınlarımızı ve otoriteyi simgeler. Babayla sorun yaşayan geleceğini planlayamaz, kendi üstünde otorite kuramayıp iradesiz davranır. Babasıyla çatışmasının bir yansıması olarak diğer otoritelerle de çok sık çatışıp kuralları çiğner ve uyumsuzlaşır. Nasıl ki, güneş ve ay dünyaya gereği gibi yansımadığında gece - gündüz dengesi bozularsa, anne babanın varlığını doğru yansıtamamış olması da çocuğun hayatında eksikler oluşmasına sebep olabilir. Onlarla ilgili çözemediğimiz sorunlar hayatımızda kısır döngüler oluşturarak bizimle yaşamaya devam eder. Ebeveynimizle hesabımızı kapatmadan bu döngüden çıkamayız. Eğer bize varlıklarını doğru yansıtamamışlarsa bundan sonra kendi sorumluluğumuzu alıp bu yanlış yansıtmaları iptal etmek ve eksik kalan yönlerimizi kendi çabalarımızla tamamlamak zorundayız. "Bana rehberlik yapmadılar," deyip sorunlara gömülmek yerine bizzat kendimize doğru rehberlik yaparak iradeyi öğrenmeliyiz.

Tıpkı kendi anne babamızla olduğu gibi onların anne babalarıyla da aramızda bağlar vardır. Ebeveynimizden bize yansıyanların başlangıcı onların kendi ebeveynlerinden aldıkları yansımanın devamıdır. Benzer örüntüyü biz de kendi çocuklarımıza yansıtmaya devam ederiz. Bu yansımaların sonucunda birtakım duygu ve inançlara sahip oluruz. Ben-

zer duygu ve inançlar da hayatlarımıza benzer olayları çeker. Çünkü her inancın doğurduğu belli başlı sonuçlar olacaktır. Aynı inançlar çoğunlukla aynı sonuçları doğurur. Bu kısır döngüyü kırmak aslında tek bir kişinin kendisine aktarılanları anlayıp kalbini o etkilerden temizlemesiyle başlar. Şurası muhakkak ki aynı zincirin halkası olmaya devam edersek örüntü bizden sonra da devam edecektir. Fakat zinciri kırıp kendimiz olmaya çalışırsak ancak o zaman gerçek bir iradeye ulaşmamız mümkün olur.

Annemiz, babamız, eşimiz, eşimizin anne babası ya da herhangi bir yakınımız hayatımıza varlığını yanlış aktarıyorsa onlara "dur" demek bize emanet edilen benliğimizi korumanın tek yoludur. İyilik ve güzel ahlak benliğimizi ayaklar altına atıp başkalarının mutlu olmasını sağlamak değildir. Başkasına zulmetmek yasaksa kendi benliğimize dolaylı olarak zulmetmek de yasaktır, çünkü o da emanettir. Bizi etkisi altına alan herkesle bu ayrışma sürecini yaşayarak birey olmadan iradeye ulaşamayız. Çünkü kendine, kendi iradesine sahip çıkamayan her rüzgârda başka bir yöne savrulur, sürekli başkalarının etkisinde kalır ve hiçbir kararını devam ettiremez. İşte bu türden bir ayrışma yaşayıp kendi irademizi oluşturduktan sonra yeniden nesil halkasına dahil olabiliriz.

Bu basamakta bu üç önemli inancı kalbimizde iyice pekiştirdiğimiz ve bu inançlara uygun olarak yaşadığımız halde yine de bizi geçmiş acılara çağıran o cılız sesi duyabiliriz. Çünkü o olumsuz düşünceler çok derinlerde bir alışkanlığa dönüşmüştür. Bize, kendi irademizi oluşturmak için yetersiz olduğumuzu, boşuna çabalamamamızı söylemeye devam edebilir. Böylesi anlarda bunların bir vesvese olduğunu bilip Rabbimizden yardım talep etmemiz gerekir. Çünkü tek başına bu saldırılar karşısında ayakta kalmamız zordur. Korunma ve

sığınma dualarıyla, Allah'tan yardım isteyerek, Ona tutunarak kendimizi koruyabiliriz. Peygamberimiz, *"Allah'ım üzüntüden, kederden, acizlikten, tembellikten, cimrilikten, korkaklıktan, borçtan ve insanların kahrından Sana sığınırım,"*[6] şeklinde dualar etmiş, bize de iç dünyamızın çöküntüye uğramaması için sabah akşam bu dualara devam etmemizi tavsiye etmiştir.

Bütün bu sığınma dualarına ilave olarak doğru bir iç sesi de geliştirmeliyiz. İçimizde bizi eleştiren, aşağılayan, yetersiz hissettiren o seslere karşı artık kendimizi savunmamız, kendimize sahip çıkmamız gerekiyor. Yani bütün olumsuz seslerin karşısında manevi sesimizi yükseltip cevap vermeliyiz. Şayet yetersiz olduğumuza inanırsak, iblisin, Âdem ve Havva'nın ayağını kaydırmak için uydurduğu "şu meyveden yerseniz ebediyen cennette kalırsınız" yalanı gibi, biz de iblisin hakkımızda söylediği bu türden yalanlara inanmış oluruz. Oysa bu sesler şeytanın sesleridir ve o sürekli yalan söyler. Geçmiş acılarımızı kullanıp kendimiz hakkında yanlış düşüncelere kapılmamızı ister. Zayıf noktalarımızdan yakalayıp ondan kurtulmamıza engel olmaya çalışır. Şeytanla ağız birliği yapıp o sesleri çoğaltırsak bütün bu yanlış inançlar içimizi öylesine doldurur ki artık kararımızı terk etmek kaçınılmaz olur. Böylece daha fazla dayanamayıp yeniden gaflet basamağına düşmekten kurtulamayız. Geçmiş yaşantılarımızı doğru yorumlayıp her şeyi olduğu gibi kabul ettiğimizde anılarımız ilerlememizin önünde engel olmaktan çıkar. Artık dosyalar kapanmış, özgürce yürüyeceğimiz bugünkü hayatımızın yolları önümüzde uzanmaya başlamıştır. Bu uçsuz bucaksız yollarda yürümek için sağlam bir irade gücü hissederiz içimizde. Çünkü enerjimizi geçmiş için sarf etmekten kurtulmuşuzdur.

6 Ebû Dâvud, Salat, 367.

## ACI BASAMAĞI

Bu basamak iradeye ulaşmadan önceki son acı eşiğidir. Bütün zorlu duyguları sindirip bu noktaya geldiğimizde her şeyin kolaylaşmasını umarız. Ancak hâlâ aldığımız kararı uygulamakta zorlandığımızı, sürekli kendimizi kontrol etmek zorunda kaldığımızı gördüğümüzde bu işin hep böyle meşakkatli süreceğini zannedip acı çekmeye başlarız. Bir şeyde irade göstermenin ne kadar zor olduğunu düşünürüz. Çünkü pek çok dosya açılmıştır önümüze. Gaflet örtüsünü atıp kararlar aldık, isteksizlikle mücadele edip kendimizi motive ettik, bahane ve itirazlara göğüs gerip hepsini iptal ettik, geçmiş sorunları hatırlayıp hepsini aşmakla uğraştık, o kadar çok duyguyla savaştık ki, artık şu anda bu ameli devam ettirecek gücümüz kalmamış gibi hissederiz.

Bu basamakta hissettiğimiz acı karşımıza çıkan son acıdır ve buna dayanmak hiç kolay olmaz. Pek çok kişi uzun süre katlanamayıp kararından vazgeçerek yeniden gaflete düşer. Aslında burada acı çeken nefsimizdir. Nefis, irade yolunda ilerleyip onun sesini iyice kıstığımız için derin bir acı hisseder. Bir nevi sekerat hali yaşamaya başlar. Yani irade gösterdiğimiz konuda artık bize hükmedemeyeceği için ölüm döşeğine düşmüş gibidir. Fakat ölmeden önce bütün gücünü toplayıp son darbesini vurarak acı vermeye çalışır. Eğer onun hasta yatağında çırpınmakta olduğunu düşünüp direnirsek bu evreyi yıkılmadan atlatabiliriz. Aksi takdirde ruhumuzun acı çektiğini zannedip kararımızdan vazgeçebiliriz. Oysa vereceğimiz her taviz acının şiddetini artırır. Çünkü nefis o tavizlerden gıdalanarak eski gücüne kavuşur ve tekrar başını usul usul yatağından doğrultur. Bu kısır döngüyü yaşamamak için karşımıza çıkan son acıya da katlanarak kendimizi zorlamamız gerekir.

Bu basamaktan düşmemek için acıyı azaltacak bazı pratik uygulamalar yapabiliriz. Örneğin terk etmek istediğimiz şeyle aramıza engeller koyabiliriz. Eğer bu bir nesne ise onu kendimizden uzaklaştırıp çabucak ulaşamayacağımız bir mesafede tutabiliriz. Eğer kaçınmak istediğimiz şey bir duygu durumu ise o duygunun tetiklediği her türlü ortamdan ve kişilerden bir süre uzaklaşabiliriz. Çünkü kaçınmak istediğimiz şeye çok sık maruz kalırsak artık uzun süre karşısında dayanamayız. Bir defa hazzı reddedebiliriz ancak ikinci defa hayır diyecek gücü kendimizde bulamadığımız, irade konusunda çok bilinen bir gerçektir. Manevi disiplinimizde, ayartana karşı sürekli "hayır" demek zorunda kalacağımız pozisyonda durmak kerih görülür. Tavsiye edilen; yaşam tarzımızı ona maruz kalmayacak şekilde dizayn etmektir.

Başka bir yöntem de, bütüne değil parçaya bakmaktır. Bir işe başlıyorsak kaç saat alacağını çok düşünmek, bir kitaba başlıyorsak ne kadar kalın olduğuna odaklanmak gözümüzü korkutabilir. Çünkü bazen gücümüz bütünü kaldıracak kadar çok değildir ama parçalara yetecek kadardır. Onca sayfayı okumanın zorluğunu düşünmek yerine ilk bölümü bitirmeye odaklandığımız zaman okuma isteğimiz devam eder. Yapacaklarımızı küçük bölümlere ayırmak, diğer taraflarını yok farz edip o bölüme odaklanmak acımızı azaltır. Uzun bir yola çıktığımızda bütün bir yolu nasıl tüketeceğimizi düşünmek can sıkıcı olurken ulaşacağımız belli bir noktayı hedeflemek oldukça rahatlatıcıdır. Elbette bütün bu acıyı azaltma teknikleri acıyı bütünüyle azaltmaya yetmeyecektir.

Eğer yoğun bir değişim evresine giriyorsak bu acı noktasına gelmeden evvel kendimize örnek şahsiyetler belirleyebiliriz. Bu kişiler gerçekten de aklımıza geldiğinde ruhen ayağa kalkmamızı sağlayan modellerimiz olmalıdır. Geriye dönme

arzumuzun had safhaya çıktığı bu evrede hemen onları hatırlayarak önlem alabiliriz. Yaşıyor da olabilirler, ölmüş de; bizzat konuşarak da yardım alabiliriz, varlıklarını hatırlayarak da. Önemli olan onlardan etkileniyor olmamızdır. Özellikle hata yapma ihtimali kalmayan ölmüş güzel şahsiyetlerimizi hatırlayabilir, "Benim yerimde o olsaydı şu anda ne yapardı?" diye sorabiliriz. O kişi olsaydı bu acıya katlanarak irade yolunda devam ederdi ve bunu başardığı için bugün başkalarına da ilham olmaya devam ediyor. Bunu yeniden hatırlamak bize iyi gelecektir. Rabbimiz Kur'an-ı Kerim'de zor zamanlarımızda hatırlayıp model alabileceğimiz şahsiyetleri anlatır. Çünkü insan ancak kendi gibi bir insana bakarak sınırlarını aşabilir.

Bazısı da bu evrede, aldığı kararı devam ettirirken acıyı hafifletmek için haz verici yollara başvurur. Örneğin, rahatlamak için yemek yer, alışveriş yapar ya da sosyal medyada gerekli gereksiz zaman tüketir. Oysa bunlar bir kaçış şeklidir. Nefis bu kaçışlardan da memnun olur. Bu türden kaçışlar abartıldığında kalbimiz aldığımız karardan soğuyabilir. Üstelik bu abartılı eylemlerden hangi mesajı alacağımızı ve neyin bizi tetikleyip tekrar birinci basamağa döndüreceğini asla bilemeyiz. Bilinçsizce rahatlarken bu yolla kalbimize bulaşma ihtimali olan her kir onun irade gücünü zayıflatır. Oysa güce en çok ihtiyaç duyduğumuz dönemde olduğumuz için rahatlama araçlarını dengede kullanmamız gerekir.

Bazı anlar da vardır ki acı çok artar ve nefsimiz üstümüzde ciddi bir baskı kurar. "Bir kereden bir şey olmaz," diyerek ısrar eder ve biz de artık dayanamayacak duruma gelerek taviz vermeye yelteniriz. İşte bu gibi anlar acı evresinin en yoğun sınav anlarıdır. Böylesi anlarda ilk yapmamız gereken, vazgeçmeden çok kısa bir süre direnmektir. Yani sadece birkaç dakika kendimizi her şeye kapatıp beklemek ummadığımız şekilde

arzumuzun önünü kesebilir. Çünkü acının en şiddetlisi ilk dakikalarda yaşanır. En sıcak olan ilk dakikaları atlattığımızda ruhumuz büyük bir ivme kazanarak nefsin önüne geçer. Örneğin fazla yeme isteğimize sadece on dakika direnmek, öfkeliyken aklımıza gelen her şeyi söyleme isteğine sadece beş dakika engel olmak, yataktan çıkmak istemeyişimize karşı ayağa kalkıp iki dakika beklemek ruhumuza zaman kazandırıp onu öne geçirecektir. Bu sıcak anı vazgeçmeden atlattığımızda hevesimizin şiddeti azalır ve aslında başarabileceğimizi yeniden hissederiz. Arzularımız denizin dalgaları gibidir. Karşısında birkaç dakika dirençle durduğumuzda bizi sürükleyemeden geçip giderler. Bir de bakarız ki o dayanılmaz sanılan istek hafiflemiştir.

Eğer bir süre beklediğimiz halde o şiddetli istek geçmiyorsa nefsin isteğini ileride yapacağımızı söyleyerek zaman kazanabiliriz. Hikmet ehli, *"Nefsi oyala, aklın tekliflerini ise hemen yerine getir. Eğer nefis sana boyun eğmezse ona 'sonra yapacağım' diyerek umudunu tamamen kesmeden oyala. Çünkü nefis umuda boyun eğer,"* demişlerdir. Böylece oyalanan nefsin dikkati dağılacak ve sonra da isteği azalacaktır.

## DEĞİŞİM VE TEKÂMÜL BASAMAĞI

Onca zorlanmanın üstesinden gelerek, bütün saldırılara ve son acıya direnerek bu basamağa ulaştığımızda sanki ıstıraplı bir rüyadan uyanıyor gibiyizdir. Yaşanan bütün acılar, çekilen zorluklar adeta rüya âleminde yaşanmış da şimdi gerçeğe dönmüşüz gibi muazzam bir rahatlama yaşarız. Artık kendi nefsimizde olanı değiştirmeyi başardığımız için, dualarımızda Rabbimizden istediğimiz hedefi elde etmeye ehil olduğumuzu ispatlamışızdır. Bundan dolayı irade gösterdiğimiz eylem öylesine kolay gelmeye başlar ki hiç düşünmeden otomatik

yaptığımız işlerden birine dönüşür. Çünkü kalbimize yerleşerek bizim parçamız olur. Fakat kolay gelmesinden daha önemli bir durum daha yaşarız. O da tat almaya başlamaktır. Aslında her eylemin kendine has bir tadı vardır. Fakat ilk basamaklarda bu tadı hissedemeyiz. Çünkü kalbimize girmediği için onun lezzetine kapalıyızdır. Eylem ancak bu basamakta tam anlamıyla kalbimize girerek gerçek varlığını içimize yansıtır. Bu yansımalarla birlikte lezzeti de ruhumuza dalga dalga yayılır. Önceleri kaçtığımız ameller şimdi kendisine koştuğumuz amellere dönüşür. Örneğin, Allah Resulü (sav) "Namaz gözümün nuru kılındı," buyurmuştur. Nasıl olur da birisine çok zor gelen bir amel, bir başkası için bu kadar lezzetli olabilir sorusunun cevabı işte bu basamağın ruhunda saklıdır. Ancak oraya tırmandığımızda Allah Resulünün namazdan nasıl bu denli haz aldığını daha kolay anlarız.

Yani kişinin tekâmül yolunda ilerlediğinin ilk belirtisi zorlandığı amelin kolaylaşmasıdır. İkincisi ondan daha önce almadığı hazzı almasıdır. Üçüncü ve en önemlisi ise "anlam farklılığı" yaşamasıdır. Bir meyve düşünelim, yemek için elimize aldığımızda tek düşündüğümüz o anda tadını almaktır. Bu evrede meyvenin anlamı lezzetten ibarettir. Fakat meyveyi yiyip sindirdikten sonra, vitaminleri kanımıza yayılır ve bizi ayakta tutacak forma dönüşür. Böylece süreç içinde anlamı farklılaşmış olur. Aynı şekilde başladığımız bir iş de ilk etapta bize ilk formuna uygun olarak cafcaflı ve heyecan verici gelir. Bu algımız sayesinde coşkuyla başlarız. Ama sonra irade basamaklarını tek tek çıkıp ameli sürdürebildiğimizde ruhumuz onu sindirmeye başlar. Meyveyi sindirip vitaminin vücuda karıştığı gibi o amel de aklımıza, kalbimize, hislerimize karışır ve bizi manevi anlamda büyütür. Adeta hayat damarlarımızı sular. Eksik parçamız onunla tamamlanır. Artık ilk anlamdan çok farklı bir anlam kazanmış olur. Kazanılan son anlam tekâmülün

habercisidir. Burada hissedilen geçici bir coşku değil, gerçek bir olgunlaşmadır. İşte bu sebeple, burada elde edilen başarılar şımarıklığa yol açmaz, aksine ahlakta olgunluk oluşturur. Yani tekâmül bir tür anlam farklılığıdır.

Bu son basamağı yaşayan kişi artık olgunlaşıp hayatının sorumluluğunu üstlenmeye niyet alır. Ne kadar iradeli bir varlık olduğunu, yapamadıkları için kimseyi suçlamaması gerektiğini, ulaşmak istediği bir yer varsa ne yapması gerektiğini bizzat deneyimleyerek öğrenmiş olur. Basit kaygılar ve çocukça heyecanlar geride kalır. Olgunlaştığı için hayata karşı duruşu daha bir değer kazanır. Çevresindeki insanlar da onun olgunluğuna uygun tavır gösterirler. İradeli bir insanla kurulan ilişkiyle iradesizle kurulan ilişki arasında fark olduğunu hepimiz biliriz. Rotasını çizmiş, bir karar aldığında devam ettiren insanlara hepimiz farklı muamele ederiz. Hayat da onlara karşı daha özenlidir. Çünkü bir şeyler başarabilen biri, başka işlerde de aynı süreci modelleyerek yeni başarılar ortaya koyacak bir umut vadeder. İradeyi öğrenemeyenlerin hayatları ise bu basamaklar arasında bir kısır döngüde geçtiği için hayatın dışına itilir.

Onuncu basamağa ulaşıp kalbimizin irade gücünü aktif hale getirdiğimizde artık her daim onu korumalı, gücünü yitirmemesi için gıdasını ihmal etmemeliyiz. Eğer kalbimiz günahlarla örtülür ve tekrar dağılırsa bir zamanlar başardığımız pek çok şeyi yeniden yapmakta zorluklar yaşarız.

# ÇOCUKLUKTA İRADEYİ ÖĞRENMEK

Bazı insanlar vardır, pek çok kişinin zorlandığı işleri yapmak onlara kolay gelir. Hedefleri bellidir ve çizdikleri doğrultuda adım adım ilerleyebilirler. Tabii onlar da engellerle karşılaşır, sarsıcı olaylarla sınanır, kalp kırıklıkları yaşarlar ancak bütün bunlara rağmen iradeyi öğrenmiş oldukları için kolay kolay kararlarından vazgeçmezler. Sanki gizli bir el, iç dünyalarını derleyip toparlamış, bütün kargaşalardan soyutlamıştır onları. Bunu ibadetlerine gösterdikleri titizlikten, amellerindeki devamlılıktan anlarız. Bir kısmı iradeyi genlerinden kaynaklanan otokontrol ve disipline yatkınlık sebebiyle öğrenmiş, bir kısmı da yetiştikleri ailenin önceliği terbiye modelinden edinmiştir.

Bazı insanlar da vardır ki, genetik olarak hazlara kapılmaya daha yatkındır. Ya da zorlanmaya gelemeyen, yarını düşünmeden canı ne istiyorsa öyle yaşayan, hayatlarını anlamlı kılacak idealleri olmayan bir ailede büyümüşlerdir. Hem genetikten iradeye yatkın olmayıp hem de bunun eğitimini almayanlar yetişkinliklerinde "kendine söz dinletememek" gibi korkunç bir hastalığa yakalanırlar. "Yapabilmek" ve "kararında sebat edebilmek" insanın ulaşabileceği en yüce hürriyet mertebesidir. Bu kişiler insaniyet makamının bu en önemli mertebesine ulaşamadıkları için kendilerinden

daima mustariptir. Ne kadar isteseler de değişemeyeceklerini kabullenip yapabilenlere bir dağın zirvesine bakar gibi bakarak yaşamlarını tüketirler. Oysa hazlara yatkın olanlar ve aileden iradeyi modellememiş olanlar için de çözüm yolu bir önceki konuda ele aldığımız şekilde riyazet yoluyla iradeyi öğrenmektir.

Her ne kadar yaşamın ilerleyen safhalarında iradenin öğrenildiği riyazet, meşakkatli bir süreç olsa da, çocukluk dönemi bu beceriyi edinmek için daha müsait ve kalıcı bir zemin sunar. Çünkü çocuklar daha esnek bir zihne sahiptir. Beyinleri hâlâ gelişme aşamasındadır ve sinir hücreleri arasındaki bağlantılar güçlenmeye devam etmektedir. Bu gelişim, yeni bilgileri ve becerileri çok hızlı öğrenmelerini sağlar. Aynı zamanda henüz tam olarak kemikleşmediği için çocukların davranışlarını şekillendirmek ve yönlendirmek daha kolaydır.

Özellikle 0-3 yaş arası dönemde çocuklar daha dürtüsel ve hazcıdır. Kendilerini kontrol edemeyerek daima akıllarına gelen ilk şeyi yaparlar. Günümüzde çocuk psikolojisi uzmanlarına göre çocuk, 0-3 yaş evresini iyi şartlarda ve doğru bir eğitimle geçirirse 3 yaşından sonra otokontrol sistemi daha hızlı gelişir. Yani henüz okul öncesi çağlarda beyninin otokontrol bölümü hasara uğramazsa gelişimi sekteye uğramadan hızla ilerler. 4-6 yaşında ise beklemeyi, isteklerine ulaşmak için emek vermeyi ve anlık heveslerini kontrol etmeyi öğrenir. Bazı çocuklar otokontrolün gelişmesi gereken bu evreyi ne yazık ki gerektiği gibi yaşayamazlar. Özellikle ailenin yanlış tutumlarından dolayı hayatlarının en önemli dönemini faydalanamadan geçirmek zorunda kalır, zamanında otokontrol edinemedikleri için hayat boyu zorluk çekerler.

Şimdi çocuklukta irade gelişimini daha iyi anlamak için hayli popüler olmuş, altmış yıldır devam eden bir deneyden

bahsetmek istiyorum. Deneyin amacı, çocukların hazzı erteleyerek uzun vadeli hedefe ulaşabilme becerilerini ölçmek ve iradenin köklerini anlamak. Yüzlerce anaokulu çocuğu üzerinde gerçekleştirilmiş kapsamlı bir çalışma. Basit bir şekilde kurgulanmış: Masanın üzerine bir şekerleme, yanına da bir zil koyuluyor. Görevli, dört yaşındaki çocuğu odaya alıyor ve ona isterse zili çalıp bu şekerlemeyi yiyebileceğini ama yirmi dakika sabredip beklerse kendisine iki şekerleme vereceğini söylüyor. Görevli odadan ayrılınca çocuk şekerleme ile baş başa kalıyor. Deneyde ilk dikkatimizi çeken, aynı şartlar altındaki çocukların şekerleme karşısındaki tavırlarının birbirinden çok farklı olması. İkinci şekerlemeyi beklerken sergiledikleri bu davranışlar tanısal kabul ediliyor. Görevli odadan çıktığı andan itibaren beklemeye başlayan çocukların davranışları genel olarak üçe ayrılıyor. Kimisi görevli daha kapıdan çıkarken hiç beklemeden hemen şekerlemeyi midesine indiriyor. İkinci şekerleme için beklemek imkânsız geliyor ona. Kimisi biraz sabretmeye çalışıyor fakat gözünü şekerlemeden alamıyor, dokunuyor, kokluyor sonunda dayanamayıp süre dolmadan o da bir ısırık atıyor. Ama kimi çocuklar da süre boyunca beklemeyi başarıyor. Bazen şekerlemeyi uzak bir noktaya iteleyerek, dikkatini başka yöne çekmek için şarkılar söyleyerek. Bazen de kendi kendine, "Bu şekerlemeyi şimdi yersen ikinciyi yiyemezsin, biraz daha bekle," gibi telkinler vererek.

Aslında bu tepkiler biz yetişkinlerin hazlar karşısında takındığımız tavırların küçük birer prototipidir. Doğrusu insan merak ediyor, dört yaşında iken iki şekerleme kazanmak için bir şekerleme karşısında sabırla beklememiz hayatımızın geri kalanı hakkında bir gösterge olabilir mi? İşte bunu anlamak için deneye devam ediliyor. Deneye alınan çocuklar yirmi yaşına kadar gözlenerek, ailelerinden, okul ve öğretmenlerinden periyodik olarak bilgi toplanıyor. Sonuç hayret veri-

ci. Bekleyebilen çocukların hayatları daha olumlu ilerlemiş, sınavlardan yüksek puan almışlar, aileleri ile ciddi çatışma yaşamamışlar, sosyal açıdan gelişmişler, sorunlar karşısında kontrolü kaybetmemişler ve hedeflerine daha çok ulaşmışlar. Hayır diyemeyenler ise düşük notlar almış, ergenlikte sık sık depresyona girmiş, genelde her biri bir bağımlılık geliştirmiş, hayatlarından memnun olmayan depresif ve mutsuz insanlar haline gelmişler. Bu noktada aklımıza pek çok soru takılabilir. İrade çok küçükken oluşan bir özellik olduğuna göre kökleri kaç yaşa dayanıyor? Üç-dört yaşına mı, yoksa dört yaşından önce de belirgin hale geliyor mu? Mesela bu testi geçen çocukların bebeklikleri nasıldı?

## BEBEKLER İÇİN İRADE TESTİ

Şükür ki bu soruları testi yapanlar da sormuş. Bebekler üzerinde de bir irade testi geliştirmek için kolları sıvamışlar. 18 aylık bebekler üzerinde yine çok çarpıcı sonuçlara ulaşılan basit bir test kurgulamışlar. Test şöyle; anne ve 18 aylık bebek oyuncak dolu bir odaya alınıyor, yanlarına da bir yabancı giriyor. Yabancı bir iki dakika bebekle konuşup kendine ısındırdıktan sonra anne bebeğine, "Hemen geleceğim," diyerek odadan çıkıyor. Bebeklerin annelerinin çıkmaları üzerine verdikleri tepkiler ölçülüyor. Annelerini bekleyebilecekler mi? Kimi annesinin kapıdan çıkması ile birlikte ağlayarak kapıya koşuyor, kimi çok kısa bir sürenin sonunda başlıyor ağlamaya. Ancak bazı bebekler etrafındaki oyuncakları incelemeye ve dikkatini başka şeylere yöneltip annesinin dönmesini beklemeye çalışıyor. İşte bebeğin bu zor saniyelerdeki davranışları irade konusunda tanısal kabul ediliyor. Bu verilere bakarak bebeğin ileride göstereceği irade durumlarını saptayabiliyorlar. İlginç olan deneyin devamı. Bu bebekler dört yaşına ulaştıklarında bahsettiğimiz ilk şekerleme testine tâbi tutuluyorlar. Tam da

tahmin ettiğimiz gibi, annelerini bekleyebilen bebekler dört yaşına geldiklerinde ikinci şekerlemeyi de bekliyor, bekleyemeyenler ise aynı reaksiyonlarla bu testi de geçemiyor. Yirmili yaşlarına geldiklerinde teste katılanlara inceleme yapmak için yeni bir davet gönderiliyor. Bu defa da iradelerinin geldiği noktayı ölçmek için her iki grubun beynini incelemek amaçlanıyor. Böylece teste nörobilim uzmanları da dâhil oluyor.

Beyin, günümüzde farklı açılardan keşfedilmeye devam eden özel bir dünya. Uzmanlar beyni iki ana bölüme ayırmaktadır. İlki, amigdala denilen beynin arka kısmı, buna sıcak alarm sistemi denmiş. Bir hazza ulaşmak istediğimizde, dürtüsel hareketlerimizde, öfkeli ya da korkmuş anlarımızda beynimizin bu kısmı aktif oluyor. Bu sayede kendimizi ani tehlikelere karşı koruyor ya da arzuladığımız bir hazza ulaşmaya çalışıyoruz. Şekerleme yeme isteği bu noktadan doğuyor fakat iki şekerleme için sabretmemize de yine bu bölge engel oluyor. İkincisi, prefrontal lob denilen beynin ön kısmı. Buna da soğuk sistem deniyor. Düşünerek bir karar aldığımızda ya da proje ürettiğimizde, bu bölge aktif oluyor. Özellikle bir şeye yoğunlaştığımızda, manevi bir duygu içine girdiğimizde, huşulu ve dingin anlarımızda hep bu kısmın etkisinde oluyoruz. Bu da ikinci şekerleme için beklememizi sağlayan bölge. Şurası çok önemli; ön lobunu çok aktif kullananın arka lobu zayıflıyor, arka lobunu aktif kullananın ise ön lobu zayıflıyor.

Yıllar sonra tekrar davet edilip teste giren kişilerin beyin görüntülerinden çıkan sonuç şu; iki şekerleme için bekleyebilenlerin ön lobu, bekleyemeyenlerin ise arka lobu daha gelişmiş ve aktif. Anlaşılan, küçüklükte geliştirilen kısım hayat boyu ön planda olup davranışları yönlendirmeye devam etmiş.

## ÇOCUĞUN İRADESİNİ NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?

Sözün burasında en önemli soruya geçebiliriz. Bu çocukların iradeli insanlar olmalarını sağlayan şey nedir? Anne babalarının sergilediği ortak tutumlar nelerdir?

İradeli bir çocuk yetiştirmek her anne babanın özlemidir. Çocuğunun sürekli bir şeyleri hatırlatmak zorunda kalmadan kendi iç disiplini ile sorumluluklarını yerine getirmesini kim istemez ki? Ancak pek çok kişi tam da bu konudan, yani iradesizlikten ve nefsinin esiri olmaktan mustariptir. Ayette de buyrulduğu gibi çoğunluk fani olanın peşinde bir ömür tüketmektedir: *"Şu insanlar, çarçabuk geçen dünyayı seviyorlar da önlerindeki çetin bir günü (ahireti) ihmal ediyorlar."*[7] Ahiret bizim uzun vadeli hedefimiz, dünya ise bu hedefe karşı irademizi test etmek için karşımıza çıkan ilk hazdır. Bu geçici hazzı erteleyemeyen kişinin, uzun vadeli hedeflerin peşinden gitmesi mümkün değildir. Eğer ergin çocuğumuza basit sorumluluklarını yerine getirmek çok zor geliyorsa, namazın geçeceğini bildiği halde eğlenceyi bırakıp ayağa kalkamıyorsa, kitap okumak, ders çalışmak onun için işkence haline dönüşüyorsa iç disiplininde eksiklik oluşmuş demektir. Peki, çocuğumuzun hayat boyu bu problemle savaşmak zorunda kalmaması için bizlerin yapması gereken nedir? İradeli çocukların genetik kodlarının yanı sıra anne babalarındaki bazı özellikler de iradeli olmalarını sağlar. Atacağımız bazı adımlar irade tohumunun gelişip büyümesine yardım eder. Peki bu adımlar nelerdir? Şimdi çocuğun iradeli yetişmesi için gereken konuları basamaklar halinde sıralayacağız. Bu basamakları sabırla çıkarak irade sıfatının nasıl geliştiğini anlamaya çalışacağız.

7 İnsan, 76/27.

## Birinci Basamak: Evin Ruhu

Çocuğun iradeli yetişebilmesi için ilk basamakta ihtiyacımız olan özellik evin ruhunun iradeye uygun olmasıdır. Bir ev inşa etmek için önce temel kazılacak zemin incelenir, gerekirse dolgu yapılır, su ve şebeke hatları kontrol edilerek toprak kazıya uygun hale getirilir. İradeli bir çocuk yetiştirmek de bundan farksızdır. Önce onun yetişeceği zemin olan evin ruhunu oluşturmakla başlamamız gerekir. Çünkü evin ruhu için yeterli özen gösterilip şartlar sağlanmadan çocukta iradenin kendiliğinden gelişmesini beklemek hayalden ibarettir. Bu konuda gerçekçi olmayan beklentilerimiz çocuğun hayatında yük ve zorlamaya dönüşür. "Ödevini yap, şu işi bitir, kitap oku" dürtmelerinin bitip tükenmediği bir ev öylesine bunaltıcıdır ki çocuk ilk fırsatta oradan kaçmayı planlar. Ya da kendi içinde bunalım yaşar ve sesini kimseye duyuramaz. Çünkü yapması gerekenleri hatırlatıp duran anne babası, çaldıkları minarenin kılıfını çoktan hazırlamıştır, hemen şöyle derler: "Onun iyiliği için yapıyoruz, yoksa hayatta başarılı olamayacak." Oysa çocuğun hayatını çalmışlardır da farkında değillerdir. Algısı çocuğuna karşı kalın örtülerle kapanmış bir aile modeline dönüşmemek için irade, çocuktan beklenmek yerine önce evin harcına katılarak yaşamın içine ekilmelidir. Evin ruhunu ise çocuk değil anne baba inşa eder. O halde çocuğun iradesi için ilk basamakta anne babaya çok temel bir iş düşmektedir.

İrade araştırmalarıyla meşgul bir uzmanın uzun yıllar sürdürdüğü bir test, evin ruhunun çocuğu nasıl etkilediğini çok çarpıcı bir şekilde gösteriyor. Bu test, bir kasabada uygulanmış ve orada yaşayan iki farklı etnik yapıya odaklanmış. Uzman, bu iki etnik grupla ilgili gözlemlerini şu şekilde aktarıyor: Kasabadaki ilk topluluk, uzun yıllardır bu topraklarda yaşa-

mını sürdüren yerleşik halktır, diğeri ise ataları yıllar önce bu topraklara göç etmiş ve uzun süredir burada yaşamakta olan göçmenlerdir. Her iki topluluk da kültürel açıdan birbirlerine karışmadan, kendi topraklarında yaşamlarını sürdürüyorlar. Yerli halk, göçmenlerden bahsederken belirli bir tema kullanıyor ve "Onlar çalışmayı sevmeyen, plansız programsız yaşayan, eğlence peşinde koşan insanlardır," diyor. Göçmenler ise yerlilerden bahsederken belirli bir tema seçiyor ve "Onlar sürekli çalışan, biriktirmek için yaşayan, eğlence ve yaşamın tadını çıkarmaktan anlamayan insanlardır," diyorlar.

Kasabada her iki topluluğun çocuklarının da eğitim aldığı bir okul bulunuyor. Uzman, bu okulda şöyle bir irade testi gerçekleştiriyor: İki topluluğun da ilkokul seviyesindeki çocuklarına sırayla, "Eğer belli bir süre bekleyebilirsen sana 30 dolar vereceğiz, ama vereceğim nakdi hemen istersen 10 dolar kazanacaksın," şeklinde bir teklifte bulunuyor. Göçmenlerin çocuklarının neredeyse tamamı beklemek istemeyerek anlık ödülü tercih ederken, yerel halkın çocuklarının da neredeyse tamamı ertelenmiş büyük ödülü tercih ediyor. Bununla birlikte anlık ödülü seçen çocuklar genelde okulun sorun çıkaran, kurallara uymayan ve çalışmayan öğrencilerinden oluşuyor. Teste giren çocuklar kardeş değiller, her birinin farklı aileleri var fakat hepsi de aynı evde yetişmiş gibi benzer seçimler yapıyor. Çünkü yetiştirildikleri felsefe birbirinin aynısı. Bu çarpıcı sonuç bize ne anlatıyor?

Çocuğun ruhu evin ruhunun bileşenlerini yansıtır. Kimse kendi başına evinden bağımsız yetişemez. Çocuğun aileden edindiği yaşam felsefesi zihninin en derinlerinde gizli bir odada saklı gibidir, onu daima içinde taşımaya devam eder. Kendine has bir hikâyesi olsa da her çocuk, kök ailesinin yaşamından esinlenerek hayatta roller edinir. Eğer rengini aldığı

aile, hayat karşısında sorumluluğunu bilen, iradeli insanlardan oluşuyorsa, çocuğun kendisi de buna talipse, elbette iradeyi modellemesi daha kolay olacaktır. Elbette her konuda olduğu gibi bunda da istisnalar olabilir. Peki, hangi evler iradeyi modeller, nasıl ebeveynler çocuklarına iyi rol model olabilir?

Annenin ya da babanın gününü planlaması ve düzenli rutinlerinin olması böylesi bir evin ilk motifini oluşturur. İrade atmosferi etkin olan bir evde çocuğun zihninde ebeveynin imajı nettir. Annenin zihnindeki iş bölümleri ve rutinler eve öylesine belirgin yansımıştır ki, tıpkı bir kayıt cihazı gibi her şeyi belleğine kaydeden çocuğun zihnine adeta nakşolmuştur. Bu kayıtlar, toprağın altındaki tohumların zamanla patlayıp filizlenmesi gibi, vakti geldiğinde sürgün vererek çiçek açar. İşte o çiçeğin anlamı "canı ne istiyorsa onu yapmak" değil, önceden planlanmış şeyleri her ne olursa olsun yapabilmektir.

Ne var ki, duygusal durumu inişli çıkışlı olan bir anne rutinlerini sürdüremez. "Bugün canım sıkıldı, hiçbir şey yapmak istemiyorum, bugün keyfim yok her şeyi bırakıyorum" mantığı sık sık devreye girer. Çocukların fark etmediği sanılsa da onlar annenin iç dünyasındaki kargaşadan ve çok sık değişen rutin gündeminden etkilenirler. Çocuk birkaç gün düzenli bir ev hayatı ve makul rutinler yaşarken, tam da bu rutinlere iyice alışmışken, annenin iradesizliği devreye girer ve evin düzeni tepetaklak olursa çocuk bu değişken ev hayatında tek bir mottoya sığınır: "Canımın istediğini yapacağım, hiçbir kurala uymayacağım." Çünkü aslında anne babası da öyle yapmaktadır. Elbette ciddi zorlamalar ve engellemeler sebebiyle herkes rutinlerini bırakır fakat çocuk bunun ayrımını yapabilir. "Annem bazı zorlamalarda rutinlerini bırakır. Mesela bir hastalıkta evin düzeni değişir ama diğer pek çok şeyi gözünde büyütüp rutini bırakmaz," diyebilir. Burada

çocuk kendi rutinini hangi zorlama seviyesinde bırakacağını anne-babanın bırakma seviyesine göre ayarlar. En son raddeye kadar dayanabilmek gerçek bir örnekliktir.

Bununla birlikte, anne babanın üretken olması, zor bir işi sürdürüp başarıya ulaşmış olması çocukların dimağlarında iradeye dair kalıcı izler bırakır. Hepimizin hayatında iradesine hayran kaldığımız insanlar vardır. İbadetlerini aksatmayan, ödevlerini ertelemeyen, istikrarlı insanlar hep dikkatimizi çeker. İradeli kişinin kararlı tutumu onlarca kitap okumaktan daha etkili gelir hepimize. İradeli insanlar elinde yetişen çocuklar onun şahsında çalışma ve gayretin ne demek olduğunu anlarlar. Bir işe karar vermenin, kararını uygulamak için plan yapmanın, yaptığı planın kaç saate, kaç güne, ne kadar alın terine, kaç acıya, kaç başarısız olup yeniden ayağa kalkmaya tekabül ettiğini, emek verip yorulmanın saçları nasıl ağarttığını seyrederler. Bazen hüzünden bazen sevinçten akan gözyaşının, başkaları uyurken uyanık geçirilen gecelerin, başkaları boş işlerde gönül eğlerken nefsi zorlayarak verilen mücadelelerin, uzayan çalışma saatlerinin karşılığında nice büyük sonuçlar elde edildiğini de görürler. Sonunda bütün yorgunlukları unutturan, insanın kalbini dinlendiren, ruhun huzura erdiği büyük ve anlamlı bir ödüle ulaştıklarına şahit olurlar. Böylesi başarıların ucuz olmadığını, kişinin bunu neyle satın aldığını bizzat müşahede etmeleri fikir dünyalarında kalıcı odacıklar oluşturur. Çocuk irade atmosferi yüksek bir evde ufku genişlediği için hem büyük işler yapmaya yeltenir hem de karşılığında ne vermesi gerektiğini tartabilir.

## İkinci Basamak: Güven Bağı

Çocuğun iradesini geliştirmek için evin ruhunu iradeye uygun şekillendirdikten sonra, ihtiyacımız olan ikinci temel mesele, neredeyse bütün uzmanların hemfikir olduğu anne

çocuk arasındaki güven bağıdır. İrade ile güvenin ne ilgisi var demeyin sakın. Çünkü en çok bağlantılı olduğu konulardan biri, çocuğun ebeveyni ile güvenli bir ilişki kurmuş olmasıdır. İrade testinde ertelenmiş ödülü bekleyemeyen çocukları hatırlayalım. Bir yabancının vaat ettiği ödülü vereceğine inanmış olsalardı muhtemelen bekleyebilirlerdi. Fakat daha sonra verileceğine dair güven duymadıkları için hemen şimdi olanı tercih ettiler. Bu durum ilk ilişkilerini kurdukları aileleriyle olan ilişkilerini de temsil eder. Verilen sözün tutulmadığı ailelerde çocukların bekleme süresi takdir edersiniz ki düşük olacaktır.

Güvenli bağlanma, sıkça duyduğumuz bir kavram olmakla birlikte, ne yazık ki yeterince önemsenmemektedir. Oysa anne ile bebek arasında güven bağı geliştiğinde, bebeğin iradesi de gelişmeye başlar. İrade gerektiren zorlu durumlarda, bebeğin bilinçdışında ebeveyni hakkında oluşan temel duygu ve düşünceler devreye girer. Örneğin, deneyde olduğu gibi annesi ona "Hemen geliyorum yavrum," dediğinde bebeğin iç dünyasında şu düşünceler yankılanır: "Annem verdiği sözü tutar, hiçbir zaman beni kandırmaz ve ihmal etmez; acıktığımda ya da ağladığımda hemen benimle ilgilenir." Bu güvene dayalı düşünceler, bebeğin iradesini öne çıkarır ve annesine olan güveni bekleme sürecine katlanmasına yardımcı olur. Ancak güven duygusu zedelendiğinde, bebeğin iç dünyasında farklı bir tablo çizilir. Anne tarafından terk edileceğini düşünerek aşırı tepkisel davranışlara girip gidişini hiçbir surette kabul edemez.

Peki, hangi davranışlar bebeğimizin güvenini sarsar? Anne, ilgi göstermekten çok yorulduğunu ve zorlandığını düşünerek bebeğine karşı kaçıngan davranırsa, bakımını yapmaktan geri durup başkasına devrederse, bebeğini, hayatının ve he-

deflerinin önünde engel kabul edip yapamadıkları için onu suçlarsa, ihtiyaçlarını gerektiği zamanda karşılamaz ve ihmal ederse aralarındaki güven bağı temelden sarsılır. Bebek, iç dünyasında kaygı ve belirsizlik artarak, "Annem benden kaçıyor, bana bakmak ona zor geliyor, acaba beni bırakıp gidecek mi?" düşüncesine kapılır. Bu durumda onu kaybetmemek için anneye daha çok yapışır ve ihtiyaçlarını ifade etmek için ağlayıp tepkisel davranışlar sergiler. Ancak güven bağı oluşmuş bir çocuk, genellikle böyle davranışlara ihtiyaç duymaz. Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağı sarsan daha pek çok tutum vardır ve bunları içgüdüsel olarak fark edebiliriz. Güvenli bağlanma, derinlemesine araştırılması gereken oldukça geniş bir konudur ve eğitimin birçok başlığında karşımıza çıkmaya devam edecektir.

## Üçüncü Basamak: Nefis Eğitimi

Evin ruhu ve güvenli bağ konusu, irade eğitimine başlarken çocuktan bağımsız olarak oluşturacağımız şartlardır. Bunları sağladıktan sonra bizzat çocuğa karşı tutumlarımızı belirlememiz gerekiyor. Çocuğumuzun istediği her şeyin olmasını bekleyen, olmadığında öfke patlamaları yaşayan, yönlendirmeleri asla kabul etmeyen nefsiyle nasıl mücadele vereceğiz? İrade eğitiminin üçüncü basamağı, çocuğun nefsini iradeye uygun hale getirdiğimiz bir evredir.

Bir mimar iyi bir eser inşa edebilmek için ilk başta kullanacağı malzemeyi en ince ayrıntısına kadar tanıyıp planını çizer, sonra imara başlar. Bina inşa etmek bile çok yönlü bilgi isterken insanı eğitmek bilgisizce yapılabilecek bir iş değildir. Çocuğu eğitmek istiyorsak önce nefsinin temel yapısını bilmemiz gerekir. İnsan nasıl bir varlıktır? Bileşeninde hangi

yapılar vardır? Nelerden oluşur? Bunları bilmeden eğitimde nasıl bir rol üstlenebileceğimizi kavrayamayız.

Önceki sayfalarda kadim ilmimizden hareketle insanın bileşeninde birbirine zıt temel yapılar olduğunu, bunlardan birinin nefis dediğimiz kısım, diğerinin de melekî akıl ya da vicdan dediğimiz kısım olduğunu anlatmıştık. Nefis düşük ahlaki özelliklerimizi ifade eden, bize daima kötülüğü emreden tarafımızdı. Melekî akıl ise nefsin karşısında dikilip iradeli ve vicdanlı olmayı, kötülükten ve düşük ahlaki özelliklerden korunmayı tavsiye eden tarafımızdı. Şimdi çocuğumuzu eğitirken muhatap olduğumuz insanın yapısını daha iyi anlamak için nefsi yakından incelemeliyiz.

Nefis iki kuvvetin birleşiminden oluşur: Gazab/öfke denilen kuvvet ve şehvet/hazcılık denilen kuvvet. Nefsin bazı dereceleri vardır ve en alt derecesi olan nefsi emmâre bu iki kuvveti kapsar. Nefsi emmâre insana sürekli kendi yapısı olan öfkenin ve hazların yolundan gitmeyi emreder. Çünkü o sadece bunları bilir ve bunlarla ayakta kalır. Nefsin bu iki yapısına melekî aklımızla karşı durdukça irademiz güçlenir ve nefis üstümüzde baskı kuramaz hale gelir.

Ancak nefs-i emmâre katmanında yaşamını sürdürenlerin fiillerine daima gazab ve şehvet duygusu hakimdir. Böylesi bir kişilik öfkeyi yaşam felsefesi edinmiştir. Her daim ya insanlara ya kendine ya da Rabbine kızar. Aynı şekilde şehvet duygusu da yüksek olduğu için yaşam felsefesi sadece haz veren şeylere yönelmektir. Arzularına ulaşamadığında bütünüyle mutsuz olur. Peki ulaştığında mutlu olabilir mi? Hayır. Ulaştığı her şey onda tatminsizlik oluşturur çünkü hazzını amaç haline geldiği için tüketilen bir şeye dönüştürmüştür. Elde ettiği hazzı tükettiği için artık onu yeterli bulmamaya başlar. Bununla baş etmek için haz çıtasını sürekli yükseltmek zorunda

kalır. Örneğin pahalı bir eşyaya sahip olmak ona önce yeterli gelirken, edindikten sonra onu yetersiz bulur ve daha iyisini ister. Hayal edip ulaştığı bu eşya onu mutlu etmesi gerekirken aksine ona baktıkça daha güzeli olmadığı için öfkelenir. Bu şekilde hep yeni istekler doğar ve her birinin peşinde hiç durmaksızın koşmaya devam eder. Her haz beraberinde, ne yazık ki, acıyı da getirir. Aslında bu dünyanın yasasında hazlar acılarla bir paket halinde sunulmaktadır. Hikmet ehli şöyle der: *"Birine dünyalık bir şey verildiğinde ona mutlaka 'onu misli kadar hüzünle birlikte al' denir."* Ancak dünyanın bu yasası nefse çok ağır gelir ve hazzın acı veren sonuçlarından kaçmak için hemen başka bir hazza tutunmak ister. İşte şehvetinin esiri olan kişi için hayat böyle bir kısır döngüye girer. Dışarıdan her istediğini yapıyor gibi görünse de aslında içten içe derin bir acı çeker. Çünkü hayatını tamamen hazzına uygun şekilde yaşayabilmek istemektedir fakat beklentisi hiçbir zaman mümkün olamaz. Bu gerçek onu içten içe öfkelendirir ve tahammülsüz kılar. Sonuçta bu kişinin kalp tahtını nefis ele geçirir ve onu dünyalık bir emelden diğerine koşturur, acılardan kaçmak için bir sığınaktan diğerine sığındırır. Nihayet kişi hayatını faydalı bir iş yapmadan nefsinin kölesi olarak amaçsızca harcamaya başlar.

Peki hiç eğitilmemiş saf nefisle ilk ne zaman karşılaşırız? Önce çocuklar iki üç yaşlarındayken nefsin bu haline şahit oluruz. Çocuğun bu evrede saf haz duygusundan ve öfkeden oluşan nefsi ön plandadır. Her şeyin kendi istediği gibi olmasını ister. Onun için sınır ve kural yoktur, canı ne çektiyse onu yapmak peşindedir. Çocuğun bu hali nefsin şehvet yönünü ifade eder. Yine istediğine ulaşamadığında aşırı öfkelenir, şiddetli öfke duygusunu kontrol edemeyerek kendini yerlere atar, ağlar ve etrafa zarar verir. Bu hali de nefsin gazab yönünü gösterir. Aslında bu davranışlar normaldir çünkü o, hem

nefis hem de melekî akıl yönüyle yaratılan bir canlıdır. Ancak melekî akıl yönü henüz gelişmemiştir. Büyüdükçe gelişecek ve çocuk nefsini dizginlemeyi öğrenecektir. Peki büyüyünceye kadar melekî aklın yerini kim dolduracak, bu denli şiddetli olan nefsi karşısında melekî aklını kim uyandıracak? Elbette ilk terbiye edicisi olan anne ve babası melekî aklın görevini üstlenecek ve çocuğun kalbinde onu hâkim kılmaya vesile olacaktır.

Biz anne babalar, çocuğun eğitimi için nefse karşı kurulan denklemde önemli bir rol oynarız. Eğer melekî akıl kıvamında bir rehberlik yapabilirsek çocuk nefsine karşı büyük bir başarı elde eder. Öfkesini ve hazcı yönünü dizginlemeyi daha küçük yaşta öğrenir. Böylece yetişkinlikte nefsiyle mücadele vermek onun için tanıdık bir eyleme dönüşür. Ancak biz bu rolü üstlenemezsek çocuk büyüdüğünde karşısında savaşmak zorunda olduğu güçlü bir nefis bulur ancak hiçbir tecrübesi olmadığı için afallar. Hazlarının peşinde sürüklenir, öfkenin pençesinde aklı örtülür ve nefsi onu asla rahat bırakmaz. Peki nefsinin esiri olursa aldığı kararları nasıl uygulayabilir? Dinini nasıl yaşayabilir, hazlarına hayır deyip ibadetlere nasıl yönelebilir? Yetişkinliğe kadar ilim öğrense, ibadetlerin nasıl yapılacağını en ince ayrıntısına kadar ezberlese de bunları yaşarken nefsi hep engel olacaktır. İşte bu nedenle irade eğitiminin temelinde olduğu gibi din eğitiminin temelinde de 2-6 yaş arasında verilen nefis terbiyesi vardır. Bu evrede sağlıklı bir öfke ve haz kontrolü verebilen ebeveyn aslında hem irade hem de din eğitiminin büyük bir kısmını tamamlamış olur. Çünkü çocuğun daha sonra öğreneceği her şey bunun üzerine bina olacaktır.

## Çocuğun Nefis Terbiyesinde Çeşitli Ebeveyn Tutumları

### 1. Nefsi Reddetmek

Orduda asker olmak isteyen kişinin şöyle dediğini düşünün: "Ordunun her türlü eğitimine katılacağım ancak düşmanla karşılaşmaktan hoşlanmıyorum, o kısımdan beni muaf tutmanızı istiyorum." Ne dersiniz, bu istek hepimize tuhaf gelir değil mi? Çünkü düşmanla karşılaşma anı birini asker yapan en kritik andır. Çocuk eğitiminin de çocuğun nefsiyle karşı karşıya geldiğimiz böylesi kritik anları vardır. Bu anlar için şöyle diyemeyiz: "Şu öfke krizleri ve tutturmalar olmasa aslında annelik/babalık çok güzel, beni bu kriz anlarından muaf tutmanız mümkün mü?" Mümkün değil çünkü onlar tam da ebeveyn olarak eğitim vereceğimiz müstesna anlardır.

İşte böylesi anlarda ebeveynlerin takındığı tutumlardan biri çocuk hazlarını ya da öfkesini ifade ettiğinde onu görmezden gelmek, öfkesinden ve beklentilerinden rahatsız olmaktır. Anne baba içten içe "Neden öfkeleniyorsun, neden bunları istiyorsun? Ne gerek var böyle davranmaya?" diye düşünerek çocuğun eğilimlerini reddeder. Aslında öfkeyi ya da dürtüselliği reddettiğini düşünür fakat haz ve öfke dediğimiz şey kişinin saf nefsidir. Nefis ise reddedilmemeli, bilakis terbiye edilmelidir.

Ebeveynin çocuğun bu hallerini hiçbir şekilde kabul etmemesi saf nefisten oluşan çocuğun afallamasına sebep olur. Çünkü çocuğun nefsi henüz hiçbir eğitim almamış, ebeveynin karşısında çırılçıplak ve desteksiz bir haldedir. Ebeveyn ise bunu bir fırsata dönüştürüp eğitici rolünü üstlenmek yerine onu bütünüyle yok sayıp reddetmektedir.

Bu tutum sürekli bir hal aldığında çocukta neler olur? "Anne babam beni reddediyor, beni kabul etmiyor," düşünceleri zihnini sarar ve nefsini anne babasına karşı kapatır. Yani ham nefsi olan öfke ve hazlarından utanıp onları saklamaya yönelir. Bazı durumlarda ise nefsi kontrol altına alınmış gibi görünse de aslında içe doğru büyüme süreci başlar. Bu büyüme uzun yıllar devam edip bir gün patlamayla sonuçlanacaktır. Bu noktada çocuk, öfkesini ve hazlarını kontrol edemeyen, gerçek bir iradesize dönüşebilir.

Şurası son derece önemlidir: Nefis terbiyesinde amaç hiçbir zaman nefsi öldürmek değil, bilakis onu kontrol altına almaktır. Sahabiler, nefsin ne denli güçlü bir düşman olduğunu anladıklarında onunla nasıl baş edeceklerine dair çeşitli yöntemler üzerinde düşünmüşlerdi. Hatta bir grup sahabi, bu konudaki fikirleri paylaşmak için Peygamber Efendimize gelmişti. İçlerinden biri, "Ey Allah'ın Resulü, ben hiç evlenmeyeceğim," dedi. Böylece nefsin şehvet yönünü bastırmayı umuyordu. Diğeri, "Ben hep oruç tutacağım," dedi. Diğerleri de nefsi besleyen başka eylemlerden uzak duracaklarını söylediler. Ancak Peygamber Efendimiz, sahabilerin seçtiği bu yöntemlerin doğru olmadığını bildirdi: *"Ben evlenirim, oruç tutar, yemek de yerim, bütün bu saydıklarınızı yaparım,"* diyerek bu kararlarının doğru olmadığını belirtti. Böylece nefsi öldürmek ya da yok saymak yerine onu kontrol altına almanın daha doğru olduğunu öğretmiş oldu.

Zira öfke, sahabiler için cihat meydanında ihtiyaç duyulan bir kuvvet olacak, kötülüklere karşı mücadelede bir itici güç olarak işlev görecekti. Aynı şekilde, çocuğun öfkesi de doğru kanalize edildiğinde, en büyük yardımcısı haline gelecektir. Öfkesi sayesinde çocuk, istismar, akran zorbalığı ve şiddet

gibi tehlikelerden korunabilecektir. Öfke, onun koruyucusu olarak işlev görecektir.

Öfkelendiğinde onu görmezden gelip anında bastırmak ebeveyne kolay gelir ama bu davranış çocuğun kendi öfkesini yok sayıp köreltmesine sebep olur. Aynı şekilde haz ve şehvet duygusu da çocuğa hayatı devam ettiren yemek, evlenmek ve çocuk sahibi olmak, hobiler edinip hayattan keyif almak gibi eylemleri yapması için lazım olacaktır. Bu yönüne doğru yaklaşıp hazları doğru karşılandıkça çocuk ihtiyaçlarını tanımayı, ifade etmeyi ve gerektiğinde ertelemeyi ve sıraya koymayı öğrenir. Anne babasının refakatinde arzularını tanıyamayan çocuk onları kontrol etmeyi nasıl öğrenebilir?

Peki anne babalar çocuğun nefsinden neden rahatsız olup onu yok saymaya kalkışır? Genelde bu şekilde tavır takınan anne babalar kendi nefisleriyle de doğru ilişki kuramamışladır. Çoğu zaman öfkelerini gerektiği yerde ifade edememiş ve istismar edilmiş, sonra da kendilerini neden böyle yaptıklarını sorgularken bulmuşlardır. Ebeveynin çocuğun hazlarından çok rahatsız olması, kendi hazlarına da çok yabancı olmalarından kaynaklanabilir. Hazlarını öteledikleri için ihtiyaçlarını doğru zamanda ifade edememişlerdir. Biriken ihtiyaçlarını sadece kontrolsüz patlamalarla dile getirmek zorunda kalmışlardır. Çocuğun doğal bir şekilde hazlarını dile getirmesi, "Biz bunların hiçbirini yapmadık, sana ne oluyor!" tepkisine yol açmaktadır. Yani ebeveynin nefsi içe doğru büyümüştür ve çocuğa karşı tepki olarak patlamaktadır.

### 2. Nefse Melekî Akılla Değil Nefisle Karşılık Vermek

Bazı ebeveynler çocuğun nefsiyle karşılaştığı kriz anlarında melekî akıl rolünü üstlenmeyi reddedip kendi nefisleriyle karşılık verirler. Melekî akıl ile kriz anını yönetmek elbette

hem yorucudur hem de emek ister. Çocuğa nefisle cevap vermek ise son derece kolay gelir. Oysa nefse nefis ile karşılık vererek çocuğun nefsini eğitmek şöyle dursun onu daha çok güçlendirmiş oluruz. Çocuk anne babasının nefsiyle karşılık verdiğini görünce onlardan onay almış gibi hisseder ve büyüdüğünde anne babasının kopyasına dönüşür. O da kendi çocuklarıyla kriz anlarını ya da hayattaki zorlayıcı durumları nefsini öne sürerek karşılamayı huy edinir.

Nefse nefis ile karşılık vermek nedir? Çocuk öfkelendiğinde öfkeyle karşılık vererek kızmak, bağırmak, sabrı ve sükûneti bir kenara bırakıp adeta krize girmektir. Aynı şekilde çocuğun istekleri karşısında kendi hazlarını bölmek istememek, kendinden taviz vermediği halde onun hazları karşısında bunalmaktır. Çocuk ham nefsini ortaya koyup öfke krizine girer, istediğinin olması için kendini yerlere atar, ağlar, anne baba ise tıpkı onun gibi davranarak bağırmaya ve krize girmeye başlar. Aslında çocuğun nefsinden daha kontrolsüz bir nefisleri vardır. Kendi öfkesini yönetmeyen ya da çocuk sebebiyle engellediği hazzını erteleyip onunla ilgilenemeyen bir ebeveyn, çocuğun nefsini nasıl terbiye edebilir? Kendi dürtülerini kontrol edemeyip ona patlayarak mı? Yetişkin olduğu halde kendini kontrol edemeyen biri nasıl olur da bir çocuktan nefsini kontrol etmesini bekleyebilir? Henüz melekî aklı gelişmemiş olan ebeveyn midir yoksa çocuk mu?

Böylesi bir ebeveyn, aslında çocuğun nefis terbiyesinde kendisine düşen rolü kabullenemez. Bu rol onun nefsine ağır geldiği için çocuğuna öfke duyar. Aynı zamanda eğitime verilecek zaman ve emek, hazlarını yaşamasına engel olduğu için nefsi bundan hoşlanmaz ve çocuğa yine içten içe öfke duyar. O kadar kendi nefsine odaklıdır ki çocuğun bu halleriyle uğraşacak isteği de gayreti de yoktur. Fakat melekî akıl yönü

vicdanını rahatsız ettiği için bunu da kendini rahatlatacak şekilde yorumlamaya çalışır, "Ben onu eğitiyorum, öfkesine ve olur olmadık isteklerine engel oluyorum," der. Oysa kontrol edemediği aslında kendi nefsidir. Çocuğa "Neden öfkelisin, neden her şeyi istiyorsun, neden sınırları zorluyorsun!" diye patlarken aslında "Nefsime ebeveynlik görevi zor geliyor, neden sen kendi kendine öğrenmiyorsun," demiş gibidir. Çocuğun kendiliğinden nefsi terbiye edilmiş olarak doğması gerektiğini düşündüğünün farkında bile değildir. Yani ebeveynliği tatlı ve nefsini okşayacak zamanlar için ister fakat terbiye verilmesi gereken kritik anlar için reddeder.

### 3. Nefse Boyun Eğmek

Bazı ebeveynler çocuk öfke krizine girdiğinde ve haz talebini ortaya koyduğunda bu kriz anlarını onun nefsini tamamen kabul ederek yönettiklerini düşünürler. Çünkü çocuğa hayır demenin onu reddetmek, mutsuz etmek ve sevgisiz bırakmak olduğunu zannederler. Böyle anne babalar çocuk ne istiyorsa yapar, onun öfkesi karsısında hemen hazırola geçerler. Çocuk yönetim tahtında oturur ve ne isterse hemen yerine getirilir. Ona "hayır" demek büyük bir krize dönüşür ve anne baba içten içe hayır demekten korkar. Oysa bu tavırları çocuğa şu mesajı verir: "Çocuğum, nefis o kadar güçlü bir şeydir ki, biz onun karşısında duramayız, o ne derse, ne isterse anında yapmalıyız. Sen de sakın nefsinin istekleri karşısında durayım deme, ne isterse hemen yap. Biz senin annen baban olarak daima böyle yapıyoruz." Çocuk bu mesajı aldığında kendi nefsine karşı durması gerektiğini hiçbir zaman düşünmeyecektir. Aslında kendi iç âleminin sadece nefisten ibaret olduğunu zannedecek, bir kalbe ve melekî akla sahip olduğunu fark edemeyecektir. Sonuç olarak, nefsi dışa doğru büyüyecek ve herkesin ona itaat etmesini isteyecektir. Ebeveyn her istediğini

yerine getirerek çocuğunu kendi elleriyle nefis düşmanına teslim ettiğinin farkında değildir. Ne yazık ki böyle yapan anne babalar nefsin büyüyüp kalbi esir aldığında insana ne kötülükler yaptırabileceğini, onu arzularının peşinde nasıl sürükleyebileceğini hiç düşünmezler. Bir gün bu çocuk büyüyüp yetişkin olduğunda hayat karşısında büyük zorluklar yaşayacak, kendi iç yapısını hakiki anlamda tanıyamayacak ve özellikle çevresi ondan daima şikâyetçi olacaktır.

Çocuk kendisine sınırlar çizildiğinde daha çok güvende hisseder. Özellikle doğru sınırlar koyabilen bir ebeveynin yanında her istediğini yaptıran ebeveyne göre daha mutludur. Çünkü nefsin isteklerinin bir sınırı yoktur ve çocuk bunların hepsinin karşılanabileceğini fark ettiğinde sürekli bir şeyler istemek zorunda kalır. Bu da en baştan tatminsizliği doğuracak ve mutsuz hissettirecektir.

### 4. Nefse Melekî Akılla Yaklaşan Ebeveyn

Bazı anne babalar çocuğun nefsi karşısında melekî akıl rolünü üstlenir. Çocuk sınırsızca hazlarının peşinde gitmek istediğinde ya da öfkelendiğinde onun nefsini reddetmez, nefsine kendi nefsiyle karşılık vermez ya da nefsinin esiri haline gelmez. Görevi yalnızca nefsi işlemek ve terbiye etmektir.

Bunun için ilk yaptığı şey, nefsin varlığını kabul etmek ve çocuğun haz ve öfkesini anlamaya çalışmaktır. İşte bu anlayışı ve kabulü sağladığı için çocuğun öfkesi onu öfkelendirmez. Nefsin tam karşısında sabır ve şefkatle durup çocuğa onu anladığını, bu halinin doğal olduğunu hissettirir ve "seni anlıyorum" mesajını verir. Bu cümle onun için zoraki söylenmiş bir cümle değil bizzat ruhunda hissettiği bir düşüncedir.

Nitekim çocuğumuzun bir nefsi olduğunu kabul ettiğimizde kendi olabilmesi için bizim yanımızda rahatça kendini

ortaya koymasını sağlamış oluruz. Çocuk kabul edildiğini anladığında iradesini kıran tepkisellikten de uzak duracaktır. Aynı zamanda ona o kadar yakından bakma fırsatı buluruz ki aramızdaki bütün duvarlar ve mesafeler yok olur. Hissettiği şiddetli dürtüler karşısında ne yapacağımıza birlikte karar verecek bir kıvama geliriz. Yani onun nefsi karşısında tek bilek olup dürtülerini kontrol edebilecek yakın bir ilişki yakalayabiliriz.

Çocuğu anladıktan ve kabul ettikten sonra, bizi önemli bir aşama beklemektedir. Artık onun nefsi karşısında kararlı bir duruş sergileyip sınır çizme vakti gelmiştir. Fakat bu sınır çizme yine öfkeyle ve tahammülsüzlükle değil sabır ve merhametle gerçekleşmelidir. Ebeveyn gereken kuralı söyler, çocuğun öfkesini yanlış ifade etmemesini ister ve istediği şeyin hemen olmayacağını şefkatle ifade eder. Tabii bu aşama bazen ebeveyn için zorlayıcı olabilir. Çocukla iletişim kurmak, ona "hayır" demek ve bu kararın sebebini açıklamak, tepkilerle baş etmek, tekrar tekrar anlatmak, farklı örnekler vererek onun bilincini uyandırmaya çalışmak, emek, sabır ve zaman gerektirir. Sadece "hayır" diyerek çocuğu odasına göndermek kolaydır. Sadece "evet" diyerek günü kurtarmak da kolaydır. Ancak bu yaklaşımlar, melekî akıl rolünü ötelemek anlamına gelir ve çocuğun nefis kontrolünü öğrenmesini engeller.

Bu doğru tutumu gösterdiğimizde çocuğumuz, önce anlaşıldığını ve kabul edildiğini hisseder. Kalbine hitap ederek çizdiğimiz sınır karşısında çoğunlukla kendini bizim rehberliğimize bırakmaya yanaşır. Hatta ikna edici ve sıcak yaklaşımımız karşısında zamanla bizimle aynı fikri benimseyecek kıvama gelir. Bazen de kuralların net olduğunu ve her isteğinin karşılanmayacağını anladığında, nefsi daha fazla tepki gösterebilir. Bu durumda, çocuğun rahatlamasını sağlamak

adına alternatif bir çözüm önerebilir veya isteklerini belirli seçenekler içinde karşılamaya çalışabiliriz. İzin veremeyeceğimiz bir şey için çocuğa, isteğini daha makul bir çerçevede yerine getirmesini teklif edebiliriz.

Örneğin, çocuk ekran süresi dolunca öfke patlaması yaşıyorsa, bu tepkisinin doğal olduğunu kabul ederek krizi bir eğitim fırsatına dönüştürebiliriz. İlk olarak, çocuğa "Seni anlıyorum, bunu izlemeyi çok seviyorsun," diyerek öfke yerine anlayış gösteririz. Ardından, ekran kuralını net bir şekilde ifade edip nedenini açıklarız. Eğer çocuk hâlâ ağlıyorsa, başka aktiviteleri hatırlatabilir ve öfkesi dinene kadar sabır ve sükûnetle yanında destek oluruz. Eğer kendisine veya eşyalara zarar vermeye başlarsa, öfkeyle karşılık vermek yerine şefkat ve sabırla engel oluruz. Ellerini tutup kucaklamaya çalışmak, ağlamasına izin vermek ve kuralların değişmeyeceğini şefkatle söylemek, nefsin gücünü kırarak boyun eğmesini sağlar. Böylelikle, bu süreçte hiçbir şekilde ceza vermemiş, tehdit etmemiş veya çocuğu bir yere göndermemiş oluruz. Tam aksine, onun yanında sabırla durup kuralları değiştirmeden krizi yönetiriz. Çocuk, karşısında kendi iyiliği için mücadele veren güçlü bir akıl gördüğünde, zamanla nefsi ona uyum sağlamaya başlar.

Elbette ebeveyn için bu olgunluğu sürdürmek bazen zorlayıcı olabilir. Çocuklarımızın kriz anlarında sağlıklı davranamadığımız zamanlar olacaktır ancak eğitimde esas olan sık tekrarladığımız rutinlerdir. Yanlış tepkilerimizin her zaman bir telafisi olduğunu düşünüp kendimize aşırı baskı yapmamamız hem çocuğumuzun eğitimi hem de ruh sağlımızın için daha doğru olacaktır.

## Dördüncü Basamak: Sakin ve Stressiz Ebeveyn

Nefis terbiyesi eğitimini başarıyla tamamladıktan sonra, irade eğitiminin üçüncü aşamasına geçebiliriz. Bu basamaktaki hedefimiz; sakin ve stressiz bir ebeveyn olmaktır. Uzmanlar, irade testlerini başarıyla geçen çocukların ev ortamlarını incelediklerinde ortak bir özelliğe dikkat çekmişlerdir; çoğunun evi huzurlu ve annelerinin stressiz bir yapıya sahip olduğudur. Çok ilginçtir ki fazla stres, irade gücümüzü zayıflatıyor. Son dönem araştırmalar, stresli anlarımızda beynimizin irade bölgesinin değil, tam aksine arka lobunun aktif hale geldiğini gösteriyor. Örneğin bir deneyde, katılımcılardan en stresli anlarını düşünmeleri istendiğinde, beyinlerinin arka lobunun daha aktif olduğu gözleniyor. Çünkü bu bölge, tehlikeli anlarda otomatik olarak devreye girer ve bizi, tehlikeden korumak için hızlıca harekete geçirir. Mesela saldırgan bir hayvanla karşılaştığımızda düşünmeden kaçmamızı sağlar.

Stresli bir anne ile büyüyen çocukların iradeleri yeterince gelişmiyor çünkü çocuk kendini koruma dürtüsü ile beyninin arka lobunu aktive ediyor. Bu, sürekli olduğunda ön lobun aktivitesi zayıflıyor. Aslında arka lob da hayatımızda çok önemli bir yer tutar. Ancak çocuğun iradesini geliştirmesi gereken evinin içinde sürekli alarmda yaşaması, düşünerek ve tercihte bulunarak hareket etmesini engeller. Stressiz olmak bazı şartlarda gerçekten kolay olmayabilir. Özellikle benmerkezciliğin arttığı, maneviyattan çok uzaklaşıldığı günümüzde daha da zorlaşıyor. Ancak ne kadar zor olsa da imkânsız değil. Sükûnet ve dinginlik için iç dünyamızın bir akorda ihtiyacı var. Gittikçe hızlanan hayatlarımıza yapacağımız birkaç dokunuşla yeniden fabrika ayarlarımıza dönebiliriz, "stressiz bir ev" için bazı değişiklikler yapabiliriz.

Bunun için ilk yapabileceğimiz şey, çocukların yanında eş ile tartışmamayı hedeflemektir. Bir deneyde uyuyan bebeğe tartışma dinletilip beyni inceleniyor. Uykuda bile olsa, tartışma işiten bebeğin arka lobu alarma geçiyor. "Çocuğum ders çalışmıyor, odaklanamıyor," diye hayıflanıyoruz ancak bunun nedeni ilk bebeklik yıllarında bütün stresimizi ona boca etmemiz olabilir. Çünkü böyle bir ev ortamında çocuğumuz düşünecek, karar verecek, usul usul hareket edecek bir dinginliğe ulaşamaz, aksine sürekli negatif duygular içinde, kaygılı tavırlar sergiler.

İkinci adım ise tamamen kendimizle ilgilidir, özellikle nefis terbiyesinin şu üç temel taşını benliğimize yeniden kodlayarak stresten arınmaya gayret edebiliriz. İlki, tevekkül ehli olmaktır. Bizi strese sokan düşüncelerin bir kısmı aslında Allah Teala'dan uzaklaşmamızın sonucudur. Her şeyin Allah'ın elinde olduğunu ve kendi acizliğimizi unutunca bütün yükü üstümüze almaya kalkıyor ve gelecek için yersiz kaygılar besliyoruz. Oysa Allah'a havale edersek pek çok işin zaten bizim gücümüz ve tercihimiz dışında geliştiğini, ilahi yardım ve destek olmadan yüklerimizi asla kaldıramayacağımızı fark ederiz. İkincisi, şükür ehli olmaktır. Elde edemediklerimize odaklanmak bizi gerçek bir stres bombasına çevirir. Hayatımızdaki eksikleri düşünerek çocuğumuza yansıttığımız stres onun iç dünyasında ciddi bir kaygı oluşturur. Şükürsüz bir annenin çocukları da zamanla memnun olamayan, her şeyin eksiğini gören, gergin çocuklara dönüşür. Ama biz ufak şeylerden hoşnut olur da bunu çocuğumuza yansıtırsak onlar da küçük şeylere bakmayı öğrenirler. Üçüncüsü de rıza ehli olmaktır. Allah'ın bize ayırdığı taksime razı olmazsak, başkalarının hayatlarına göz dikip evimizi, eşimizi, çocuğumuzu, hayat şartlarımızı başkalarınınki ile kıyaslarsak ne bizim kaygımız biter ne de çocuklarımızın. Geçmişte ya da bugün yaşadıklarımızı kabul-

lenemeyip adeta o noktaya takılıp kalırsak stresten çökmemiz işten bile değildir. Bu konularda nefis terbiyesi yapmamış bir anne çocuğuna stressiz ve dingin bir ruh hali ile yaklaşamaz. Çocuklarımız bizim çarpık psikolojimizi hissederler. Kalbimiz yapay sorunlarla sıkıştığı için tahammül eşiğimizin ne kadar düşük olduğunu fark ederler. Şükürsüz bir annenin memnuniyetsizliği, tevekkülsüz bir annenin sürekli kaygılı tavırları, razı olmayan bir annenin bitmek bilmeyen arayışları ve kıyaslamaları çocuğu bunaltır. Oysa çocuğumuz bizde dinginlik görmeli, huşuyu bizde tanımalı, maneviyatımızla yoğrulmalı, sükûnetimizde sükûnet bulmalı ki iradesi aktif hale gelebilsin. Bunun için bir anne manevi beslenmesini ihmal etmemeli, sürekli bir çaba içinde olmak adına maneviyatını besleyecek çeşitli kaynakları hayatına dahil etmelidir.

## Beşinci Basamak: İrade İçin Ön Hazırlık Yapmak ve Şartları Uygun Hale Getirmek

Evin ruhunu irade eğitimine uygun hale getirdik, ilişkimizi masaya yatırıp bağımızı sağlamlaştırdık, çocuğun nefsine doğru sınırlar çizdik. Ardından kendimizdeki stresi azaltmaya ya da çocuğumuza bütünüyle yansıtmaktan kaçınmaya çalıştık. Bunları sağladıktan sonra geldiğimiz beşinci basamakta yapmamız gereken, irade beklediğimiz konuda çocuğa yeterli destek ve yardım sunmamızdır. Beklediğimiz davranışları çocuğumuzun yapabilmesi için bazı ön hazırlıkları, imkânları, araç-gereçleri sağlamış olmamız gerekiyor. Yapılacak hiçbir iş tek başına meydana gelmez. Gerekli şartları sağlamadan çocukla ilgili beklentilere kapılmak, istenen performansı göstermediğinde de onu başarısızlıkla yaftalamak korkunç bir hatadır. Eğer doğru ebeveynlik yapmak istiyorsak çocuğumuzun performansını yapamadıkları üzerinden tartmak yerine, yapabileceklerine destek sağlayacak zemini hazırlamalıyız.

Basit bir örnekle bu maddenin sağlamasını yapabiliriz. Mesela çocuğumuzun kitap okumasını istiyorsak, önce yeterli desteği ve örnekliği sağlayıp sağlamadığımıza bakmalıyız. Hedef kitap okuması ise bu hedefe ulaştıracak etkenleri hayatımıza katmak zorundayız. Kitap okuyan bir anne baba olmak, evde kütüphane oluşturmak, birlikte kütüphaneye gitmek, kitaba belli bir bütçe ayırmak, herkesin birlikte olduğu akşam vakitlerini kitap okumaya uygun programlamak, okumaya engel olan ekran saatlerini kaldırmak, kitapları sevdirecek etkinliklere katılmak, yazar bağlantıları kuracak imkânlar oluşturmak gibi. Bu tür uygulamaları evin atmosferine dahil etmeden çocuğun beynine okuma alışkanlığı kodlarının yüklemesini beklemek ve reddettiğinde çatışmaya girmek büyük bir hatadır.

Kızımızın tesettürlü olmasını istiyorsak, küçüklüğünden beri tesettürle ilgili güzel anılar biriktirmesi için her başını örttüğünde ona iltifatlar etmek, çevresindeki başörtülü kişilerle bağ kurmasını sağlamak gibi adımlar atmanın yanı sıra, gelecek planlaması yaparken arkadaşlarının tesettürsüz olacağı, başörtünün hiç revaçta olmadığı bir ortamda bulunmamasına dikkat etmeliyiz. Özellikle okuyacağı okulu seçmek, küçüklüğünden itibaren yakın ilişkiler kuracağımız kişilerin yaşam tarzlarını göz önünde bulundurup mümkün mertebe beklentilerimize uygun bir çevre oluşturmak, imani konularda yeterli bilgiyi vermiş olmak bu beklentinin gerçekçi olmasını sağlar. Bu tarz hazırlıklar bizim vazifemizdir. Beklenen iradeli davranışı sergilemek ise çocuğun görevidir. Bize düşen bu türden hazırlıkları yerine getirmeden sadece çocuğumuzdan irade istersek ne yazık ki büyük çatışmalar yaşayabiliriz. Çünkü doğal olarak çocuğumuz yeterli destek almadığı bir konuda irade göstermekte zorlanıp bize öfke duyacaktır.

Bununla birlikte, çocuğun zihnini yapılacaklara önceden programlayarak iradesini destekleyebiliriz. Örneğin gün içinde yapması gereken görevleri varsa günün programını sırasıyla anlatıp beklentilerimizi önceden konuşabiliriz. Yapacağımız bilgilendirici bir sohbet eşliğinde zihnini ikna eder, duygularını vazifesine entegre ederiz. Böylece çocuk, bir sonraki adımda neyle karşılaşacağını ve ne yapması gerektiğini bildiği için uyumlu davranır. Fakat zihni önceden programlanmadan bir şeyleri hemen uygulamasını beklemek, haberdar olmadığı işlere anında uyum sağlamasını istemek iradeyi kıran bir tepkisellik doğuracaktır.

Başkaca destekleyici pratik hazırlıklar da yapabiliriz. Örneğin bir konuda sınır koyuyorsak engellenen nesneyi görüp tahrik olmayacağı bir yere kaldırarak çocuğun iradesinin kırılmasından sakınmak, gün içinde bazı ufak ertelemelerle irade kapasitesini artırmak, hemen yapmak istediği bir şeyi başka bir işin ardına koyup biraz kendisini oyalamasını istemek gibi pratikler ona beklemeyi öğretecektir. Beklerken yapabileceği diğer eğlenceli tercihlere dair fikirler vermek, süre tamamlandığında vaktin ne kadar çabuk geçtiği ve diğer şeylerden de zevk aldığı hakkında bir sohbet başlatmak irade göstermenin çok da zor olmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.

Gereken fedakârlıkları yapmadan sürekli tepeden inme bir üslupla bir şeyleri yapmasını istersek onunla aramıza kendi ellerimizle duvar öreriz. Ne acıdır ki o duvarlar sonrasında kolay kolay aşılamaz. Çatışma ve muhalefet ilişkimizin karakteri haline gelir de bunu sıfırlamak yıllarımızı alabilir. Aynı şekilde bizlerin nefsimizden fedakârlık yapıp gerekli zemini sağlamadan her şeyi çocuktan beklememiz hiç de adil değildir. Bir seçim yapmalı, önceliklerimizi belirlemeli ve bu konuda önce biz fedakârlık göstermeliyiz.

Çocuğumuz yapması gerekeni yapamıyorsa bunu onun tembelliğine yormadan önce iyi bir gözlem yaparak iradesizliğinin sebebini anlamalıyız. Yoksa o konuda yeterli destek, yeterli şartlar ve materyaller sunmamış olabilir miyiz? Bu soruyu sormak anne babaları rahatsız eder. Çünkü çocuğu suçlamak hep kolay ve rahatlatıcıdır. Oysa bu türden suçlamalar çocuğumuzu daha iradeli bir insana dönüştürmez. O halde ödev yapmasını istiyorsak, yapmamasının sebeplerini araştırarak işe başlamalıyız, her gün cezalarla ödev başına oturtmakla değil. Ödevi yapamamasının sebebi ekrana çok maruz kalması mı? O halde onunla daha yakından ilgilenip ekstra vakit geçirerek ekranı azaltmalı, seveceği alternatifler sunup yeni alanlar açmalıyız. Nasıl çalışacağını bilmemesi mi? O zaman dikkatli bir çalışma rehberliği sunmalıyız. Duygusal yüklerinden dolayı özellikle bize tepkisel davranması mı? O halde önce sıfırdan anne çocuk bağına yönelerek duygularını sağaltacak ilgi ve yakınlık kurmalıyız.

Bütün bunlardan kaçarsak, çeşitli yaptırımlarla otorite kurarsak elbette istediklerimizi bir süre yaptırabiliriz. Fakat çocuğumuz yaptıklarını içselleştiremez, aksine içindeki öfkeyi gizleyerek anlık itaat gösterir. Çok sürmeyecek, o öfke bir gün patlayacak, çocuk bütünüyle hazlara geri dönecektir. Oysa bunun yerine şartları iradesine uygun düzenlersek bu basamağı hakkıyla yerine getirmiş oluruz.

### Altıncı Basamak: Çocuğun Önce Kalbine Sonra Mantığına Hitap Etmek

Çocuğumuzun iradeli davranmasını beklemeden önce bize düşen vazifeleri tek tek yerine getirmiş olduk. Bu noktadan itibaren, iradeli olmasını isteyeceğimiz kritik anlar ortaya çıkar. Büyük veya küçük birçok davranışı talep edeceğiz; ödevlerini yapmasını, odasını toplamasını, namazlarını kılmasını, evde

sorumluluk almasını, eşyalarına özen göstermesini ve daha birçok şeyi isteyeceğiz. Peki, nasıl yapacağız? Hangi yaklaşımı ve üslubu kullanacağız? İradenin altıncı basamağı; çocuğumuzun bizi dinlemesi için önce kalbine, ardından mantığına hitap etmektir.

Çocuklar bizim onlara sorumluluklarını hatırlatmamızdan hoşlanmazlar. Hatta çoğunlukla bizi duymak istemeyecek kadar hassaslaşırlar. Bazen de özellikle söylediklerimizin tam aksine tercihler yapmaktan haz alırlar. Çünkü ne yazık ki, bizler bu kritik basamağı önemsemeyip rehberlik vazifesinde büyük hatalar yapıyoruz. Bazen kendimize bile yeterince söz geçiremediğimiz halde çocuklarımızdan yüzde yüz iyi olmalarını bekliyor, üstelik bunu da çok yanlış bir üslupla ifade ediyoruz. Rehberlik yaptığımızı zannederek çocuğumuza yapması gerekenleri duygularına hitap etmeden sık sık dikte ediyoruz. Çok kere bu tekrarları yaptığımız halde bir arpa boyu yol gidemediğimizi gördüğümüzde bu defa onun kişiliğini aşağılamaya hak kazandığımızı sanıp, "Sen hep böylesin, her şeyi ben hatırlatıyorum, aklın bir karış havada!" veryansınına başlıyoruz.

Oysa çocuğumuz bu türden bir muameleye maruz kaldığında genelde savunma mekanizması geliştirir. Kendini rehberliğimize kapatmaya ve duymazdan gelmeye başlar çünkü benliği saldırı altındadır ve adeta canını korumakla meşguldür. Bütün enerjisini bizden gelen saldırıları bertaraf etmeye harcayarak ruh sağlığını koruma mücadelesi verir. Aksi takdirde, öz benliğini tamamen yitirme tehlikesiyle karşı karşıya kalabilir. Bir yetişkine dahi duygusal bağ kurmadan mekanik bir üslupla sık sık tekrar yapsak, beklediğimiz gibi davranmadığında kişiliğini eleştirsek, o da istemeden savunmaya geçer. Çocuklar daha hassas ve duyarlıdır. Onlara sorumluluklarını hatırlatmanın

ve bunları yapmaya istekli hale getirmenin başka yollarını keşfetmeye niyetimiz yoksa, sonunda evlatlarımızla bağımızı kaybederiz. Peki böylesi bir durumda çözüm nedir, irade için gerekli rehberliği nasıl sağlayabiliriz?

Öncelikle çocuğumuzun duygularına hitap eden bir üslup geliştirmeliyiz. Bunu başaracağımız tek yol ise onunla bağ kurup bize kalbinin kapılarını açmasını sağlamaktır. O kalbe değer verip önünde sabırla aralanmasını beklemeden rehberlik edemeyiz. Bazı kelimeler mucize gibidir, dile getirdiğimizde o küçük kalbi usulca tıklatmış oluruz. Bu sözlerimizi işiten çocuk, kalbinin kapısının önünde sırf ona değer vererek beklediğimizi anlar. Artık kendi benliğini korumak için savaş vermesine ve gardını almasına ihtiyaç hissetmeyip kapılarını usul usul açar ve bizi içeri alır. En iyi kelimeler onu anladığımızı ifade edenlerdir. Örneğin olumsuz bir davranışı tekrarladığında önce onu anladığımızı ifade edebiliriz. "Seni anlıyorum, çünkü sana haksızlık yaptığımı düşünüyorsun, canın sıkılmış..." diyerek iletişime başlamak, izin vermediğimiz bir şeyi istediğinde önce onunla empati kurmak kalbinin kapılarını açmasını sağlar. İçeri girip çocuğumuzla bütünleştiğimizde artık mantığına hitap etmeye başlayabiliriz. Neden yapamayacağını, neden davranışını değiştirmesi gerektiğini kurduğumuz bağdan sonra konuşuruz. Bu konuşmayı yaparken de asla bağı kaybetmemeli, kalbinin kapısının hâlâ açık olup olmadığını yoklamalıyız. En sık yapılan hata çocuğun kalbini önemsemeden direkt mantığına hitap edip yapması gerekeni söylemek ya da onunla bağ kurmadan "hayır" deyip itaat beklemektir. Çocuğumuza karşı kullandığımız üslup önemsiz gibi görünse de aslında irade kapasitelerini ciddi oranda etkiler. İletişim dilimizi düzeltmediğimizde, eleştiriyi, hedef almayı, etiketlemeyi, sürekli nasihatle bunaltmayı ve

kalbinden önce mantığına yönelmeyi bırakmadığımızda bizim rehberliğimizi kabul etmeyecektir.

### Yedinci Basamak: Kontrolcü Olmamak ve Rol Çalmamak

Çocuğumuzun kalbine hitap eden bir üslubu alışkanlık haline getirdikten sonra irade için çıkmamız gereken yedinci basamak onun hayatında nasıl bir rol oynayacağımızla ilgilidir. Bu madde çocuğumuzu değil daha çok biz ebeveynleri ilgilendiriyor. Çocuğumuzda iradenin gelişmesi için asla kontrolcü bir ebeveyn olmamalı ve iradeyi öğreneceği süreçleri yaşamasına izin vermeliyiz. Her insan, hayatının ilk evresinde sık yaptığı denemelerle yeteneklerini geliştirir. Konuşmayı öğrenmeye çalışan iki yaşındaki çocuk duyduğu kelimeleri tekrar ederek dil pratiği yapar ve çok geçmeden akıcı konuşur. Kelimeleri tekrarlamaya çalışan bebeğinizi susturup onun yerine sizin konuştuğunuzu düşünün. Hiç kimsenin bu absürt duruma düşmeyeceğini tahmin edersiniz. Fakat dilini geliştirmek için bebeğin telaffuzuna engel olmayanlar, iradesini geliştirmek için seçim yapma ve karar verme denemesi yapan çocuğuna bilinçsizce engel olurlar. Soğuk havada dışarı çıkmaya hazırlanırken ne giyeceğine karar vermek isteyen çocuğa hemen kalın bir mont verir, iki oyuncaktan birini seçmek istediğinde ona uygun olanı eline tutuşturur, önüne tabağını koyar, ne kadar yiyeceğine karar verir, çantasına koyması gereken kalem, defter, kitapları her gün kendi yerleştirir. Fakat işler çoğunlukla burada kalmaz, biraz büyüyünce de aynı saiklerle mesleğini ve ideallerini hazır bir paket halinde masasına bırakıverir. Büyüme süreci boyunca bu şekilde her şeyine anne babasının karar vermesine ve yapmasına alışan çocuk yetişkin olduğunda kendi hayatına karar verip istekleri doğrultusunda irade gösteremeyen,

sorumluluklarını yerine getiremeyen, hatta neye ihtiyacının olduğunu anlayamayan birine dönüşür.

Oysa "Soğuk havada kalın ceket giyersen hastalanmazsın," deyip onun bu bilgiyle bir seçim yapmasına izin verilse, vücudunun yemeğe duyduğu ihtiyaç anlatıldıktan sonra ne kadar yiyeceğinin kararı ona bırakılsa, çantasına malzemeleri koymazsa sınıfta eksik kalacağı hatırlatılıp kendi çantasını toplamasına teşvik edilse çocuk, seçim yapma, karar alma ve ihtiyaçlarını takip etme melekesini edinir. Sürekli yaşamıyla ilgili küçük kararlar vermeye ve kendi işini görmeye devam ettikçe yetişkinliğinde özgür seçimler yapabilen ve seçimleri doğrultusunda irade gösteren etkin bir kişiliğe dönüşür.

Çocukların hayatından rol çalarsak onların iradelerini öldürürüz. Çocuk bir şey yapmaya karar verdiğinde, bazen korumak bazen de yönlendirmek niyetiyle onu engelleriz. Oysa çocuğun iradeli olması için yaşaması gereken bir süreç vardır. Önce düşünmeli, karar almalı, kararı doğrultusunda hareket etmeli, sonra da yaptığının sonuçları ile karşılaşmalıdır. Bu noktada bize düşen, sadece sağlıklı tercihler yapması için ona doğru bilgileri dozajında vermektir. Çünkü çocuk, aklındakileri fiiliyata döktükçe yapmayı öğrenir, yaptıkça her eylemin bir sonucu olduğunu görür. Sonuçları gördükçe de elde etmek istediği hedefe uygun davranmaya başlar.

Bazen biz bilgiyi aktarsak da çocuklar kendi yanlış tercihlerinde ısrar edebilir. Aslında bu ısrarlar da öğrenmenin bir parçasıdır. Sonuçları iyi olmasa da tolere edilebilir seviyede olan durumlarda kendi yanlış tercihlerini uygulamalarına izin vermek saatlerce konuşmaktan daha etkili olacaktır. Bir kere yağmurlu havada terlik giyilmeyeceğini yaşayarak öğrenmeleri yeter. Artık kapalı ayakkabıyı reddetmeyeceklerdir. Ama biz her şeyi ben bilirim edasında sık sık akıl verirsek, yanlış

yapacak endişesi ile sürekli kontrol edersek artık çocuğumuz karar alıp adım atmayı bırakır.

Ebeveynler genellikle çocuklarını kontrol etmek için ödül ve ceza yöntemine başvururlar. Adeta denizde boğulurken bir dal parçası bulmuşçasına hızla tutunurlar bu yönteme. Çünkü bu, sorumluluğun anlamını konuşmaktan, bağ kurmak ve eyleme uygun bir ortam sağlamaktan daha kolay ve hızlıdır. Ancak, ödül ve cezanın iradesizlik hastalığını nasıl besleyebileceğini ve çocuğun öz disiplinini nasıl sarsabileceğini hesaba katamazlar. Ödül ve ceza uygulamanın eğitimde doğurduğu farklı sonuçlar daima çok tartışılan konulardan olmuştur. Nitekim bu yöntem çocuğun dışsal motivasyonunu hedefler ve içsel motivasyonunu zayıflatır. Yüzlerce araştırma, bir şeyi yapmanın şartı olarak ödül sunulmasının çocukta iç disiplini yok ettiğini ispatlar niteliktedir. Çocuk, ödül beklentisiyle davranışı gerçekleştirirken, gerçek motivasyonu yerine sadece dışsal ödüle odaklanır. Bu durumda, sorumluluklarını yerine getirmek için içsel bir istek geliştirmek yerine, sadece ödül beklentisiyle hareket eder. Aynı şekilde, cezalar da çocuğun öz disiplinini sarsabilir. Ceza, korku ve yaptırım üzerine kurulu olduğu için çocuğun içsel motivasyonunu zayıflatır ve olumsuz bir ilişki ortamı yaratır. Çocuklar, cezadan kaçınmak için davranışlarını değiştirebilirler, ancak bu durumda gerçekten sorumluluk almayı ve içsel disiplini öğrenemezler. Bu nedenle, ebeveynlerin ödül ve ceza yöntemlerinin sınırlarını anlaması ve çocuklarına sorumluluk bilincini aşılamak için daha etkili yollar keşfetmeleri önemlidir.

Ödülü, bir işi yapmanın karşılığı olarak vermek yerine zaten isteyerek çalışan çocuğu onore etmek için vermek güzeldir. Olması gereken, çocuğun iradesini ödül ve cezaya bağımlı kılmadan eylemlerinin sonuçlarını göstermektir. Eğer

birine sürekli şiddet gösterirse bir daha onunla aynı ortama dâhil olamayacaktır, bilerek tabağını yere fırlatırsa sofradan kaldırılacak, erken uyanmazsa en sevdiği gezi iptal olacak, ekran başından kalkmayı reddederse ekran belli bir süre kaldırılacaktır. Aynı şekilde iyi bir iş yaparsa sözel olarak onore edilecek, daha iyi imkânlar sunulacak ve gerektiğinde bir ödülü hak edebilecektir. Bunlar, çocuğa ödül ve ceza vermek değil hayatta daima eylemlerinin sonucunu bulacağını anlatan deneyimlerdir. Bu deneyimler çocuğu doğru kararlar verip iradesini kullanmaya sevk eder.

### Sekizinci Basamak: Rol Model ve Kahramanlar Edindirmek

Buraya kadar çocuğun iradeyi öğrenebilmesi için üstümüze düşen görevlerden en önemlilerini uygulamaya çalıştık. Evin ruhunu yani kendi alışkanlık ve tutumlarımızı gözden geçirip iradeyi önceledik, güven bağını sağladık, nefsine karşı doğru bir tutum sergiledik, stresli hallerimizi değiştirip daha sükûnetli insanlar olmaya çalıştık, irade istediğimiz konularda ön hazırlıklar yapıp şartları beklentilerimize uygun hale getirdik, önce kalbine hitap etmeyi sonra mantığına yönelmeyi öğrendik, deneyimlemesine ve sonuçları görmesine müsaade ettik. Geldiğimiz sekizinci basamakta yapmamız gereken ise, çocuğun zihin dünyasında iradeyi modelleyen imgeler ve örnekler oluşturmaktır.

Çocuğumuzun hayran olabileceği ve bu hayranlığının onu modellemeye sevk edeceği kahramanlar oluşturmak güzel işler yapabilmesi için ciddi bir kaldıraç görevi üstlenir. Örnek şahsiyetler aracılığıyla normalde anlatmakta zorlandığımız değerlerimizi kolayca aktarabiliriz. Tarihten kahramanları, büyük eserler ortaya koymuş ilim adamlarını, dünyada iz bırakmış bilim insanlarını, ahlakıyla kalpleri kazanmış gönül adamla-

rını, savaşlarda muzaffer olmuş komutanları anlatıp onlarla bağ kurmasını sağlayabilir, öte yandan peygamberlerimizin ve güzide sahabilerimizin dikkat çeken hayatlarını hayal dünyasına nakşedebiliriz. Bütün bu şahsiyetleri hatırlatan nesneler, kostümler, yaşadıkları ve iz bıraktıkları mekânlar çocuğun kalbinde teşvik edici bir etki bırakır. Kahramanları tanıtmanın en güzel yolu, masallarla gündemde tutmaktır. Çoğu zaman bir konuya öyküyle başlandığında hepimiz dikkat kesiliriz. Ya da uzun bir konuşma dinlerken yaşanmış bir olay anlatılmaya başlandığında beynimiz uyanışa geçer. Uzun konferanslarda konuyu bazen anlayamazken küçük bir öykü ile meselenin özünü kavrayıveririz. Bunun sebebi ne olabilir? Bize bir bilgi aktarıldığında bu bilgi sadece beynimize hitap eder. Fakat bir de duygusal yönümüz vardır. Hikâyeler bizim duygusal yönümüze hitap eder. Duygusal yönümüz o kadar güçlüdür ki, işin içine dahil edildiğinde bilgiyi kavramaya daha açık hale geliriz. Kahramanların masallarla hayata aktarılması çocuğun düşünce dünyasını, dolayısıyla da davranışlarını değiştirmesine yardımcı olur. Aslında bu aynı zamanda Kur'an'ın metodudur. Bir kahramanı örnek alarak kendimizi değiştirmemiz daha kolay olduğu için Allah Teala bizlere kıssalar anlatır. Kıssa ile anlatılan şahsiyet zihnimizden ayrılmayan ve bizi onu örneklemeye iten bir düşünceye dönüşür. Kur'an'ın bu yöntemi çok sık kullanmasından fıtri yönümüze en uygun metodun bu olduğunu anlıyoruz.

### Dokuzuncu Basamak: Olumsuz Anıları Sağaltmak

Biz bu basamakları çıktıktan sonra çocuğumuz zamanla üstüne düşen vazifeleri kendi tercihiyle yapacak ve davranışı özümsediğini belli edecektir. Bu arada irade konusunda pek çok atılım göstermesine rağmen zaman zaman geri dönüşler

yaşayabilir. Bunun en önemli sebebi yaşadığı kötü hadiselerin kalbinde birikerek ağırlık vermesidir. Dokuzuncu basamakta yapmamız gereken, birikmiş bu olumsuz anıları içinden atıp manen rahatlamasını sağlamaktır.

Eğer yaşadığı kötü hadiselerin oluşturduğu bu duygusal baskıları sağaltmazsak çocuğumuz iniş çıkışlar yaşadığında nefsi fırsatı kaçırmayacak, hemen canının istediği gibi davranmasını fısıldayacaktır. Çocuk ise yaşadığı kötü hadiseler sebebiyle yoğun kaygı ve strese girip irade gücünü yitirecek ve sorumluluklarını yerine getiremeyecektir. Hatta bazen içindeki baskılar öylesine derinleşir ki, istenmeyen pek çok tuhaf davranışa sebep olur. Çocuk bu davranışlara engel olacak irade gücünü kendinde bulamaz. Biz yetişkinlerin iradesiz davranışlarının temel sebeplerinden biri de yaşadığımız kötü anıların kalbimizde açtığı yaralar yani travmalardır.

Çocuğumuzun yaşadığı olumsuz deneyimler kalbinde korku ve acı olarak biriktiğinde, bunları derinleştiren en büyük hata, bizim sorunları görmezden gelmemiz ve onun her şeyi kendi başına halledebileceğini düşünmemizdir. Oysa nasıl bizim yaralarımız hemen kapanmıyor ve yapacağımız hayırlara engel olabiliyorsa, çocuklarda da durum bundan farksızdır. Çocuğun kalbinde biriken bu yükleri vesvese malzemesi olmadan atmak çok daha kolaydır. Meselenin ne denli önemli olduğunun farkında olursak atacağımız birkaç pratik adımla yaraları derinleşmeden sağaltabiliriz.

Peki, çocuğumuz yaşadığı bir olayı kafasından atamadığında onun duygularını sağaltıp iradesini nasıl yeniden destekleyebiliriz? En önemli adım, duygularını açığa çıkarmasını sağlamaktır. Örneğin kardeşiyle sorun yasamışsa pratik olarak önce bunu anlatmasını sağlayabiliriz. Anlamlandıramadığı ve kabullenemediği hadiseyi bizim huzurumuzda masaya yatır-

ması gerekir. Karışmış bir dolap düşünelim. Kıyafetler etrafa saçılmış, kirliler temizlerle iç içe çekmecelere tıkıştırılmış, çoraplar eşlerini kaybetmiş, günlük elbiseler ve pijamalar gelişigüzel çekmecelere istiflenmiş. Aradığımızı bulamıyoruz ve dolaptan ihtiyacımızı bulup giymek bir saatimizi alıyor. Çocuğun kalbi de bazen bu dolaptan farksızdır. Yaşanan olaylar, şahit olduğu korku verici sahneler ve anlamlandıramadığı yetişkin davranışları ayrıştırılmadan nereye denk gelirse içinde bir yerlere fırlatılır. Bu dağınıklığı masaya yatırıp yeniden yorumlamak kargaşaya son verecektir.

İşte bu şekilde duygularını ortaya çıkaran çocuğumuz karşısında dikkat edeceğimiz ilk konu, yine mantığına değil kalbine hitap etmektir. Asla hemen mantığına seslenip akıl vermeye ya da işin aslını bilgiç tavırlarla anlatmaya çalışmamalıyız. Önce kalbiyle bağ kurup, sonra o bağı kaybedecek sözler sarf etmeden olayı yeniden onu rahatsız etmeyecek ve rahatlatacak şekilde yorumlayıp tekrar kaydetmeliyiz. Örneğin bir arkadaşından zorbalık gördüğünü varsayalım. Çocuk bundan çok etkilenmiştir, içten içe sürekli üzülür ve sorumluluklarını yapmaya isteği kalmaz. Agresifliğinin ya da dürtüsel davranışlarının o hadiseyle ilgili olabileceğini aklımıza getirmeliyiz. Önce çocuğun yaşadığı bu kötü durumu dinleyip üstünde düşünmesine yardımcı olmalıyız, içindekileri kendi penceresinden bütünüyle açıkladıktan sonra olayı yeniden yorumlayıp rahatlamasını sağlamalıyız. Bunun için meseleye başka açılardan bakmasına teşvik eden sorular sorabilir, kendisini güçsüz hissettiği noktalarda destekleyici konuşmalar yapabiliriz.

Ne var ki çocuğumuz çoğu zaman sorunlarını anlatamaz. Bazen tam olarak neye üzüldüğünü kendi bile anlayamaz. Ama duygularını ifade şekli olan oyunlar bu noktada imdadımıza

yetişir. Çünkü oyunlar çocuğun bilinçaltının sözsüz ifade biçimidir. Kalbinde birikenleri oyunlarında canlandırarak açık edeceği için onunla oyun oynayabilir, derdini anlatan kişiyi dikkatle dinlediğimiz gibi oyununu dikkatle izleyerek içindeki dağınıklığı ortaya çıkarmasını, sonra da hepsini yeniden yorumlamasını sağlayabiliriz. Oyun terapisi denilen bu yöntem en iyi sağaltma modellerindendir. Bazen de duygularını sözlerle ifade edemeyen çocuktan onu çizmesini isteyebiliriz, nitekim çizimler de çocuğun bilinçaltının konuşmasıdır. Resimlerinde tercih ettiği çizim ve semboller sayesinde hangi duyguda olduğunu ve ne tür bir sorun yaşadığını keşfedebiliriz. Hislerini ve yaşadıklarını semboller üzerinden yeniden yorumlanmasını sağlayıp iyileşmesine destek oluruz. Bu gibi duygusal sağaltmalar sayesinde çocuğumuzun içindeki yükler kalkar ve iradesi yeniden aktive olur. Anlamlandıramadığı ve çözemediği problemler giderildiği için istenmeyen davranışları da giderek azalır.

İradeyi inşa eden bu basamakların gereklerini yerine getirmemize rağmen çocuğumuz iradeli davranmayı tercih etmiyorsa, sürekli daha iradeli olması gerektiğini düşünüp kendimize de ona da eziyet etmekten kaçınmalıyız. Çünkü irade sahibi olmak bir nasip işidir. Anne babalar çocuklarının bu büyük nasipten pay alması için ellerinden geleni yaptıktan sonra sonucu Allah'a bırakarak sadece dua etmelidir. Eğer bir çocuk böylesi büyük bir nimete layık olmayı seçerse elbette bunu ona verecek olan Allah'tır, anne babanın tutumları değil. Her türlü çabaya rağmen bu eğitimi kabul etmediklerinde buna kızmakla aslında farkında olmadan çocuğumuza ayrılan taksimi kabullenmemiş oluruz. Unutmamalıyız ki çocuklar küçük olsalar da bireydirler ve anne babaları onlar için ne kadar emek verirse versin yine de kendi tercihlerinin sonucunu yaşarlar. Ebeveynin emeği ise sonuç ne olursa olsun

hanesine sevap olarak yazılır. İşte bizler irade eğitimi ile ilgili bu gerçekleri kabullenmek zorundayız.

## Dördüncü Bölüm

# ÜÇÜNCÜ KALP TÜRÜ: TEPETAKLAK OLMUŞ KALP

Birinci ve ikinci kalp türlerini ayrıntılı bir şekilde ele aldıktan sonra, şimdi merceğimizi üçüncü kalp türüne, yani "tepetaklak olmuş kalplere" çeviriyoruz.

Gazzâli kalbimizi içine ne koyarsak dışından görebileceğimiz bir bardağa benzetir. Oraya imanın nuru girdiğinde dışından da nur parıldar, inkârın zulmeti girdiğinde kapkara kesilir, gafletin dumanı sardığında bulanıklaşır, günahlar girdiğinde lekelenir. Ama ne dersiniz, ya bardak ters çevrilmişse? Tıpkı bardağın ters çevrilmesi gibi nifak hastalığına tutulan kişinin kalbi de ters çevrilir; yani doğrunun yerini yalan, güvenin yerini ihanet alır. O halde "tepetaklak kalp" metaforuyla ne anlatıldığı gayet açıktır. Karakterin dönek yapısı, insanları aldatması ve her ortamda farklı bir kimliğe bürünmesi simgelenmektedir.

Peki nifak ne demektir? Önce kelime anlamına bakalım; "nifak" bir ucundan girip diğer ucundan çıkılan tünel demektir. En yaygın anlamı bu olmakla birlikte bir diğer anlamı da şöyledir: Tarla faresi yeraltına yuva yapmak amacıyla tünel kazar. Tünelin arkasında üstü örtülü bir çıkış kapısı açar,

bu kapıya "nifak" denir. Herhangi bir tehlike anında buradan kaçarak kendini kurtarır. Bu tanımı bir karakter olarak düşündüğümüzde sürekli hesaplar yapan, hilekâr ve içten pazarlıklı biri canlanıyor gözümüzde değil mi? İşte münafık da böylesi bir karakterdir.

Âyet ve hadislerde "münafıklık" üç farklı derecede anlatılıyor. İlk derecesindekiler katışıksız münafıklardır. Onlar müminlerle karşılaştıklarında asla inanmadıkları halde, kendileri de bunun farkında olmalarına rağmen iman ettiklerini söylerler ancak arkadaşlarıyla baş başa kaldıklarında inananların beyinsiz olduğunu ve onlarla alay ettiklerini itiraf ederler. İkinci derecedeki münafıklar ise iman ile küfür arasında gidip gelen, bazen küfre bazen iman edenlere yakın olan, zihinleri karışık, kalpleri bulanık, algıları bozuk kişilerdir. Onlar da inananlarla birlikteymiş gibi görünseler de fedakârlık isteyen toplumsal bir mesele söz konusu olduğunda; örneğin cihat, infak, Müslümanların yararına yapılacak eylemler gibi durumlarda gönülleri tam tatmin olmadığı için bazı bahaneler gösterip müminlerin yanından ayrılırlar. Sıkıştıklarında Peygambere gelmelerine rağmen, menfaatlerine uygun bir hüküm aradıklarında diğer mercilerin hükmünü tercih ederler. Zikrettiğimiz bu iki derece itikadi nifaktır. Üçüncü derece ise iman etmesine rağmen kişinin nifak alameti taşıyan davranışlar sergilemesidir ki buna da ameli nifak denir. Peygamberimiz nifak konusunda çok hassas davranmıştır. Ashabın arasında "riya, ihlassızlık, yalan" gibi hem ameli hem de itikadi nifak çok konuşulmuş, her biri sahabenin en korktuğu hastalık haline gelmiştir.

Çünkü nifakın tepe noktasından tutun da en küçük derecesine kadar her türlüsü iyiliklerimizi yakan bir ateşten farksızdır. Nitekim din samimiyettir, nifak ise samimiyetsizliğin

kemikleşmiş halidir. Allah, içinde halis bir niyet ve gerçeklik barındırmayan hiçbir şeyi kabul etmez, dağlar kadar çok olsa da. Resulullah'ın (sav) ifadesiyle; kıyamet günü, geceler boyu Kur'an okuyan fakat "ne çok biliyor" desinler diye yanıp tutuşan nice hafızlar huzurdan kovulacaktır. Savaş meydanlarında tatlı canını feda eden ancak "ne kadar cesur" desinler hevesinde olan nice savaşçılar kapıdan sokulmayacaktır. Malını fakir fukaraya dağıtıp gönülleri fetheden ama tek hedefi "ne kadar cömert" iltifatını almak olan nice zenginlerin yüzüne bile bakılmayacaktır.[1] Çünkü onlar hiçbir zaman samimi olmamışlar ve gizli niyet taşımışlardır.

## NİFAK HASTALIĞININ ÜÇ SEBEBİ

Nifak hastalığının sebeplerine geçmeden önce siyer tarihimize göz atalım; bildiğimiz gibi bu hastalıklı karakter, İslam devletinin kurulduğu Medine döneminde çok karşımıza çıkmıştı. O dönem Peygamberimizin (sav) kurduğu devlet güçlenip Müslümanlar söz sahibi oldu. Ancak iman etmeyenlerin İslam'a girmesine dair hiçbir zorlama yapılmadı ki bu zaten inancın özüne aykırıydı. Kişilerin kendi inançlarında kalmasına karşın bazı anlaşmalar yapılıp her bireyin hakkı korunmaktaydı. Ancak bazı müşrikler İslam devletinden faydalanma hayaliyle gerçek kimliklerini gizleyerek inananları aldatmayı tasarladılar. Peki, pek çok müşrikin ya da Yahudi'nin mevcut inancında kalmasına rağmen neden bazıları münafık kostümü giymeyi tercih etti? İşte bu soru üzerinden nifak gibi korkunç bir hastalığın en temel sebepleriyle yüzleşebiliriz.

1 Müslim, İmâre 152.

## Birinci Sebep: Bozuk Benlik Algısı

Bir insanın içi başka dışı başka olup insanları aldatmak gibi çirkin bir ahlakı tercih etmesinin ilk sebebi dışsal faktörler değil, aksine kişinin benliğinde öteden beri var olan algı bozukluklarıdır. Münafıklık kostümü giyenler elde etmek istedikleri menfaatlere Yahudi olarak veya mevcut düşüncelerinde kalarak ya da başka seçeneklerle ulaşabilirlerdi. Üstelik Müslümanlarla birlikte olduklarında pek çok zorlu savaşa girmeleri, can ve mal kaybı yaşamayı göze almaları gerekiyordu. Buna rağmen bozuk benlik algıları sebebiyle menfaatlerine ulaştıracak onlarca seçeneği eleyip özellikle aldatma yolunu seçtiler.

Yaşam hakkındaki tasarımlarımız, yaşadığımız deneyimler ve karşılaştığımız hadiseler zihnimizde kendimize dair bir algı oluşturur. Bu algımız sayesinde bizi biz yapan değerler ediniriz. Hayatta edindiğimiz rollerde hep bu değerler çerçevesinde davranırız. Fakat bütün bunlar bizde bozuk bir algı oluşturduysa değerlerimiz olması gerektiği gibi şekillenmez. Zihnimizde doğru yanlış kavramları bozulur. Böylece davranışlarımız da sağlıklı gelişmek yerine bozuk bir algı etrafında şekillenir. Böylece dürüstlük, ikiyüzlü olmamak, insanları aldatmamak gibi değerler hiç oluşmaz. Bunun yerine; yalan, hıyanet, çıkarların peşinde koşmak, kibir ya da değersizlik gibi bozuk tutumlar ortaya çıkar. O sebeple münafık kişi menfaati neredeyse oraya gider, benliğiyle ilgili iyi sıfatlar oluşturamadığı için kendisi hakkında sağlıklı tanımlar yapamaz. Kendini, ulaşması gereken ideal ahlak sınırlarının dışında konumlandırır.

Örneğin Kur'an'da zikredildiği gibi onlara *"Yeryüzünde fesat çıkarmayın"* dediğinizde, yaptıkları şey fesat çıkarmak olduğu halde aksine *"ıslah edici olduklarını"* iddia ederler.[2]

2 Bakara, 2/11.

Yine ayette bildirildiğine göre, inananların yüzüne gülüp onlar gibi inandıklarını söyler, ama arkalarından onların akılsız olduklarını dile getirirler. Bu tavırlarının ahlaki olmadığını ifade ettiğinizde sanki bu ahlaksızlığı hiç yapmamış gibi davranır ve hâlâ inananların akılsız, kendilerinin ise ne kadar zeki olduğunu konuşmaya devam ederler. Eleştirdikleri kişilerin yanında çirkin bir şekilde rol yapıyor olmaları üzerinde hiç durmazlar bile. Bütünüyle inkâr safına geçmekten kaçınırlar çünkü sosyal açıdan dindar görünmenin daha uygun olduğunu düşünürler. Bir taraftan da ayette bildirildiği gibi gerçek düşüncelerinin Allah tarafından bir ayet ile açıklanmasından da endişe ederler. Bu portreye göre iç dünyalarında tam bir kaos hakimdir, ne tam kendi düşüncelerinin peşinden gidip orada olabilmişler ne de inananların yanında kalabilmişlerdir.

Bir rivayette Peygamberimiz (sav) mümin, münafık ve kâfir hakkında nehre düşen üç kişi örneğini vererek şöyle buyurur: *"Mümin nehre düştü ve nehri aşıp kurtuldu. Sonra münafık nehre düştü, neredeyse mümine ulaşacaktı. Ama o esnada kâfir ona 'Benim yanıma gel, senin için korkuyorum,' diye seslenmeye başladı. Aynı şekilde mümin de ona 'Benim yanıma gel, bak benim yanımda neler var,' diye sesleniyordu. Münafık bu ikisi arasında tereddüt etmeye başladı. Ta ki bir dalga geldi ve onu boğuverdi."*[3]

İşte münafık kişi ölünceye kadar bu kararsızlık psikolojisindedir. Tam emin olmadığı için hiçbir zaman iman limanına çıkamaz. Onun yaşadığı bu hal, belirli zamanlarda kişinin inancı hakkında şüpheye düşmesi gibi değildir; çünkü böyle bir sorgulama geçicidir ve benlik yapısından kaynaklanmaz. Buradaki kararsızlık, benliğin bozulmasından ve terazisini kaybetmesinden kaynaklanan sürekli bir yaklaşım türüdür. O halde nifakın başladığı nokta dışarıda değil, insanın için-

3 Suyûti, Câmi 'u'l-kebîr, 19863

dedir. Benliğimizi tanıyıp hastalıklı yönlerimizden arınmadan samimiyet ölçeği olan ihlasa ulaşmamız imkânsızdır.

Çünkü ihlas "bir şeyi kendisine karışmış olandan arındırmak, ayrıştırmak, kurtarmak" demektir. İhlasa ulaştığımızda hem Allah'tan başkasına kulluktan vazgeçeriz hem de benliğimize bulaşan bütün samimiyetsiz tutumlardan arınırız. İhlas, bizim dünya yolculuğumuzun nihai noktasıdır. Nifak ise doğru yoldan sapıp yanlış yola gitmektir.

## İkinci Sebep: Saplantı Boyutunda Maddi Menfaat Kazanma Hayali

Münafık kişi, gerçek benliğini gizlemek amacıyla kendini maskelerle ve farklı kostümlerle kamufle etmeye çalışır. Peki neden bu kadar çok çaba sarf eder ve farklı maskeler taşır? Bunun ikinci sebebi, öz değerini "ihlas" ile değil, maddiyatla edinmeye çalışmasıdır. Öz değerlilik paha biçilemez bir duygudur ve yalnızca "ihlas" ile elde edilebilir. Yani sadece "ihlasa ulaşarak" kendimizi bütünüyle değerli ve anlamlı hissedebiliriz. Ancak, bu manevi değerleri önemsemeyenler, kalplerinde hissettikleri eksikliği maddi zenginlik ve prestijle gidermeye çalışırlar. Mal ve makam, hayatımızı sürdürmek ve temel ihtiyaçlarımızı karşılamak için gereklidir fakat bu kişiler onları anlam ve değer kazanmanın yolu gibi görüp amacından saptırırlar.

Hepimiz öz değerlilik duygusuna erişmek isteriz çünkü kendi varlığımızı ancak bu his sayesinde kabul ederiz. Sadece maddi kazançla değer elde etmeye çalışan kimileri, yedeğinde fazladan kostüm taşıması gerektiğini düşünür. Çünkü maddiyatla manevi değer kazanmak imkânsızdır. İnsanlara bir yüzü ile göründüğünde bazı şeyler kazanacakken, diğer taraftan ondan dolayı bazılarını da kaçıracaktır. Hepimizin

tek bir yüzü, tek bir benliği vardır ve doğal olarak sadece onun getirdiklerini elde ederiz. Menfaatperest kişi, bu doğal sonucu kabul etmeyip hiçbir fırsatı kaçırmak istemez. Tutku derecesinde arzularının peşinden gittiği için ulaşabileceği diğer menfaatler uğruna her türlü yolu mübah sayar. Gerekirse kişiliğinden taviz verir, sahtekâr davranır, yine de hayaline kavuşmak ister. Hastalıklı bir karakterdir o ve ancak böyle mutlu olur. Menfaate karşı açlık seviyesi o denli yüksektir ki, sofrada doymayacağını sanıp en uzaktaki yiyeceğe de göz diken kişi gibi kendini her şeye ulaşacak bir pozisyonda tutmaya gayret eder.

Yalan söylemek, insanları aldatmak, olmadığı gibi görünmek zamanla kendini topluma sunuş biçimine dönüşür. Çarpık zihin yapısı bunları normalleştirdiği için halinden de rahatsız olmaz. Hatta o kadar normalleşir ki sonunda, "Ben böyle davranarak hayat mücadelesi veriyorum, aksi takdirde hedeflerime ulaşamam, her yerde olduğum gibi görünerek çıkarlarımı gözetmezsem elimdekileri de kaybederim," gibi yorumlarla hastalığını rasyonalize eder. Oysa "hayatta kalma mücadelesi" diyerek diline pelesenk ettiği şey nifaktan başkası değildir.

### Üçüncü Neden: Saplantı Boyutunda Duygusal/ Manevi Menfaat Kazanma Hayali

Münafıkça davranışların ve riyakâr tavırların çok sık karşılaştığımız bir diğer sebebi de "duygusal menfaatlere ulaşma" arzusudur. Sahtekâr bir kişiliğe sebep olan "duygusal menfaat" arzusunun ne demek olduğunu anlamaya çalışalım. Kişi ihtiyacı olan sevgi ve ilgiye ulaşamadığında ve aşırı düzeyde duygusal açlık yaşadığında elbette bu açlığı gidermek isteyecektir çünkü duygusal açlık maddi açlıktan daha şiddetlidir.

İhtiyacını gidermek ve doyuma ulaşmak için karşısına bazı seçenekler çıkar. Onlardan bir kısmı sağlıklıdır, örneğin neden bu kadar onay ve sevgi beklediğini anlamaya çalışarak kendine şefkat göstermek ya da insanlardan doğru şekillerde sevgi talep etmek gibi. Fakat bir de hastalıklı seçenekler vardır. Bunlardan biri, duygusal açlığı illegal yollarla gidermeye çalışmaktır. Bu yolu tercih eden kişi, susayan birinin tuzlu su içerek daha da susaması misali, sevgi ve onay elde edebilmek için her türlü hileye başvurur.

Bu hastalıklı çabanın temelinde iki şey vardır: Övülme arzusu ve eleştirilme korkusu. Bu iki duyguyu normalinden çok yüksek seviyede hisseden kişi, saplantı derecesinde sevilmek, beğenilmek ve onaylanmak ister; eleştirilmekten ve reddedilmekten de alabildiğine korkar. Bütün davranışları "herkes beni beğenmeli, en popüler kişi olmalıyım" mottosu üzerine kurgulanır. İçindeki duygusal açlık artarak dayanılmaz boyutlara ulaştığında açlığını gidermek için önce ihlassız niyetlerle bir sürü göstermelik amel işler. Eğer bu aşamada eylemlerinin motivasyon kaynağını sorgulamaz ve niyetlerini düzeltmezse bu defa kalbindeki hastalık derinleşir ve yeterince takdir toplamadığını düşünmeye başlar. Zihninde dönen bu yeni düşünce onu daha çok takdir toplamak, daha iyi görünmek ve daha çok sevilmek için nifakın en tepe noktasına taşır. İşte o son nokta, yapmadığı halde yapıyormuş gibi görünmektir. Böylece kişi yapıyormuş gibi görünerek yalan bir hayatın içine düşer. Artık onun her şeyi yalan üzerine kurgulanır. Yedeğinde daima ekstra sevgi, ilgi ve beğeni kazandıracak maskeler taşır.

Peki, yapıyormuş gibi görünüp insanları aldatarak açlığı diner mi? Hayır, dinmez. Sahte başarılarla birilerinin takdirini kazansa da en ufak bir eleştiride bütün morali yerle bir olur. Eleştirenin haklı olup olmaması fark etmeksizin bu

durum onun enerjisini silip süpürmeye yeter. Çok güzel bir iş yapıyor olsa da insanlar tarafından kabul görmemek onu eylemden koparır ve devam edecek motivasyonu kaybeder. Çünkü eylemin amacı zaten beğeni toplamaktır. Büyük bir alkış hayal ederken tam aksine eleştirilmek o işi sürdürmeyi imkânsız kılar. İçinde amele karşı en ufak bir anlam kırıntısı bulamamaya başlar.

Elbette herkes sevilmeyi ister. Fakat bu istek kalbimizde tutku derecesine çıkarsa gözümüz beğenilmekten başkasını görmez. Eylemlerimizin tek motivasyon kaynağı onay almak ve menfaat elde etmek haline gelir. Başkalarına bağımlı oluruz ve kendi kimliğimizle bütünleşmiş bir yaşam süremeyiz. Allah için amel etmeyi ifade eden ihlas duygusunu da tamamen kaybederiz.

Süfyan es-Sevri şöyle der: "*Birisinin bütün insanların onu sevmesini istediğini ve herhangi bir kişinin onu kötü anmasından hoşlanmadığını görürsen bil ki o münafıktır.*"[4] İnsanın seveni de sevmeyeni de olmak zorundadır. Bu kadar uç bir noktaya çıkan beğenilme ve onaylanma arzusu doğal sevgi ve onay bekleme ihtiyacımızdan ayrılır. İkisinin birbirinden tamamen farklı olduğunu kişinin ahlakında oluşturacağı sonuçlardan da anlayabiliriz.

## MÜNAFIK KALBİN KARAKTERİNİ NASIL TANIRIZ?

Nifak hastalığına tutulmuş kalbi daha iyi tanımak için nasıl bir karakter taşıdığını yakından incelemeye çalışalım:

Bu kişinin en belirgin özelliği olduğu gibi görünmemesi ve insanları aldatmaya çalışmasıdır. Girdiği ortamda hangi fikir kabul görüyorsa o fikri benimsemiş görünür. Alabildiğince topluluğun genel kabulüne ve onayına uygun davranır. Adım

4 Ebu Tâlib el-Mekkî, *Kûtü'l-Kulûb*, II,255.

attığı yerin rengine bürünen bukalemun gibidir o. Dikkatle bakmadan gerçekte hangi rengi taşıdığını asla anlayamazsınız. Topluluğa muhalif olan düşüncelerini paylaşmaz ancak bu muhalefeti onaylayan başka bir ortama girdiğinde kendini açıklar. Algısı, yanına vardığı kişinin onayına uygun davranmaya programlanmıştır. Esasen temel sorunu kendi fikrini ifade edememek değildir. Sorunu, gerçek benliğini ortaya koyduğu zaman insanlar tarafından reddedilme ve elde edeceği kazançları kaybetme korkusudur. Diliyle kolayca yalan söylediği gibi bundan daha kötü olan hal ile yalan söylemekte de ustalaşarak kılıktan kılığa girer. Rolüne öyle kapılır ki, imani hakikatler karşısında hiç etkilenmediği halde etkilenmiş gibi içini çeker, hissetmediği halde hislenmiş gibi gözleri yaşarır, umursamadığı halde, "bakın ben buna çok dikkat ederim" mesajı veren tutumlar sergiler. Gerektiğinde rol değişimi için tereddüt etmeden yedeğinde tuttuğu diğer kostümü giyip oyuna devam eder.

Hikmet ehli bir zata *"Münafık ağlar mı?"* diye sormuşlar. *"Gözleri ağlar ama kalbi ağlamaz,"* diye cevap vermiş.[5] Çünkü içiyle dışı birbirinden kopmuş bir karakterdir o.

Bu kalp sahibi kişinin bir diğer özelliği de yapılacak bir hayır olduğunda, özellikle zor amellerin başlangıcında işi üstlenecekmiş gibi, zorlukları fedakârca sırtlanacakmış gibi davranmasıdır. Çevresine güven vermek için de sık sık iyi işler yapmak gerektiğinden, fedakârlıktan, ahlaktan dem vurur. Fakat söz zamanı bitip eylem vakti gelip çattığında sesi kısılıp gündemi değişiverir ve asla konuştuğu amelleri yapmaz.

Bu tavır Kur'an'da sefere çıkma örneğiyle anlatılmaktadır. Bir gün Resulullah (sav) Medine'de ashabına Tebük'e doğru cihada çıkacakları haberini vermişti. Seferin son derece meşak-

5 Ebû Nuaym, *Ḥilyetü'l-evliyâ*, 3/129.

katli olacağı belliydi çünkü yol uzundu ve şartlar ağırdı. Tabii, inancıyla bütünleşmiş olanlar için çıkacakları yolculuk son derece anlamlıydı. Arzuladıkları güzel akıbete belki bu yolun sonunda ulaşacaklarını düşünerek bir taraftan aşk ve şevkle savaş hazırlıkları yapıyor, bir taraftan da zikir ve tefekkürle maneviyatlarını kuvvetlendiriyorlardı. Fakat dinin anlamıyla bütünleşmek yerine kalpleri inanca yabancılaşmış olan münafıklar için Tebük seferi meşakkatten başka bir anlama gelmemişti ancak bu düşüncelerini içlerinde sakladılar. Resulullah'ın (sav) huzuruna vardıklarında, gerçek hislerini dile getirmek yerine "belki payımıza bir ganimet düşer" umuduyla cihada çıkmayı en çok onlar istiyor gibi, en ön safta sonuna kadar vuruşacak gibi görünmeye çalıştılar, sahabilerle aynı hayale koşuyor gibi rol yaptılar. Özellikle Resulullah'ın (sav) onlara hangi görevi vereceğini heyecanla soruyor, meseleleri hararetle tartışıp cihadın seyrine katkıda bulunmaya gayret ediyorlardı. Böylece gerek Resulullah (sav) tarafından gerek de diğer müminler tarafından fark edilmelerinin, gündemin ortasında olmanın hazzını yaşıyorlardı. Sonunda yolculuk günü gelip çattığında, müminler cihat meydanına doğru yola koyulduğunda bu simalar birtakım mazeretlere sığınıp ortadan kayboldu ve o gün Peygamberle (sav) aynı yolu adımlamaya kalplerindeki hastalık izin vermedi.

Bu kalp sahibinin bir diğer özelliği de iki taraftan da menfaat elde etmek için daima ortada bir yerde durmasıdır.[6] Ne inkâr edenlere tam katılır ne de iman edenlere. Örneğin orduyu tamamen terk etmez ancak sonunda durmayı tercih eder. Böylece ordu muzaffer olursa ganimeti kaçırmamış olur. Eğer ordu yenilirse öndekiler şehit düşer, kendisi de en ar-

6 Nisâ, 4/143.

kada olduğu için hayatta kalıp kaçabilir. İşte bu gibi bayağı hesaplarla menfaatlere ulaşmaya çalışır.

İbadetleri de tam bırakıp diğer safa geçmez, ucundan yaparak hem buradan elde edeceklerini kaçırmamış olur hem de hakkını vermeyerek nefsinin gönlünü yapar. *"...Onlar namaza üşenerek kalkar, Allah'ı pek az anarlar, insanlara gösteriş yaparlar..."*[7] ayeti bu psikolojiyi resmetmektedir.

Namaza üşenerek kalkmak, insanların eleştirisinden korkarak onların gördüğü yerlerde özenle kıldığı halde kendiyle baş başa kaldığında bu özeni tamamen yitirmek iki yönlü olmanın önemli göstergesidir. Bu kişiler, ibadet etmeyenin sevilmediği bir ortamda, Allah'ı anmak gibi hedefleri olmadığı halde sırf insanlara iyi görünme derdiyle ibadet ederler. Oysa sadece Allah'ın rızasını bekleyerek namaz kılanların tanımı Kur'an'da bambaşkadır. *"Onlar öyle adamlardır ki ne ticaret ne de alışveriş onları namazdan alıkoymaz."*[8]

Bu kalp sahibinin diğer özelliği de Kur'an'da bildirildiği gibi "her gürültüyü kendi aleyhine sanmasıdır." Yani her an insanların içinden geçenleri anlayıp kendisine kötülük yapacaklarına dair paranoyakça düşüncelere kapılır. Diğer taraftan iç dünyasında kamufle ettiği ikiyüzlülük diğer insanlara karşı olumsuz duygular beslemesine sebep olur. Herkesin kendisi gibi olduğunu düşünerek başkalarına güvenemez ve aşırı şüphecidir. İnsanların davranışlarını patolojik boyutta yanlış yorumlar. Onun aleyhinde olduklarını, tuzak kurduklarını, dedikodusunu yapıp kuyusunu kazdıklarını düşünen hastalıklı bir yapı geliştirir.

Son olarak, ayette bildirildiği gibi bedensel olarak hoşa giden bir görüntü sergiler, dikkatleri üzerine toplar, konuşması

7 Nisâ, 4/142.
8 Nûr, 24/37.

da son derece etkileyicidir. Dış görüntüsünü satılığa çıkarıp hak etmediği şeyleri elde ettiği için, bir satıcının malını güzelleştirdiği gibi o da görüntüsünü ve konuşmasını çekici hale getirir. Bir ortamda yeterli ilgi toplamanın ve istediği menfaate ulaşabilmenin yolunu kolaylaştırmak için hitabetine yatırım yapıp emek vermeyi ihmal etmez.

## NİFAK HASTALIĞININ TEDAVİSİ

### İlk Adım: İçimizdeki Nifakı Fark Etmek

Bazen kalbimiz, içimizde bir şeylerin tepetaklak olduğuna dair küçük ipuçları verir bize. Bazen de ipucu vermekle kalmaz ruhumuzun tam bir resmini çekip önümüze koyar. Bir de bakarız ki niyetlerimiz karmakarışık bir hal almış. Kimisi böyle anlarda yaşadığı uyanışın peşini bırakmamaya kararlıdır. Hissettiği farkındalığın izini sürmeye niyet edip sorgulamalara başlar.

"O yalanı neden söyledim? İbadetlerimi neden insanlara göstermek istedim? Övüldüğümde iyi amellere koşarken eleştirildiğimde neden terk ediyorum? Başkalarının yanında sevaplara yönelirken, yalnızken neden günahları tercih ediyorum? Sanki içim dışımdan farklıymış gibi, kendimi de insanları da aldatıyormuş gibi hissediyorum, neden? Farkında olduğum bu hislerin üstüne gitmeli miyim? Yoksa herkes kendi hakkında böyle düşünüyor da tek ben mi dert ediyorum? Kendimi topluma sunarken gerçek benliğimi mi yansıtıyorum, yoksa bana maddi ve manevi değer kazandıracağını umduğum hayalimdeki kişiyi mi? Başkaları tarafından onay alabilecek olanı mı yoksa öz benliğimi mi gösteriyorum?" Farkındalığımızın izini sürdüğümüzde samimiyetimizi deşifre eden bu gibi sorular çorap söküğü gibi karşımıza çıkar.

Bazen kendimizde böyle bir hastalığın olabileceğini hiç düşünmemiş olabiliriz. Ancak bir başkası içini huzursuz eden nifaktan bahsedip kendini sorguladığında onun sorgulamaları ışığında farkında bile olmadığımız kalbî sorunlarımız açığa çıkabilir. "Herkesin benzer dertleri var, o halde önemli bir durum yok," demek problemleri çözmez. Ne herkeste belli bir ölçekte aynı sorunların olması ne de bazılarının hastalıklarını kabullenerek yaşamına devam etmesi bizim derdimizin çaresidir. Kalbinin ve kalbindeki ihlasın derdine düşenin tek çaresi meseleyi önemsiz görenlerin yolundan ayrılıp tam aksi istikamete gitmektir. Bunun için ilk aşama, nifak bulaşmış hallerini kendine itiraf etmektir. Eğer içinde gördüğü nifak sinyalleri ile ilgilenmez ve görmezden gelirse hastalık artar. Hayatının ilerleyen zamanlarında kalbindeki batıl niyetlere istemsizce yönelmeye başlar. Bu noktaya gelirse, kötü niyetleri kendisine normal geleceği için geri dönmekte zorlanabilir.

Bazen hayatı ilimle ve ibadetle örülmüş gibi görünen kişilerin zamanla çok başka bir yaşam modeline geçip sahip olduğu güzellikleri bıraktığına şahit oluruz. Bu terk edişlerin birden fazla sebebi olmakla birlikte bir tanesi de evvelden beri kalbinin derinliklerinde amellerine uygun niyetler taşımamış olmasıdır. Şurası muhakkaktır ki bir gün herkes içinde gizlediği arzuya dönecektir.

Tabiinden bir âlimin bu konudaki sözü çok aydınlatıcıdır: *"Salih kişi, bütün azaları dünyaya bağlansa da salih niyeti sayesinde bir gün niyetindeki güzelliğe döner. Bütün derdi dünyalık ve hevasına uymak olan cahil kişi ise azalarının tamamı salih amellere bağlansa da bir gün mutlaka niyetine uygun olan duruma, yani dünyalık arzusuna ve hevaya uymaya döner. Çünkü onun içinde gizlediği asıl arzu dünyanın peşin menfaatleridir."*[9]

9 Ebu Tâlib el-Mekkî, *Kûtü'l-Kulûb*, IV,41.

Elbette böylesine ciddi bir dönüşüm yaşayacağımız noktaya sürüklenmeden önce kalbimizi değiştirmek çok daha kolaydır. Nifak sinyali veren davranışlarımızın farkına varıp meseleyi önemsemek tedavimizin ilk adımı olacaktır.

## İkinci Adım: Problemlerimizin Kaynaklandığı Benlik Algımızı Tanımak

Yaşadığımız farkındalıktan sonra kendimizi sorgulama sürecine girdiğimizde bu sorgulamalar bizi ikinci aşamaya taşır. O da benliğimizle yüzleşip bozuk yönlerini bulmaktır. Nifak hastalığı dıştan değil içimizdeki bozuk benlik algısından kaynaklanır, demiştik. Kendimize dönüp "neden, nasıl" diye sordukça, bir maden işçisinin uzun soluklu kazılarla en değerli madene ulaşması gibi, bizim de bu basamakta kendi içimize doğru kazımız derinleşir. Böylece yüzeyde asla tanıyamadığımız benliğimizin gizli gerçeğini, gizli niyetlerini görmeye başlarız. Belki de kendimizi daha önce hiç bu kadar yakından görmemişizdir. İşte kişinin benliğiyle böylesi bir tanışma yaşaması irfanın başıdır. Bir şey ile karşılaşmadan onu tanıdığımızı nasıl iddia edebiliriz? Henüz kendimize bakmadan, hangi noktalarda bozuk algılar geliştirdiğimizi görmeden nifak gibi derin bir hastalığı nasıl tedavi edebiliriz? Bu süreci yaşamayan, eylemlerinin sebebini bilemeyeceği için ihlas duygusuna tam olarak erişip erişmediğini bilemez. Ya da nifak gibi bir hastalığın kalbinde olup olmadığını anlayamaz.

O halde kişi önce kendi benlik algısının nasıl inşa olduğunu çözümlemelidir. Bunun için benlik dediğimiz yapının ilk ne zaman geliştiğinin ve nelerden etkilendiğinin izini sürmeye çalışmalıyız.

## Benlik Nedir ve Ne Zaman Gelişir?

Benlik, bizi biz yapan, kim olduğumuza ve kim olmak istediğimize dair bütün düşüncelerimizin, kişiliğimize dair bütün algılarımızın tamamıdır. Benliğimize bakıp bazen "ben değerliyim", "iradeliyim", "samimiyim" gibi olumlu; bazen de "korkağım", "değersizim", "samimiyetsizim" gibi olumsuz tanımlamalar yaparız. Hakkımızdaki bu düşüncelerimiz benlik algımızı gösterir. Neyi yapıp neyi yapamayacağımız bu tanımlara göre belirlenir.

Meselenin en önemli noktası şurasıdır; benlik algımızı değiştirmedikçe davranışlarımızı değiştiremeyiz. Örneğin korkak olduğuna inanmış birinin kendini zorlamadan cesurca davranması mümkün değildir. Her ne kadar bilinçli beyniyle cesur davranmayı düşünse de bilinçaltında korkaklık olduğu için bu temel yazılım devreye girecek ve üst bilinç aciz kalacaktır. Benlik algımız o kadar derindedir ki bizi yapmak istediğimiz pek çok şeyi yapamaz duruma getirir. Sınırlar belirler, zararımıza olan davranışlara hapseder. Üstelik hayat boyu tekrarlarsak kırılmaz bir zincir gibi iyice güçlenir. Bu noktadan sonra artık kendimizi değiştirmek oldukça güçleşir. Ancak insan için umutsuzluk yoktur, ne zaman benlik algımızı değiştirirsek hareketimizin önündeki engeller yerle bir oluverir. Münafık kişi, bu hastalığa yakalanmaya sebep olan bir benlik algısı geliştirmiştir. Benliği şekillenirken kendi hakkında bozuk bir algı oluşturmuştur. Bu bozuk algıyı iptal etmeden nifak davranışını bırakamaz.

Peki benlik algımız nelerden etkilenerek oluşur? Önce ebeveynimiz ve yakın çevremizden gördüğümüz muamele benliğimizi şekillendirir. Sonra bizzat kendi yaratılışımızda var olan genetik faktörler ve mizacımız benliğimizi etkiler. Son olarak da bizzat kendimiz hakkında idealize ettiğimiz,

olmayı istediğimiz kişilik benlik algımızı tamamlar. İşte bu üç şey; sırasıyla bizi biz yapar. Böylece kendimiz hakkında neyi yapıp neyi yapamayacağımıza dair temel inançlar geliştirmiş oluruz. Tabi bu inançlar sağlıklı değilse ortaya münafıklık karakteri ya da bunun gibi hastalıklı karakterler çıkacaktır.

Sözün burasında merceğimizi önemli bir soruya çevirebiliriz; benlik algımızın oluştuğu bu evrelerde sağlıklı inançlar geliştirebildik mi? Şimdi geriye dönük bir yolculuk yapacak ve benliğimizin sıfır noktasından başlayıp gelişim yolculuğunu takip ederek bugüne kadar hangi evrede yanlış bir inanç geliştirdiysek onları bulup iptal etmeye çalışacağız.

## Benlik Algısının Başlangıcına Yolculuk

Benliğimiz ilkin bebeklik ve çocuklukta oluşur, çocukluktan çıkış dönemi olan ergenlikte gelişir, ilk gençlik dönemi olan yirmili yaşlarda şekillenir, yetişkinlik çağı olan otuzlu yaşlarda netleşir ve olgunluk çağı olan kırklı yaşlarda kemale erer.

Her yaş döneminin belli fırsatları ve belli afetleri vardır. Fırsatları yakalayan, çocuklukta bozuk bir benlik algısı geliştirmiş olsa da bunu kolayca değiştirebilir. Ancak afetlere kapılan kişi benlik algısını daha da bozar ve gittikçe kötüleşir. Bizim işimiz çocukluktan sonraki bütün bu evrelerde benliğimizi doğru yapılandırmak ve onda ihlası inşa etmektir. Bunun için geriye dönük bir yolculuğa çıkacağız, her dönemin afet ve fırsatlarını tek tek inceleyip nasıl ilerlediğimizi anlamaya gayret edeceğiz.

## Benliğimizi Oluşturan İlk Evre: Bebeklik ve Çocukluk

Çok yaygın bir görüşe göre henüz anne karnında benliğimiz oluşmaya başlar. Bu evrede ilk olarak annenin sesini duyup

hislerini algılayarak kendimize dair iyi-kötü kayıtlar oluşturuyoruz. Hamilelikte yoğun stres yaşayan annelerin bebeklerinin ana rahminde bundan etkilendiği söylenir. Çünkü annenin kaygı düzeyi arttığında vücudunda adrenalin denilen stres hormonu yükseldiği için bebek etkilenir. Böylece annenin karnında yaşama dair ilk kayıtlar tutulur. Doğar doğmaz da anlam arayışımız başlar. Dünyaya gözümüzü açtığımız ilk anda, ne olduğumuzu bilmek için, lisan-ı halimizle "ben kimim" sorusunu sorup kendimiz hakkında cevaplar ararız. Tabi, ilk bakım verene yöneltiriz sorularımızı, yani annemize ya da annelik yapan kişiye. Çünkü ilk karşılaştığımız ve sorumuza cevap verecek pozisyonda duran canlı odur.

Pedagojik araştırmalara göre, bu evrede anne ve çocuk arasında kendine has bir konuşma şekli oluşur. Bu sözsüz iletişim, annenin sağ beyninden bebeğin sağ beynine yayın yapan bir kanalla gerçekleşir. Bebeğimiz, bu kanaldan yüz ifademizi, jest ve mimiklerimizi, göz bebeklerimizin hareketini okuyup bunlardan yola çıkarak kendisi ile ilgili bilgi edinmeye çalışır. Eğer ona rutin olarak ilgi ve sevgi gösterirsek kendine dair ilk düşüncesi "ben değerli bir varlığım, seviliyorum, dünya güvenli bir yer" şeklinde oluşacaktır.

Bunun aksine, bebeğimize bitkin ve kızgın duygularla yaklaşırsak, bakımını üstlenecek ruhsal olgunluğa erişemeyip çabucak bunalırsak, işlerin zorlaştığı anlarda sükûneti sağlamak yerine kaçıngan davranırsak, bebeğin kendine dair ilk algısı "ben değersizim, sevilmiyorum, dünya kötü bir yer, hiç kimseye güvenemem" şeklinde oluşur. Böyle düşünen bir bebek ileride sevgi ve onay açlığı yaşayan bir benlik yapısıyla yüz yüze kalabilir. Bu sevgi ve onay açlığını nasıl gidereceği ise onun nasıl bir karakter geliştireceğini belirleyecektir. Eğer sağlıklı gideremezse ikiyüzlülük gibi yollara başvurabilir.

Aynı şekilde biz yetişkinler de en yakınımızdaki kişiler davranışlarıyla sürekli kendimizi değersiz hissettiriyorsa, başka bir kaynaktan da benlik duygumuzu beslemiyorsak zamanla yetersiz olduğumuzu düşünmeye başlarız. Hatta uzun süreli manipülasyonlar sonucunda tükenmişlik psikolojisine kapılabiliriz. Bize saygılı ve ilgili davranıldığındaysa değerlilik duygumuz artar. Yetişkinlikte işlerin böyle yürüdüğünü bilsek de bazen bebeklerin anlamayacaklarını düşünüp bu sebep sonuç ilişkisini kaçırıyoruz. Oysa bebekler doğal halleriyle her şeyi anlarlar. Sözsüz iletişim kanalı annenin iç dünyasını bebeğe deşifre eder. Bebek annenin kaygısını, isteksizliğini, öfkesini kısacası bütün duygularını bu kanalla fark eder.

Bebeklikte oluşan benlik algımız elbette kırılmaz değildir. Böyle olsaydı gelişmek diye bir şey olmazdı. Sonraki büyüme evrelerinde değişmeye çalışmak, onu yeniden tanımlamamızı sağlayacaktır.

## Benliğimizi Oluşturan İkinci Evre: Ergenlik

Ergenlik, bebeklikte şekillenen benlik algısının olumlu ya da olumsuz temellendiğine dair ilk sinyallerini verdiği dönemdir. Çünkü kişi ergenlikte ilk defa kendini topluma sunduğu için özgüvene ve değerli hissetmeye ihtiyaç duyar. Fakat ya bunlar yeterince oluşmayıp kendini alabildiğine değersiz ve yetersiz hissediyorsa? Böylesi bir durumda yine sevgi ve onay açlığı yaşayabilir. Çevresinden yeterli sevgi görmemekten korktuğu için hissettiği açlık onu zorlamaya başlar. İşte bu noktada kişi, ailesinden ve çevresinden daha fazla değer görmek ve daha iyi roller edinmek için olduğundan başka davranır. Yani nifak kıvılcımı kalbinde ilk defa tutuşur. Çocukluğunda ebeveyninden yeterli ilgi ve değer görmemenin eksikliğini bu yolla kapatacağını zanneder. Yani ilk defa ergenlikte olmadığı

gibi görünür, değer kazanmak için yalan söyler ve çevresine kendini beğendirmek için çeşitli maskeler kullanır. Yetersiz benliğini kamufle ettiğinde iyi hissedeceğini düşünür.

Aslında ergenlikte herkes kendini var etmeye çabalar. Sırf bundan dolayı kaygıya kapılıp nifak türevi davranışlar sergileyebilir. Ancak bunlar kendini topluma sunmanın şaşkınlığından ve güvensizliğinden kaynaklandığı için sıklıkla kendiliğinden geçer gider. Özellikle anne babanın bu evrede ergen çocuğuna göstereceği sevgi ve ilgi, çocuğun kalbinde açılan bu yaranın derinleşmeden hemen kapanmasını sağlar. Ancak kişi doğru bir rehber bulamazsa ve anne babası da onu olduğu gibi kabul edip çocuğa kucak açmazsa işte o zaman yara derinleşmeye ve gerçek bir nifak hastalığına dönüşmeye başlayabilir.

Ergenlik kendi içinde pek çok afeti olan bir evredir. Örneğin bu dönemde hayata nicelik penceresinden bakıp sayabildiğimiz her şeyi sayarak kendi değerimizi ölçeriz. Kaç kitap okuduğumuza, kaç arkadaşımızın olduğuna, ne kadar paramız olduğuna bakarız. Nasıl olduğumuzu değil başkalarının bizi nasıl gördüğünü önemseriz. Oysa bu evreyi sağlıklı atlattığımızda sayı ve skor hesabını bırakıp nitelik arayışına gireriz. Kaç kitap okuduğumuz önemini yitirir, okuduklarımızdan geriye ne kaldığına bakarız. Yanımızda kaç kişi olduğunu değil, ne kadarıyla gerçekten dost olduğumuzu önemseriz. İnsanların hakkımızda ne düşündüğüne aldırmaz, gerçekte kim olduğumuzla ilgileniriz. Sonuç olarak yavaş yavaş içimizdeki çarpık benlik fırtınası durulur. Ergenliğin ihlassızlığa ve samimiyetsizliğe götüren bu gibi afetleri sönmeye başlar. Artık yirmili yaşlara doğru yol alırken, yaşama katılmanın verdiği güvenle benliğimizi yeniden tanımlama fırsatı yakalarız.

## Benliğimizi Oluşturan Üçüncü Evre: Yirmili Yaşlar

Ergenliği atlattıktan sonra, yirmili yaşlarımızda yaşadığımız ilk yüzleşme kısmen de olsa bilinçli hale gelir. Bu dönemde hayatımıza dair sorgulamalara gireriz. Her ne kadar sorgulamaya başlasak da doğru cevapları bulmamız, çoğu zaman bir sonraki büyüme evresinde mümkün olacaktır. Esasen bu sorgulama hem şaşkınlık içerir hem de acelecilik. Çünkü zihnimizde hiçbir yaşanmışlık yoktur. Tecrübesizlik, aceleciliği tetikledikçe bulduğumuz ilk yanıtlara tutunuveririz. Üstelik bu tutunma alabildiğine abartılı, alabildiğine gerçek dışı olabilir.

Kimi bu yaşlarda, kendi inanç ve fikirlerine hayattaki tek gerçekmiş gibi sarılır. Başka görüşlere son derece reddedici yaklaşır. Çünkü henüz düşüncelerinin hayattaki karşılığı ile ne yüzleşmiş ne de sınanmıştır. Sadece teorik kısmı üzerinden son derece sloganik bir üslupla yüksek perdeden fikirlerini ifade etmektedir. Üstelik çoğu zaman savunduklarını gerçekten tanımamış, bütünüyle kavrayacak bir vakit geçirmemiştir bile. Bundan dolayı adeta "kraldan çok kralcı kesilmek" deyiminin tiyatrosunu sergiler. Özellikle kendisine gittiği yolun eksik ve yanlışlarını gösteren yetişkinlere düşmanca cephe alır. Çünkü yetişkinlerin başka bir ihtimalin de doğru olabileceğini düşünmelerini ya da fikirlere itidalli yaklaşmalarını olgunluk saymak yerine samimiyetsizlik ve korkaklık gibi algılar.

Bir fikre, bir ideolojiye veya bir yaşam tarzına fanatikçe bağlandığı için öyle bir an gelir ki kaçınılmaz olarak o alanın bütün anlamlı kavramlarını tüketir. Hayatını bu kavramlar üzerine inşa ettiği ve onları sloganlaştırdığı için gerçekçilik kaybolur. Bilgiyi gereksiz ve anlamsız bir şekilde kullanıp tüketmek, içinde büyük bir boşluk doğurur. Bu boşluğu görünce dehşete kapılarak, ölesiye savunduğu bütün fikirlerin-

den kaçmaya başlar; kaçıp başka bir söyleme tutunma, başka iddialara sığınma ihtiyacı hisseder. Ne var ki, bu kaçış çoğu zaman aynı örüntülerle devam eder. Çünkü bu sefer de geçmiş duygu ve düşüncelerine düşman olup yeni bulduklarına tek doğruymuşçasına tutunmaya yeltenir. Etrafındaki bütün fikri akımları tek tek deneyerek savrulurken bir taraftan da sorgulamaları devam eder. Aslında bütün bu dalgalanmalar bir bakıma hayattaki varlığını, neyi neden yaptığını anlama çabasıdır. Yani hâlâ benliğini aramaktadır.

Yaşadığı çalkantı içinde hissettiği iniş çıkışları aklıselim olarak değerlendirebilirse ve özellikle bu süreci tecrübe etmiş kişilerin rehberliğine izin verirse bu evreyi benliği zedelenmeden atlatabilir. Ancak rehberliği reddeder ve kendi algılayışının yanlış yönlerini kabul etmezse süreci kendiyle kavgalı olarak tamamlayacaktır.

## Benliğimizi Oluşturan Dördüncü Evre: Otuzlu Yaşlar

Yirmili yaşlar bitip otuzlu yaşlara ulaştığımızda sorgulamalarımız diğer evrelerden çok daha hakiki bir boyut kazanır. Yaşayabileceğimiz en önemli bilinç evresi otuzlu yaşlardır. Çünkü yaş aldıkça fikriyatımıza ilk defa tecrübe faktörü dahil olur. Hayattaki rollerimiz arttıkça benliğimizin yetersiz yönlerini görmeye başlayan bir açıklık yaşarız. Hem farkındalığımız had safhaya ulaşır hem de fark ettiklerimizin üstüne yürümeye istekli hale geliriz. Gözümüzden perdeler kalkmışçasına, kendimize dair yargılarımızı, özellikle de bu yargıları nelerden etkilenip inşa ettiğimizi anlarız. İşte şimdi benliğimizdeki bozuk algıları düzeltmek için bize verilmiş en büyük fırsatla karşı karşıyayızdır. Çünkü kalbimizin dosyaları adeta önümüze serilmiş gibidir. Artık yirmili yaşların iniş çıkışlarından, fana-

tizmden ya da ideolojik bir yaşamdan uzaklaşıp kendimize dönmek, dönüp içimizde olanı bütünüyle tanımak isteriz. Yaşamın anlamının ve kim olduğumuzun kendi içimizde saklı olduğunu anladığımız bir evredeyizdir.

Sorarız kendimize: "Yapmam gerekirken yapmadıklarım nedir? Olmak istediğim kişilikten beni engelleyen nedir? İnandığım değerler nereden geldi? Ne kadarına gerçekten inanıyorum? İnançlarımın ne kadarını içselleştirdim, ne kadarı başkasından emanet? Ben kimim, kendimi nasıl tanımlıyorum? Kulluğumun ve iddialarımın neresindeyim? Kimin için yaşıyor ve eylemlerimin motivasyonunu nereden alıyorum?"

Bütün bu sorular peşinden gitmesi cesaret isteyen türdendir. Kalbimizi dip bucak deşip hastalıkları ortaya çıkarmaya sebep olur. Pek çok bozuk niyetimiz, safileşmemiş düşüncelerimiz, özüne ulaşmamış söylemlerimiz etrafa saçılabilir. Bunların cevabını göğüsleyebilmek ve temizi kirliden ayırmak hayatımızda kırılma noktaları oluşturur. Benliğimizde bastırdığımız, içimizde biriktirip gün yüzüne çıkarmadığımız yönlerimizi deşip ortaya çıkarır. İki ucu keskin bıçaktır "neden" diye sormak. Niceliğin peşinden gitmek kolaydır fakat niteliğe bakmak, hayatın muhasebesini tutmaya mecbur eder. Nefsimizi kayırmadan kendimizle hesaplaşmak, bizi biz yaptığını sandığımız bütün düşüncelerimizi yeniden yorumlamaya zorlar. Artık diğer insanlardan ayrıştığımız ve kendimizle baş başa kaldığımız bir yere gelmişizdir. Bize ait olduğunu sandığımız pek çok şeyin başkalarına ait olduğunu anladığımız yerdir burası. Şairin dediği gibi,

*Başkalarının aşkıyla başlıyor hayatımız*
*ve devam ediyor başkalarının hınçlarıyla*[10]

10 İsmet Özel.

Başkalarının aşklarını, hınçlarını, ideolojilerini, inançlarını bir kenara bıraktığımızda, o güne değin bizi etkileyen bütün insanlarla ve fikirlerle yüzleşme sürecine gireriz. Ailemiz, arkadaşlarımız, liderimiz, toplumumuz ve hepsinden önemlisi kendi kalbimizle. Bu yüzleşme ile geçmiş yaşantımızın ipini çektikçe bunalımlarımız da gün yüzüne çıkar. Bütün olup biteni bazen hayretle, bazen öfkeyle, bazen de acıyla yeniden okumaya başlarız. Çünkü yapmak istediklerimize engel olan zincirlerin nerede örüldüğünü bulmak, o örüntüyü kırıp hayatımızda etkin rol almak istiyoruzdur. Adeta köprüden önceki son çıkışa girmişçesine, kendimizi nerede kaybettiysek orada arayıp bulmaya koşarız.

Kendi kalbimizle yüzleşmek, diğer insanlarla yüzleşmekten çok daha sancılıdır. Çünkü benliğimize dair gerçek sorular sordukça, pek çok kalp hastalığımızı fark edip iyileştirmek zorunda kalırız. Eskiden olduğu gibi kaçıp sığınacağımız fikirlerimiz ve dış gündemlerimiz kalmamıştır. Çünkü yaşadığımız yüzleşme nefsimizi avutacağımız bütün sığınakları yerle bir etmiştir. Bu noktada artık kalbimizden kaçamayız.

Bu süreçte, karşılaşabileceğimiz en kötü hastalıklardan biridir nifak. Tabii burada nifakın büyük küçük her türünü kastediyoruz. Sahte bir benlik taşımak, eylemleri motive eden niyetin samimi olmaması, inançları içselleştirmeden başkalarından kopyalamak, dışarıdan bakan birinin onda gördüğü kimliğin ve belki de yıllarca dillendirdiği söylemlerin gerçekte kalbinde değersiz olması gibi.

Böylesi müthiş bir farkındalık, ruhumuzun ulaşacağı gerçek bir olgunluğun kapıda olduğuna işarettir. Tam bu farkındalık evresinde, bir zamanlar bizi tatmin eden, sorgulamadan sürdürdüğümüz yaşam artık huzursuz etmeye başlar. Çünkü

ihlassız ve riyakâr oluşumuz gözümüze önemsizce geçiştiremeyeceğimiz kadar net görünmektedir artık.

Ne yazık ki pek çok kişi bu evrede korkuya kapılır. Bazen toplumun dayatmaları bazen de yeni bir yaşam kurmanın zorluğu böyle bir yüzleşmenin ağırlığından kaçmasına sebep olur. Bir de bakarsınız ki, her şeyi bir kenara bırakıp aldatıcı bir maskeyle hayatına eskisi gibi devam ediyor. Kalbini iyileştirmekten kaçanlar, bu işe cesurca girişenlerden ne yazık ki çok daha fazladır.

Bu zorlu süreci geri dönmeden ve yara almadan geçmek için belirli parametreler vardır. Onları bilirsek yaşantımızı telaşa kapılmadan yeniden inşa edebiliriz. Öncelikle, kendimizi tanımanın en kolay yolu, içinde yaşadığımız toplumdan bir adım uzaklaşıp dünyaya dışarıdan bir gözle bakmaktır. İnsanı, yaşadığı toplum doğurup şekillendirir. Ona kendi rengini verir, kendi ideolojisini giydirmeye çalışır. Fertten istediği, sorgusuz sualsiz bir teslimiyettir. Olur da birisi uyumsuzlaşırsa ne acıdır ki, hemen aforoz mekanizması devreye girer ve onu itaatkârların istifade ettiği bütün ayrıcalıklardan men eder. Artık kapının dışındadır o. Bir topluluğa aidiyetin konforunu yitirmenin ne denli zor olduğuyla yüz yüzedir. Tekrar kapıyı çalmakla bilmediği bir dünyaya dahil olmak arasındadır. Aslında şahsiyetini yeniden oluşturmak ile sorgusuz sualsiz toplumun bir parçası olmak arasında kalmıştır. Kendiliğini bizzat içselleştireceği tercihlerle yeniden inşa etmek tek kelimeyle cesaret ister. Niceleri tam da bu noktada korkuya kapılır ve yeniden toplumun kalıplarına geri dönmek için kapıyı yumruklarken bulur kendini.

Toplumdan bir adım uzaklaşmayı başardıktan sonra dikkatimizi hiçbir şey ile dağıtmadan içimize dönmeliyiz. Geçmişe dönük dosyalarımızı doğru okumalıyız. Nefsimizi temize

çıkarmadan ve başkasını suçlamadan, bizi şekillendiren anıları, fikirleri düşünmeli, ne zaman hangi duyguda sıkışıp bugün yanlış bir benlik algısı geliştirdiğimizi bulmaya çalışmalıyız. "Samimiyetsizim, menfaatçiyim, yetersizim" gibi bir benlik imajı oluşturduysak bu yargının temeline inmeli, ne zaman başladığını bularak aslında her şeyin o ana ait olduğunu düşünüp yaşadığımız olayı yeniden doğru bir şekilde yorumlamalıyız. Yaşadıklarımızı doğru şekilde tekrar yorumlayıp kendimize yapıştırdığımız kötü etiketlerden arındıkça benliğimiz yeniden şekillenmeye başlar. Aynı zamanda taşıdığımız fikirleri de sorgulayıp bize ait olmayanlardan arındıkça kalbimiz sâfileşir.

Bütün bu hesaplaşmaları yaşarken sıkıca tutunmamız gereken tek bir hakikat vardır; o da Rabbimizdir. Eğer bu sürece Allah tasavvurumuz olmadan girersek, beşer aklımızla yol almaya kalkıp bizi yaratan kudreti unutursak yeniden kendimizi kaybetmemiz kaçınılmazdır. Allah'a tutunmayan kaybolur. Anlamın merkezinden kopan, nereden hangi anlamı bulup onunla yaşamını sürdürebilir ki?

Bu sorgulamalarla kendi benliğimizi saflaştırıp samimiyet ve ihlasa ulaştırdıktan sonra içinde yaşadığımız topluma geri dönmeliyiz. Yüzleşme sürecinde topluluğumuzda gördüğümüz hatalar ve eksikler onlara karşı öfke duymamıza ve ayrışma isteğimizi devam ettirmemize sebep olabilir. Oysa öfkeye tutunup İslam cemaatinden ayrılmak yüzleşme sürecinin afetidir. Unutmamalıyız ki bu toplumun tuğlalarından biri de bizdik ve bütün suçları ortak işledik. İnsanın hiçbir zaman bütünüyle masum ve dosdoğru olmayacağını kabul edip toplumun içinde varlık göstermeli, ihlaslı bir kalp ile yaralarımızı yeniden sarmalıyız. Şurası çok önemlidir ki, öfke ve ayrışmayı sürdürme isteği, sâfileştirmek istediğimiz benliğimizi tam aksi

yönde besleyen ve onu tapınma seviyesine çıkaran bir afete dönüşebilir.

## Benliğimizi Oluşturan Son Evre: Kırklı Yaşlar

Kırk yaş dönemi bir önceki evrede yaşanan sorgulama sürecini tamamladığımız dönemdir. Bütün algılarımız kökleşmeye başlar ve artık benlik yapımız son haline ulaşır. Elbette her ne üzerine şekillendiyse istisnai durumlar olmakla birlikte o şekli koruması muhtemeldir. Kırk yaşından sonra insanın kolay kolay değişmeyeceği tecrübeyle sabittir. Peygamberimize ve diğer peygamberlere kırk yaşında nübüvvet verilmesi de bu yaşın olgunluk yaşı olduğuna işaret ediyor. Pek çok âlim ve düşünür kırk yaşından sonra büyük eserler vermiştir. Rabbimiz kişinin kırk yaşına ulaştığında şöyle dua edeceğini bildirir:

> *"Nihayet insan, güçlü çağına erip kırk yaşına varınca der ki: Rabbim! Bana ve ana-babama verdiğin nimete şükretmemi ve razı olacağın yararlı iş yapmamı temin et. Benim için de zürriyetim için de iyiliği devam ettir. Ben Sana döndüm. Ve elbette ki ben Müslümanlardanım."*[11]

Bu duanın altında yatan bilinç çok derindir ve adeta kırk yaşın sembolüdür. Duayı eden kişi artık hayatın tam ortasındadır ve pek çok rolü bizzat yaşamıştır. Özellikle anne babasını anması ilk kökleriyle yüzleştiğini, onları anladığını ve ayrışıp birey olduğunu gösterir. Yani benliğinin oluştuğu ilk noktayı çözümleyip ona yeniden doğru tanımlar vermiş demektir.

Yine duasında kendisine ve ailesine verilenlere şükretmeyi isteyen bir bilince ulaşması da geçmişini ve yaşadıklarını kabullendiğini, bunlardan bir hikmet çıkarıp yoluna devam edebildiğini ifade eder. Devamında çocukları için dua etmesi

11 Ahkâf, 46/15, 16.

de ebeveynliği kavradığını ve evlatları için ancak Allah'tan yardım isteyerek ilerleyebileceğini düşündüğünü gösterir. Son olarak Rabbine, "Ben Sana döndüm," diye niyaz etmesi, bütün açık dosyaları, kendisini Allah'tan uzaklaştıran bağları, engelleri, bozuk niyetleri, Ondan gayrısına duyduğu yanlış sevgileri söküp attığını ve kurtulduğunu ilan eder. Yani her şeyi aşıp Rabbine döndüğünü ve dünyanın amacını anladığını gösterir.

Kırk yaşına sağlıklı ulaşamayan, bu duanın oluşturduğu bilinci yaşayamaz. Böylesi bir kişinin anne babasıyla yani ilk kökleriyle çatışması devam eder, bu da benlik algısını değiştirmediği için onlara öfke duyduğunu gösterir. Yine duadaki gibi kendine verilenlere şükretmek şöyle dursun, kendine verilmeyenleri gözünün önüne koyarak hayatı hiç yaşayamadığını iddia eder. Çocuklarından da had safhada şikâyet ederek ebeveynlik görevinin ve çocuklarının kendi hayatını çaldığını düşünür. Göğsünü genişleterek "Ben Sana döndüm Rabbim ve ben Müslümanlardanım," demekte zorlanır. Çünkü yaşamında yanlış giden şeyler için Rabbini suçlayarak Ondan kaçmış ve Onu anamayacak kadar uzaklaşmıştır.

Tabiin âlimleri kırkına ulaşmış kişilere şu tavsiyeyi yapmışlardır: "*Yaşın kırkına vardığında yol azığını tedarik et! Artık yolculuk başlıyor, çıkının ağzını bağla.*"

## Her Yüzleşme Birbirinden Farklıdır

Her birimiz saydığımız evrelerde yaşanan yüzleşmeleri kendimize özgü şekilde yaşarız. Bazılarının hayatı Kur'an hakikatlerinden bihaber bir çevrede geçmiştir. Allah'tan uzak bir yaşam içinde, maneviyatsızlığın boşluğuyla yüz yüze kalmışlardır. Böyle bir çevrede yetişenlerin çoğu, hiç sorgulamadan toplumuna tâbi olurken, içlerinden pek azı yanlışları sorgular. İşte bu azınlık, kabuğunu kırıp sorgulamaya başladığında

çevresinin yanlışlarına şahit olup hakikat arayışına girer. Bir de bakarız ki, ummadığımız şekilde öteden beri Müslüman çevre içinde olanlardan daha samimi bir din yaşamaya başlar. Bu kadar samimi bir din yaşamasının nedeni de sorgulayarak, kıyaslayarak ve yanlışları reddederek bu inancı tercih etmesidir.

Bazıları da dindar bir çevrede yetişmiştir. Onların gördükleri manzaralar, sorguladıkları konular sonradan hidayete erenlerinkinden başka olur. Çünkü bir yerin eskiden beri mutfağında olmak sonradan gelenlerin görmediği eksikleri görmemizi sağlar. Genelde bu şartlarda yetişenler, çocukluk ve gençlik çağında, inancını enine boyuna öğrenirken kendisine bilgi aktaran, yön veren insanlardaki yanlışları sorgular. Belki de ilk kırılma noktası, dini vitrinine koyup arka odalarda istediği gibi davranan samimiyetsiz ve çıkarcı tiplere rastlamaktır.

Böylesi samimiyetsiz kişilikler, dillerinden ayet ve hadisleri düşürmez, toplumun maslahatına uygun tebliğ yaptıklarını iddia ederler. Ancak biraz daha yakından baktığımızda ahlak ve etikten ne denli yoksun olduklarını fark ederiz. Bir taraftan dindar kimliğin simgesi oldukları halde diğer taraftan ahlaksız bir aile anlayışına, ahlaksız bir ticarete, ahlaksız insan ilişkilerine sahip olduklarını gördüğümüzde şaşkınlığa düşeriz. Bundan daha kötüsü, hatalarını söylediğimizde yaptıklarının dinde yeri olduğuna fıkhî hükümleri ezbere sıralayarak delil getirirler. Her nefsî davranışlarını aklamak amacıyla dinin arkasına saklananlar, dindarlığın afetiyle yüzleşmemize sebep olur. Oysa din, "Ben Müslümanım," dediği için birinin bütün hatalarını kapatan bir paravan değildir. İnsanı hatalarıyla yüzleştirip en doğru ahlak ve inanca ulaştıran bir yapıdır. Ne var ki, köşe başlarını işgal eden istismarcılar çok uzaktır bu gerçeklere. Onu dinleyenler bu kişileri sorgulamak yerine çoğu zaman çevrelerinden aforoz edilme kaygısıyla itiraz etmezler.

Sırf herkes ona tâbi oluyor diye hataları görmezden gelinir, yanlışının olabileceğini düşünmek şöyle dursun, muhakkak bir bildiği olduğuna inanılır. Olur da hatası ayan beyan ortaya çıkarsa sırf onu dokunulmaz bir makama oturttukları için, günahına sahip çıkmak ya da düşmana pirim vermemek gibi sözde iyi niyetlerle hatalarını örtbas etmek dindarlıktan sayılır. Oysa ne vahim bir yola girdiklerinin, Resulullah'ın (sav) çizdiği samimi din anlayışından ne denli uzaklaştıklarının farkına bile varmazlar.

Ve daha başka örnekler çıkmaya devam eder karşılarına. Dini sırf ceplerini doldurmak için kullananlar, din ile insanların sevgisini kazanarak popüler olup sevgi açlıklarını giderenler, dindar görünerek güven toplayıp layık olmadıkları makama oturanlar ve kalbi tepetaklak olmuş niceleri.

İçindeki değerler alt üst olmuş kalplere tanık olmak pek çoğumuzun kırılma noktasıdır. Bu çevrede yetişenlerden kimi, gördüklerini sorgulayıp bunları kabullenemeyerek kendine yeni bir kimlik, yeni bir gidişat, yeni bir bakış oluşturmaya niyet eder. Çünkü toplumdan tevarüs ettiği yanlış inançları ayıklayıp yerine doğruları koymak artık kaçınılmaz hale gelmiştir. Çünkü etiyle kemiğiyle sahtekârlıktan nefret etmektedir. Fakat son derece sancılı bir süreçtir bu; zira gireceği yol, taklitten içselleşmeye, hastalıktan şifaya, zincirlerden özgürleşmeye, sürü psikolojisinden bireyleşmeye ve şüpheden kesin inanca giden ulvi bir yoldur. Ne yazık ki, yola çıkanı yolda da afetler bekler, üstelik sonu mukaddes bir değere çıkacaksa tuzakları da pek tabii daha çetindir. Her yola çıkan aynı yere varmaz; ya bütün zorlukları atlatarak dinin özünü ruhuna nakşedecek yüce bir makama ulaşır ya da ne yazık ki kendini en büyük afet olan öfke ve küskünlük duygusuna kaptırıverir.

## Her Sorgulama Süreci Hakka Ulaşmakla Sonuçlanmaz

Biri çıkıp kimsenin söylemediklerini söyleyerek insanları kendiyle yüzleştirdiğinde, bir şeylerin değişeceğini düşünüp umutlanırız hem söyleyen için hem de dinleyen için. Neye inandığından ya da inandıklarıyla ne kadar örtüşen bir hayat yaşadığından bihaber yaşayanlar ne kadar kalabalık olursa olsun, sadece bir kişi yeter çoğunluğu kendine getirmeye, bunu biliriz. Düşünen, sorgulayan, cesurca eleştiren kişi, insanlar için umuda dönüşür. Evet, bu ayağa kalkış, sonunda nice muhteşem hikâyeler doğurabilir. Ancak ne yazık ki acı bir senaryoyla bitmesi de mümkündür. Çünkü bombanın fitilini ateşleyen kişi bazen onu elinde patlatabilir. Tünelin bir ucundan girip diğer ucundan aydınlığa çıkması beklenen yolcu, ansızın tünelde yok olabilir. Geride ne yol kalır ne yolcu.

Sorgulayan kişinin yaşayabileceği en büyük afet, karanlıktan kaçarken onda kaybolmaktır. Kalbini arındırıp ihlasa ulaşması gerekirken inkâra kaymaktır. Bir de bakarız ki gün gelir bütün ilmî birikimini kişisel görüşlerini kabul ettirmek için kullanmaya başlar. Kur'an ve sünnetin çizdiği sınırlara muhalif fikirlerini açıklayıp adeta "diğer her şey yanlıştır" demeye getirir. Temelsiz görüşlerini kabul etmeyene karşı dilini sivrilterek etrafına öfke saçar. Bunu da insanları hakikate ulaştırmak için yaptığını iddia eder. Oysa çağırdığı, egosundan ve kişisel kavgalarından başka bir şey değildir. Sonra başka mecralarda görürüz onu. Müslüman toplumunda gördüğü yanlışları gündem edip iyileşmeye vesile olacakken, eleştirisi amacından sapmış, kalbini Müslüman kardeşlerine karşı buz gibi soğutmuştur. Onların hatalarına öfkeyle baktığı için içindeki muhabbet hepsine karşı kaybolmuştur. Şurası bir gerçek ki çoğunluk sorgulamadan her şeye başını sallar. O, bu tavrıyla

çoğunluktan ayrılmış ve sorular sormuştur. Eleştirel bakışı, onu doğruya ulaştıran bir araç olması gerekirken, içindeki egoyu beslemiş ve bambaşka bir şeye dönüşmüştür. Çağrısı hakikate iletmekle sonuçlanmamış, şüphesi kesin bilgiyi bulmasına sebep olmamış, adeta yolun afetlerinde boğulup her şeyi reddetme psikolojisine düşmüştür. Nihayet elinde kupkuru bir inkârla boy gösterdiğinde anlarız ki onda artık, bizi de kendisini de iyi edecek bir ruh, bir hakikat kalmamıştır.

Elbette biliriz; sloganik, samimiyetsiz, riyakâr ve çıkarcı tipler bazılarını o kadar soğutur ki dine dair her söylem onlara itici gelmeye başlar. O kadar çok dinlemişler, o kadar çok sorgulamışlardır ki artık daha fazlasını bilmeye tahammülleri kalmaz. Evet, birileri dini dünyevi çıkarlarına merdiven yapmıştır. Birileri bağnazca sonuçlar çıkararak insanlara kendince din adına sınırlar çizmiştir. Birileri muhafazakâr imajını fil kadar büyümüş nefsine paravan yapmıştır. Birilerinin kalpleri kapkarayken dilleri ak cümleler kurmuştur. Bunlar olmuştur olmasına ama hiçbiri bizim kişisel akıbetimizle ilgili değildir. İnancımız her şeyden öte bizim varoluş amacımızla, bizi yaratan Rabbe yönelmemizle, ölümden sonraki hayata bakışımızla ve kendi kişisel ahlakımızla ilgilidir. Doğru bulmadığımız çevreyi terk ederken, bunun ardından Allah'ı terk etme tehlikesine düşemeyiz. Zihnimize ve kalbimize örülmüş zincirleri kırarken özgürleşme hikâyemizi Kur'an'ın önüne geçiremeyiz. Esas aşmamız gereken, varoluş amacımızı anlatan Kur'an'la aramıza koyulan hem iyi niyetli hem de kötü niyetli engellerdir. Kur'an'la aramızdaki engelleri aşmak yerine onu aşıp çekip gidersek, bize kucağını açacak olan inkâr dünyası, kaçtığımız yerden hiç de farklı olmayacaktır. Merkeze Kur'an ve sünneti koyarak ilerlersek onun çizeceği sınırlar bizi, ahlakını yitirmiş samimiyetsiz kesimden ayırdığı gibi, günümüz dünyasının asla manen tatmin etmeyen ve aklen de yeterli

gelmeyen saçma ideolojilerinden, ateistlik ve deistlik teranelerinden de uzak kılacaktır. İşte asıl özgürlük, asıl hakikat arayışı o zaman başlayacaktır. Çünkü kalp Allah'sız yaşayamaz. Hayatın da ölümün de zorluklarını Allah'sız göğüsleyemez. Başımızı örttüğümüzde ayaklarımız açık kalır, ayaklarımızı örtsek başımız açık kalır misali, yaşamı anlamaya odaklansak, ölümü anlayıp kabullenemeyiz, ölüme odaklansak yaşamak istemeyiz. Bu halimiz bir ruhî bunalıma, bir cinnete dönüşüp karşımızda sırıtmaya devam eder. Çünkü ikisi için de bütüncül bir anlamı Allah olmadan inşa etmemiz mümkün değildir.

## ÇOCUKLARI BİLİNÇSİZCE MÜNAFIK YETİŞTİRMEK

Çocuklukta kalbimiz tertemizdir. Selim, mutmain, münib kalp yapısına o kadar yakındır ki çirkinliklere meyletmeyiz. Büyüklerimize hep Allah'ı sorarız, Onun hakkında bilgi almaktan, varlığını hissetmekten ve Ona yakın olmaktan mutlu oluruz. Çünkü kalbimizin rotası fıtrî olarak Allah'a çevrilmiştir. Ancak zaman geçtikçe anne babamızla ilişkimiz ve ailemizin bize aktardığı inançlar kalbimizin yapısını değiştirir.

Bir insanın içine doğduğu eve dikkatle bakarsanız kalbinin simyasını okuyabilirsiniz. Benlik sırrımızın gizlendiği kalbimiz bir tohum, evimiz bu tohumun ekildiği toprak, ana babamız da bu tohumu yetiştirip filizlenmesine eşlik eden iki bahçıvandır. Kimi zaman özenerek bakım verirler, kimi zaman susuz, ilgisiz, otların çalıların içinde bırakıp yalnızlığa terk ederler. Bu yüzden kalp hastalıklarının pek çoğunun temeli içimize ta küçüklükten atılır. Çocukluktan çıkıp yetişkinliğe adım attığımızda kendimizi pek çok tuhaf davranış içinde buluruz. Bazen neden böyle davrandığımızı anlayamaz, ama zamanla ana yazılımımızdan kaynaklandığını ya da ana babamızın kısmi bir kopyası olduğumuzu fark ederiz. Artık ne

kadar büyürsek büyüyelim evin hastalıklarını çekirdeğimizde taşıyacağızdır. Bunu anladığımızda bu dünyadaki sınav sorumuzu da anlamış oluruz.

Münafıklık illeti belki de çocukken kalbimize girecek yüzlerce hastalıktan en korkunç olanıdır. Bazılarımız, ikiyüzlü olduğunu, kolaylıkla yalan söylediğini, olmadığı gibi göründüğünü ve niyetlerinin bozuk olduğunu gördüğünde bunun faturasını ailesine keser. "Neden böyle bir evde büyüdüm, daha bilinçli bir ailede yetişseydim daha iyi biri olurdum," diyerek tam da anlaması gereken noktayı ıskalar. Dünya bir sınav yeridir, bu sınavın en temel sorusu da ailedir. "Mükemmel bir ailem olsaydı, ben de iyi olurdum" savı, dünyanın amacını da ailenin imtihan oluşunu da kavrayamamaktır. Her şey mükemmel olsaydı hangi konuda mücadele vermemiz istenecekti? Esas meselemiz, ailemizden kopyaladığımız hastalıklardan iyileşmek için çareler arayıp aramayacağımızdır.

Kulağımıza "Ailenin kalbinde açtığı yaralar iyileşmez," diye fısıldayan o sese karşı takınacağımız en iyi tavır kendi sorumluluğumuzu almaktır. Aksi halde suçu başkalarına atıp kendimizi çaresiz bir kurban gibi görmeye başlarız. Oysa Allah'ın yasasında kimse kimsenin kurbanı değildir. Elbette suç varsa ceza da vardır, sorulacak bir hesap varsa sorulur. Ama herkes kendi amellerinden sorumludur; dünyada da ahirette de. Çocukken karakteri derin yaralar almadan büyüyenler de başka bir açıdan sınava çekilirler. Dünyada hepimiz kendine özel bir aile sorusuyla sınavdayız, hiçbirimize tolerans geçilmez.

Şu bir gerçek ki kaliteli bir toprağa atılan tohum, bilinçli bahçıvanların bakımıyla en az hasarla büyüyüp filiz verir. Hatırlarsanız, Resulullah (sav) cahiliye devrinde iyi olanın İslam'a girdiğinde de iyi olacağını buyurmuştu. Çünkü her

ne kadar iman hakikatlerini bilinçli olarak tanımasa da toprağının özünde fıtri bir temizliğin olması onu nifak türü hastalıklardan korur.

Hz. Ömer'i (ra) hatırlayalım! Resulullah (sav) onun İslam'a girmesi için özel dua ediyordu. Peki, Ömer'in (ra) Peygamberimizin (sav) mübarek duasına nail olmasının sebebi neydi? Ahlaki yapısının düzgün olmasıydı. Asla ikiyüzlülük yapmazdı, neye inanıyorsa korkusuzca onu söylerdi. Daima olduğu gibiydi ve kendi öz benliğine güveni öylesine tamdı ki ona bakan karakterindeki bütünlüğe hayran olurdu. Tam olarak İslam'ın inşa etmek istediği ahlaktan bahsediyoruz, öyle değil mi? Peki hiçbir dini terbiye almamasına rağmen nasıl oldu bu? Belki toprağının yaratılışından, belki bahçıvanın bakımından. Menfaat peşinde koşmaması, güvensizlik oluşturmaması, bir öyle bir böyle davranmaması öteden beri sahip olduğu dürüst benlik imajının sonucuydu. İslam'ı kabul ettiğinde ise bu yapısı katbekat güçlendi ve gerçek bir anlama kanalize oldu. İslam fıtratını bozabilecek her türlü kötülük ve günahı ona yasaklayarak tehlikelere karşı kalbini korumaya aldı.

Çocuklarımızın haset, riya, yalan, ikiyüzlülük, menfaatperestlik gibi hastalıklara tutulmadan Ömer (ra) gibi dürüst, özü sözü bir, samimi, kendi yolunda gidebilen ihlaslı bir benlik algılarının olmasını istiyoruz. Fakat çoğu zaman bunun için pratik hayatımızda neler yapmamız gerektiğini bilemiyoruz. Belki de bu konuda en iyi bildiğimiz şey; biz münafıkça davranırsak bizi kopyalayan çocuklarımızın da aynı karakteri taşıyacağı gerçeğidir. Yalancılık, sözünde durmamak, emanete sahip çıkmamak, insanları kandırmak gibi münafıklığın alametlerinden sayılan hatalarımız hemen çocuğumuzda yansımasını bulduğu için verdiğimiz zararı fark etmemiz kolaydır. Ahlakımızda bu tavırlar varsa önce biz terk

ederek çocuğumuza ihlas eğitimi veririz. Fakat sadece kötü örnek olmamayı başarmak ihlaslı çocuklar yetiştirmek için yeterli olur mu? Ne yazık ki hayır. Çocuğumuzun kalbine ekebileceğimiz nifakın manevi tomografide bile zor görünen sinsi türevleri de vardır. Anne baba olarak ihlaslı ve dürüst olsak da bazen çocuk psikolojisine uygun olmayan yanlış tutumlar sergilediğimizde, iyi niyetler taşımamıza rağmen kalplerine hastalık ekebiliriz. Üstelik verdiğimiz zararı ruhumuz bile duymayabilir.

Şimdi projektörümüzü zararın sinsi kısmına çevirecek ve hangi davranışların nifak hastalığına sebep olduğunu tespit edeceğiz. Çocuğumuzun ihlaslı yetişmesi için çıkmamız gereken basamakları en temelden başlayıp tepe noktasına kadar tek tek ele alarak ihlas eğitiminin nasıl verileceğini anlamaya gayret edeceğiz.

# ÇOCUKLARIMIZA İHLAS EĞİTİMİ VERMENİN BASAMAKLARI

## BİRİNCİ BASAMAK: ÇOCUĞU KOŞULSUZ SEVMEK

Eğer çocuğumuzun içten ve samimi bir şekilde yetişmesini arzuluyorsak ihlas eğitimine öncelik vermemiz gerekmektedir. Peki ihlas eğitimi nedir? Bir bahçıvan tohum ekeceği zaman önce toprağın bakımını yapar. Çünkü tohum ne kadar kaliteli olursa olsun, kök salması için toprağın dikime temiz ve hazır olması çok önemlidir. Biz de çocuğumuzun kalbine inanç tohumu ekmek istiyorsak önce kalbini tertemiz tutmalıyız ki bu tohum güzelce filizlenebilsin.

İhlas eğitimi, çocuğa verdiğimiz ilk inanç eğitimine denir ve iki aşamadan oluşur. Birinci aşaması, inanç tohumunu ekeceğimiz çocuğun kalbinin bütünlüğünün bozulmamış olmasıdır. Bu da, çocuğumuza koşulsuz sevgi göstermek ve benliğini olduğu gibi kabul etmekle sağlanır. İkinci aşaması ise kalbinin mayasını bozmadığımız ve Rabbinden gayrısını oraya sokmadığımız çocuğa artık Allah inancını yerleştirmektir. Böylece ihlas eğitimi tamamlanmış olur. Şimdi, ihlas eğitiminin ilk aşamasına odaklanalım. Çünkü buradaki eksiklikler, ikinci evrede Allah ile bağlantı kurma zamanı geldiğinde başarısız olmamıza neden olabilir.

İhlas eğitiminin ilk evresinde şartsız sevgi ve çocuğun benliğini olduğu gibi kabul etmek önemlidir. Münafıklık, riyakârlık, yalancılık gibi hastalıklara yakalanan birçok kişi, çocukluklarında koşullu sevgi görmüş bireylerden oluşur. Eğer çocuğumuzu samimi, özü sözü bir, olduğu gibi görünen ve Allah'ın rızasını önceleyen bir yapıda yetiştirmek istiyorsak, öncelikle ruhunun ilk gıdası olan şartsız sevgiyi sunmalıyız.

Çocuğumuza şartları yerine getirirse sevgi göstereceğimizin mesajını verirsek, başarılı olduğunda ve sözümüzü dinlediğinde ilgimizi hissettirip istediğimiz gibi davranmadığında geri çekersek çocuk sevgimizi kazanmak adına yapmacık davranışlara yönelecektir. Zamanla kendi benliğini yitirip bizim arzuladığımız kimliğe uymaya çalışabilir. Bu durum, pedagojide "sahte benlik" olarak adlandırılır. Büyüdüğünde de sahte benliğini sürdürerek duygusal açlığını aynı metotla gidermeye çalışabilir. Bu durum, kalbinin hastalanmasına ve manevi rahatsızlıklara davetiye çıkarmasına yol açar.

Evet, sandığımız gibi ihlas eğitimi direkt Allah ile ilişkimizle başlamaz. Önce kendimizle olan ilişkiden başlar. Kimse için yaşamamayı ve olduğu gibi görünmeyi öğrenmeyen kişi kalbini nasıl bütünüyle Allah'a bağlayabilir? Bazı kişilerin ihlasın zıddı olan nifak afetine tutulma nedeni koşullu sevgi görmeleridir. Benlikleri olduğu gibi kabul görmeyen, ancak istenileni yaparlarsa anne babalarının sevgisini kazanacaklarını düşünen çocuklar, olduğu gibi görünmeyi bırakıp yalan bir hayat yaşarlar. İşte bu, kişinin kalbini bütünüyle Allah'a bağlamasına engel olan bir hastalıktır. O kalpte Allah'ın makamını insanlara vermektir.

Özellikle çocuklukta oluşan sevgi açlığı öyle derindir ki bazen yetişkinlikte ne kadar sevgi görülse de doyum hissedilmez. Birini maddi ihtiyaçlarından tamamen yoksun bırakır-

sanız yaşamak için hırsızlık yapmaya meyledebilir. Ruhunu aç bırakırsanız da açlığını gidermek için duygusal nifak gibi sevgi kazanacağı yanlış yollara yönelmesi muhtemeldir. Elbette yeterli sevgi almamış herkes nifak hastalığına yakalanacak diye bir kural yoktur, ancak bu temel ihtiyacını nasıl gidereceğini bilemeyenler her yolu denemeye daha müsaittir.

İhlas eğitimi alan bir çocuk, anne-babasından tam bir kabul ve şartsız sevgi aldığı için kendi öz değerliliğini sağlamıştır. İnsanların sevgi ve onayı için yaşamaz çünkü içinde kabul edilmeme kaygısı taşımaz. Kendisinin değerli bir varlık olduğuna inanmıştır. Somut dönemde anne-babasından öz değerliliği aldıktan sonra, dört yaşında başlayan Allah'ı tanıma evresinde ise öz değerliliğin hakikatine ulaşır. Allah'ın ona değer verip sevdiğini öğrendiğinde, tertemiz kalbinde ihlas duygusu filizlenmeye başlar. Varlığındaki anlamı Rabbi ile ilişkilendirerek Onun onayını her şeyin üstünde tutmaya meyleder.

## Sahte Benlik, Nifakın İlk Kıvılcımıdır

Şartsız sevgi sunulmadığında oluşan sahte benlik, çocuğu "olmadığı gibi görünmeye" sürükler. Bu tür benliğin nasıl geliştiğini çocuğunu koşulsuz sevemeyen bir anneyi hikâye ederek anlamaya çalışalım.

Şimdi bakışımızı bir anneye çeviriyoruz. Anne duygusal açıdan çok güvensiz ve değersiz hissediyor. Sebebi çocuklukta anne babasından yeterli sevgi almamış olması. Ebeveynini memnun eden özelliklere sahip olmadıkça sevilmeyeceğinden korkarak büyüyor. Özellikle ilk çocukluk döneminde annesinin gözdesi olan kardeşi ile sürekli kıyaslanıp eleştiriliyor. Onun gibi olmadığında ya da mizacına göre davrandığında ebeveyni sevgi ve ilgisini çekerek onu uslandırmaya çalışmış. Zamanla ailenin dışında kalarak hiç sevilmediğine, yetersiz

ve değersiz olduğuna inanmış. Nihayet kardeşini taklit ederek kendi olmayı bırakıyor ancak buna rağmen yine de yeterince sevilmiyor. Sırf bu yaşadıklarından dolayı insanlarla yakın ilişkiler kurmakta zorlanıyor ve gerçek sevginin hangi duyguları hissettirdiğini bilmiyor. İlk çocuğunun doğumundan sonra bilinçaltına ittiği sevgi açlığı, tekrar gün yüzüne çıkıyor. Fakat yaralarını kendi gayretiyle iyileştirmek yerine, bebeğine içindeki açlığı giderme misyonunu yüklüyor. İstediği gibi davrandığında onu daha çok seveceğine, hoşlanmadığı davranışları yaparsa reddedeceğine dair mesajlar veriyor. "Onu eğitmek istiyorum. Bütün taleplerim ve kurallarım onun iyiliği için," diyerek tavırlarına mantık süsü veriyor. Görevinin koşulsuz sevmek değil terbiye vermek olduğunu düşünüp anne şefkatini kendi eliyle usul usul yok ediyor. Aslında kendi annesi ile yaşadığı dramı çocuğu ile yeniden sahnelediğinin bilincinde değil.

Oysa çocuk sevgi ve kabul görseydi güzel davranışı zamanla kendiliğinden benimserdi. Bağlandığı kişinin öğretisini seve seve kabul ederdi. Ancak aralarındaki bağ zedelendiği için o evde böylesi doğal bir gelişim süreci yaşanmıyor. Bunu gören anne ne yapıyor? Sürekli uyararak, engelleyerek ya da ceza vererek çocuğunun davranışlarını düzeltmeye çalışıyor. Ruhen reddedildiğini hisseden çocuk da anneye karşı tepkisel davranıyor. Ortaya çıkan ilişki, kaos ve çatışmadan başkası değil artık.

Anne hiçbir isteğini yerine getirmeyen ve kendisine uyum sağlamayan çocuğuna içten içe kızgın. Önce çocuğun doğal taleplerini rahatsız edici buluyor. Ağlaması, yavaş bir ritimde büyümesi ve anneyi istemesi onda engellenmişlik hissi oluşturuyor. Büyüdükçe çocuğuna davranış öğretmeyi esas görevi kabul edip aralarına duvar örecek şekilde talimat veren bir

figüre dönüşüyor. Çocuğu umduğu gibi davranmadığında hakimiyet kuramayacağını fark eden anne bilinçsizce ondan kaçıyor. Onun duygularını sükûnet içinde dinlemesi ve anlaması gerektiği kritik anlarda kendini kaybediyor. Yetiştirmesi gereken işler, sosyal hayat, kişisel ihtiyaçlar anne için birincil noktaya taşınıp çocuktan kaçacağı bir sığınağa dönüşmüş durumda. Evladının en önemli evrelerini sanki bir rüyadaymış gibi tam algılamadan, hakiki bir bağ kurmadan tüketiyor. Din eğitimi verirken de aynı buyurganlıkla ve sevdirmeden, hemen her kuralı benimsemesini bekliyor. Çocuk ise henüz bütünüyle kabul görmediği ebeveyninden hiçbir inanç ve öğretiyi almaya müsait değil. Her konuda olduğu gibi, yaşı büyüyüp din konusunda da reddetmelere başladığında anne baba nerede yanlış yaptıklarını sorgulamak zorunda kalıyor.

Şimdi de çocuğa çevirelim bakışımızı. Çocuk, dünyaya yeni adım atmış ruhu aç bir candır. Tek istediği sevilmek ve kabul görmektir. Bu yabancı evrende kendisine kucak açacak bir insan aramaktadır. O kişinin kucağı koskoca evrendeki tek sığınağı olacaktır. Öyle ihtiyacı vardır ki buna, karşılığında kendisinden bedel olarak ne istenirse verebilir, hatta ruhunu bile. Ebeveyninden, "eğer şöyle davranmazsan seni sevmem" mesajını aldığı için kalbini korku ve kaygı ele geçirir. Sevgiyi daima yanında tutabilmek için hiçbir zaman olduğu gibi davranamaz. Bulduğu çözüm, kendi öz benliğini saklayarak anne babasına onların kendisinden beklediği benliği sunmaktır. Aslında bu yaptığı onun hayatta kalma mücadelesidir. Çünkü sevgisiz yaşayamayacağının içgüdüsel olarak farkındadır.

Onlara gösterdiği sahte benlik ile gerçek benliği giderek ayrıştığı için zamanla kendine yabancılaşmaya başlıyor. Artık kim olduğunu, ne istediğini ve neye yatkın olduğunu anlayamaz ve bütünlüğü bozulmuş bir halde. Kendisinden

bekleneni mekanik tavırlarla yerine getirse de artık kendi benliğine yabancılaştığı için öğrendiklerini içselleştiremez, ruhunu keşfedemez ve karakterine uygun olan yolu seçemez. Artık sadece ebeveynin hatırlatmalarıyla davranışlarına yön veren bir kişiliktir o. Sanki daha önce hiç uyarılmamış gibi, anında söyleneni unutarak hatalı davranışlarına geri döner. Öğrenme, içselleştirme ve kendi iyiliğine olanı fark edip dışarıdan talimat almadan yapabilme yeteneği gelişmez. Çünkü tüm odağını ebeveynin isteklerini anlık olarak karşılamaya çevirmiştir. Adeta kendi benliğiyle arasına anne ve babası girmiş gibi yaşamaktadır. Artık ebeveynin uzaktan kurup yönettiği bir robottan farksızdır o. Kendiyle bir tanışıklığı ve iletişimi yoktur, duygularının peşinden gidemez ve doğal davranışlar sergileyemez. Sadece yaptıklarının başkaları tarafından kabul edilmesine odaklanmış, kaygılı ve stresli bir yaşam sürer. İçinde büyüyen kaygıyı kaldıramayarak tuhaf davranışlar sergilediği için, ebeveyni bunu engellemek adına baskıyı daha çok artırır. Ancak ne yazık ki baskılar kaygıyı besler, kaygı da kabul edilemez davranışları artırır. Sonuç olarak çocuk bir kısır döngüye sıkıştığı için içten içe anne babasına karşı öfke duyar. Fakat o kadar aciz ve muhtaç haldedir ki öfkesini bile yansıtmaktan çekinir. Çünkü bu duyguları kabul görmeyecek ve sebebine bakılmadan hemen reddedilecektir. Üstelik anne babası bunu, onu eğitmek için yaptığını söylemeyi ihmal etmeyecektir. Tüm bunları bilen çocuk, içindeki bastırılmış öfkeyi açıklamaktan kaçınır. Kimse neden böyle hissettiğini sormadığı için o da kendisine hiçbir şey sormamayı tercih eder.

## Sahte Benlik Yetişkinlikte Nasıl Bir Karaktere Sebep Olur?

Çocuğumuzu koşullu sevdiğimizde oluşan "sahte benlik" yetişkinlikte bazı kötü huylara sebep olacaktır. Bu huyları

tek tek ele alarak vereceğimiz zararın boyutlarını daha iyi anlamaya çalışalım.

**Niyeti Beğeni Toplamaktır:** Hedeflerini belirlerken kulluk vazifesini öncelemek ve ruhunun neye ihtiyacı varsa ona yönelmek yerine çevrenin beğenisini esas alır. Eğer maddiyata ya da kariyere değer veren bir çevresi varsa yaşamının anlamını bunlara ulaşmak üzerine bina eder. Şayet ilme, ibadete, ahlaka değer veren bir çevresi varsa bu defa yapacakları bu çerçevede gelişir. En ahlaklı, en ilim sahibi, en çok ibadet eden olmaya gayret eder. Aslında bunlara ulaşmak değildir hedefi, yaptıklarıyla elde edebileceği kabul ve sevgidir. İçine düştüğü niyet bozukluğu onu bütün bu değerli işlerin ruhundan uzaklaştırdığı için asla bunlardan istifade edemez. Hayalindeki başarı imajını din ve dindarlık üzerinden sağlayanlar, kaçınılmaz olarak dinden soğuyacak ve dışarıdan dine yöneliyor gibi görünse de iç dünyasında süratle kaçmaya başlayacaktır. Artık kisvesi riyakârlık ve nifaktır onun. İçindeki bu kokuşmuş arzuları söküp atmadan, ruhundaki sahte benliği soyunmadan hiçbir zaman ihlasa ulaşamayacaktır.

İhlas sahibi, motivasyonunu kendi ihtiyaçlarını karşılamaktan alır. Yaptığı iş kendini geliştirmek, arayışlarına cevap bulmak ve hayatını anlamlandırmak içindir. Bu niyetlerle çalıştığı için başarısı benliğine fayda sağlar. Fakat bu saf niyeti yakalayamayan kişi, sadece başarıya odaklanır. Bütün motivasyonunu beğeni ve popülerlik kazanmaktan alır. Bu tutkularına ulaşmak için, özellikle çevresinin dikkat kesileceği işler yapmayı ister. Sonunda ilgi ve sevgi toplamayacağı bir şeyi yapmak içinden gelmez olur. Ruhun manevi ihtiyaçlarını karşılamasa bile hep başkaları tarafından görülen işleri tercih eder, görülmeyeni başarıdan kabul etmez.

O halde, hayranlıkla izlediğimiz kişilerin motivasyon kaynağının her zaman sandığımız gibi doğru temellere dayanmayabileceğini hesaba katmalıyız. Ameller ile yapılış amaçları arasında ters bir orantı oluştuysa övgülerimizin karşı tarafa zarar verme ihtimali vardır. Bu yüzden Peygamberimiz (sav) aşırı övgüden bizi sakındırır. Çünkü kimin yaptıklarını içselleştirdiğini bilemediğimiz gibi, kimin de haddinden fazla beğeniyle sahih niyetini bozacağını bilemeyiz. Peygamberimizin, *"Ameller ancak niyetlere göre değer kazanır"* hadisi bütün değer yargılarımızı yeniden düzenleyen bir ültimatomdur. Hiçbir işin sonunun nasıl biteceğini ve hangi niyete ilikleneceğini bilmeden kişilere fazladan değer atfedersek bir gün yaptıklarıyla taban tabana zıt davrandıklarında övgülerimizi geri almak zorunda kalırız.

**Kalbi Dağınıktır:** Ebeveyninin gösterdiği olumsuz davranışların üstünü örtüp hiç olmamış gibi davranmaya ya da mantıklı bir açıklama getirmeye çalışır. Tıpkı dayak yiyerek büyüyen birinin bunu hak ettiğini savunması gibi. Bu yanlış çıkarsamasından dolayı derinlerde hissettiği rahatsızlığı reddeder. Sonunda hisleri doğal bir şekilde akamayan tutuk bir yapıya bürünür. Duygularını bastırdığı, iyileştirmediği ve ifade etmediği için sık sık içinde sıkışma hisseder. Sebepsiz öfke patlamaları ve depresyon yaşar. Kalbinde bitip tükenmez bir dağınıklık baş gösterir. Hayatı sanki fırtınalı bir denizde yüzüyormuşçasına çalkantılı hale gelir.

**Çok Büyük İşler Yapmaya Dair Ütopik Hayaller Kurar:** Bazen de değersizlik duygusunu gidermek için çok başarılı olmayı hayal eder. Şartlı sevgiyle büyüdüğü için çevresindeki herkesin sevgi şartının başarı olduğunu zanneder. Aslında o da çoğu zaman sadece başarılı bulduğu insanları sever. Pek de parlak işler yapmadığını düşündüğü kişileri önemsemez. Özel-

likle popülaritesi yüksek başarıları gözünde o kadar büyütür ki kim o portreye uyuyorsa ona insanüstü bir varlıkmış gibi bakar. Neden aynısını yapamadığına üzülerek adeta kendine eziyet eder. Hatta sırf imaj için hiçbir yeteneği olmadığı işlere heves eder. Gerçek hayatta ulaşamayacağını anladığında da bu arzusunu hayal âleminde tatmin edecek düşler kurar. Çünkü ancak o noktaya ulaştığında kendisini sevip kabul edecektir. Böylece hayal kurmaya uzun vakitlerini vererek zihnini kendini başarılı hissedeceği kurgulara bağımlı kılar. Ne zaman değersiz ve eksik hissetse gerçeklerden alamadığı lezzeti düşlerinden almak için istemsizce zihnindeki kurguya sığınır. Oysa başrolünü oynadığı senaryo bir hülyadan ibarettir.

**Başardığında Mutlu Olmaz:** Başarısının ardından mutlu olması ve tatmin olmuş hissetmesi gerekirken çok kısa bir mutluluktan sonra hemen huzursuzluğa ve tatminsizliğe kapılır. Zihni her zaman üzüleceği ve değersiz hissedeceği bir noktayı eşeleyip bulmakta ustalaştığı için kazandıklarına odaklanamaz. Çünkü başarısı çocukluğundan beri sürdürdüğü kısır döngüyü besleyip içindeki yaraları açmıştır. Her başarı aslında içindeki hastalık canavarının önüne atılan bir yem gibidir, sürekli onu besler büyütür. O duygu büyüdükçe benliğinden ve gerçek ihtiyaçlarından daha çok uzaklaşır.

Başardığında bile mutlu olamazken bir de sonuç istediği gibi olmaz ya da hata yaparsa büyük bir çöküş yaşar. İçini öyle büyük bir hayal kırıklığı ve derin bir üzüntü kaplar ki her şey önemini yitirir. Kendine hakaret eder ve öfkeyle benliğini bir boşluğa iter. Eğer henüz işin başındaysa ve nasıl sonuçlanacağı belli değilse bu defa da hayal ettiği sonuca ulaşamama ihtimali onu yaptığı işten soğuyacak seviyeye getirir ve çalışmaktan hiç zevk alamaz. Süreçte ve sonuçta kendisine yöneltilecek en

ufak bir eleştiri karşısında değersiz ve yeteneksiz olduğunu düşünüp anlamı büsbütün kaybeder.

**Yakın İlişki Kurmakta Zorlanır:** İnsanlarla doğal ilişkiler kurmakta zorlanır. Gerçek duygu ve düşüncelerini ifade etmez. Çünkü bastırdığı duygularının ortaya çıkma ihtimaliyle iyi duygularını da hissetmemeye çabalar. Topluluk içinde kaygı yaşar. Kaygısının temeli içindeki kargaşadır. Gözlerin dikkatle ona çevrilmesi sanki her şeyini açıyormuş gibi, bütün eksikleri fark edilecekmiş gibi, sırları ortalığa saçılacakmış gibi hissettirir. Ufak bir hata yaparsa olmadığı gibi göründüğü anlaşılacak, içindeki yetersizlik ve öfke duyguları tamamen ortaya çıkacak diye korkar. Böyle anlarda "Yeterince iyi değilim, ikiyüzlüyüm, ne kadar yetersiz olduğumu onlar bilmiyor," gibi düşüncelere girip yapacaklarına engel olur.

İnsanlarla bir araya geldikten sonraki gün içi çok sıkılır. Çünkü birine içini gösterecek kadar yakınlaşmak ve onun tarafından görünür olmak sakladığı benliğinin görülme ihtimalini hatırlatır. Sonraki gün boyunca kendini berbat hisseder. Özellikle "Ne söyledim, nasıl söyledim, karşıdaki kişi beğendi mi? Yanlış anladı mı? Beni seviyor mu? Beni küçük görüyor mu?" gibi düşünceleri anormal seviyede artıp onu bunalıma sürükler.

**Kendini Tanıtmakta Zorlanır:** Bazen de benliğini yeterince tanımadığı için insanlar içinde kendini nasıl sunacağına dair kargaşa yaşar. Kendi benliğini çevresine nasıl sunmalıdır? Bu konuda hep kafası karışıktır. Peki, kendini tanımayan kişi kendini nasıl tanımlayabilir, hangi yönüyle insanlarla ilişki kurabilir? O güne kadar neyi gerçekten sevip sevmediğiyle, nasıl muamele görmek istediğiyle ilgili yeterince bilgi edinmemiştir.

**Doğru Arkadaşlar Seçemez:** Büyüyüp anne babası hayatından çıktığında onların yerine başkalarını koyup aynı koşullu ilişki örüntüsünü devam ettirir. Tabii bu kişilere karşı da öfke duyar. Fakat herhangi bir sebeple öfkesi gün yüzüne çıkacak olsa duygularından da utanır. Birinin iç dünyasındaki sevgisizliği ve öfke eğilimini fark etme ihtimali onu korkutur. Çünkü gerçek duygularını açıklamak çocukluğundan beri onun nazarında suç gibidir.

Çevresine nasıl sevgi göstereceğini, nasıl yakınlık kuracağını bilemediği gibi kendine uygun arkadaşlar seçmekte de zorlanır. Ne yazık ki arkadaş çevresinden sevgi görüp görmediğini tartmasına yardımcı olacak geçmiş deneyimleri olmadığı için ona değer vermeyene değer verebilir. Ne acıdır ki, ailesinden sevginin gerçek tadını almadığı için her kucak açana koşup bazen istismar edildiği, bazen manipüle edildiği, bazen de yetersizlik hissettiği yanlış ilişkilere girebilir. Özellikle en çok anne babası gibi davranan insanları sırf aşinalık hissiyle bilinçsizce kendisine arkadaş seçebilir. Onlar gibi davranamadığı için dışlandığında hüsrana uğrasa da kolay kolay çevresini değiştiremez. Bunun yerine bulduğu çözüm; kızgınlığını içine gömüp reddedilmemek için onlara alabildiğine benzemeye çalışmak, kabul edecekleri şekilde davranmaya özen göstermektir. İç dünyasında çok farklı düşünmesine rağmen bu tür ilişkilerini sürdürmesi, kendisine kötü davranan ebeveyninin davranışlarını zihninde normalleştirmeye çalışmasıyla aynıdır. Fakat kalbine yükler oluşturup içinde manevi yaralar açtığının farkında bile değildir.

**Kendine Yapılan Haksızlıkları Sineye Çeker:** Haksızlığa uğradığında ya da istismar edildiğinde, içten içe çok üzülse de duygusunu dışarıya yansıtıp tepkisini ortaya koyamaz. Kızdığı bir şeye hemen tepki göstermesi gerekirken hiçbir şey

yokmuş gibi davranarak duygularını yok sayıp alttan alabilir. Tepkisizliğini bir mantık çerçevesine oturtup normalleştirmeye çalışır. Fakat aradan zaman geçtikten sonra geriye baktığında böylesi anlarda neden sessiz kaldığını sorgulayarak aşırı bir pişmanlık hisseder. Hak etmediği muamelelere sürekli göz yummuş, kendine değer vermemiş, gerçek düşüncelerini gizlemiştir. Bunu fark ettiğinde bu defa öfkesi kendine çevrilir. Kişiliğine yönelik yıkıcı bir dil kullanmaya başlar. "Sen pasifsin, sınırlarını korumuyorsun, işe yaramazsın, senden nefret ediyorum," diye fısıldar kulağına. Dün bütün enerjisini rahatsız olduğu ilişkilere karşı hislerini bastırmaya harcadığı gibi, bugünü de yaşadığı istismar ve manipülasyonlara nasıl izin verdiğine üzülerek, kendini aşağılayarak tüketir. Sonuç olarak yine yumruğunu masaya vurup ayağa kalkmamış, yine hayatında aktif rol almamıştır. İçinde öylesi sıkıntılar oluşur, enerjisi kalbindeki sorunlarla o kadar tükenir ki faydalı işlerden, ilimden ve ibadetten haz alamayacak kadar bunalır.

Bazıları da bu noktada yine bastırma mekanizmasını devreye sokup her zamanki gibi hislerini dikkate almamayı seçer ve haksızlıkları sineye çeker. Öyle bir an gelir ki artık manen yaşamamaya, hayatta gerçek roller almamaya başlar. Sanki hayat başkalarınındır da o sadece onları seyretmek için gelmiştir dünyaya. Hayatın dışında kalmışlık hissi, gerçek benliğini yaşamamanın sonucudur. Çünkü gerçek hayat onun için reddedilmek, hatalar yapıp sevilmemek ve dışlanmak demektir. Bütün bu ihtimaller bilinçaltında o kadar derindedir ve bu öylesine katlanılamaz bir acıdır ki duygularını hissetmektense saklanmayı ve gerçek hayatı yaşamamayı göze alır. Fakat bunu seçmekle duygularının hiçbirini yaşamamayı da seçmiş olur. Örneğin bir yakınının vefat haberini aldığında ne hissetmesi gerektiğini bilemez, diğerlerinin ne yaptığına bakmak zorunda kalır.

**Gerçeği İstediği Şekilde Çarpıtır:** Yalan bazen direkt olarak bir şey elde etmek ya da istenmeyen bir sonuçtan korunmak için söylenir. Bazen de sadece düşük öz saygı sebebiyle değersizlik hisleriyle baş etmek için söylenir. Benliği sürekli aşağılanmış ve değersizleştirilmiş kişi kendisini iyi hissettiren yalanlar söylediğinde yalıtılmış ve korunmuş hisseder. Çünkü bilinçaltında tehdit altında olduğuna dair bir algı vardır.

Çocukluğunda benliğine yapılan tehditten korunma yöntemi olarak karşı tarafı yalan ile aldatma sistemi geliştirmiştir. Yetişkinlikte de her tetikleyici durumda yalan örüntüsünü sürdürür. Bunlar çoğu zaman sadece kendini iyi hissetmeye yönelik gereksiz yalanlardır. Örneğin bir kitabı okumadığı halde okuduğunu, bir yere on dakika daha erken geldiğini, ayrıntısını bilmediği bir konuyu bildiğini söyler, kazançlarını ve başarılarını olduğundan fazla yansıtır. İstatistikleri kendi düşüncesine göre irili ufaklı değiştirir. Böylece gerçek dışı bir dünya kurar ve bu dünyaya kendi de inanmaya başlar. Gerçeğin basit de olsa sınırlarını çizmekten keyif alır. Fakat birisi onu düzeltmeye ve gerçeği olduğu gibi ifade etmeye kalkarsa benliğine saldırılmış gibi savunmaya geçer ve o kişiye karşı kin besler.

Sahte benlik geliştiren kişilerin yaşayacağı ruhi bunalımlar elbette bunlarla sınırlı değildir. Böyle bir kişilik sürekli kendiyle kavga edeceği için daha pek çok sorun üretecek, ruhsal dinginliği yaşayamayacak ve hayat onun için gittikçe zorlaşan bir döngü haline gelecektir. Kendi benlik algısını sorgulayıp yerine ihlasa ulaşacağı bir benlik inşa etmeden de bu döngüden çıkamaz. Çocuğumuzun yetişkinlikte bozuk bir benlik algısıyla karşı karşıya kalıp onu kırmak için sancılı süreçler yaşamaması için bugün yapabileceğimiz en iyi şey onu koşulsuz sevmemizdir.

## Koşulsuz Sevgi Nasıl Sağlanır?

Koşulsuz sevgi, her birimizin zihninde farklı sınırları olan derin bir kavramdır. Peki nedir koşulsuz sevmenin sınırları? Bunu belirlerken, sevginin farklı dönemlerde farklı formlara bürünmesi gerektiğini unutmamalıyız. Koşulsuz sevginin sınırları yaşadığımız evrelere göre değişmelidir; anne karnındaki dönem, bebeklik, çocukluk, ergenlik ve sonrası olarak ayırırsak, her dönemde başka kavramlar da ilave edilerek genişlemelidir.

Koşulsuz sevgiyi sağlamak için bazı temel adımlar atılmalıdır. Önce bebeğe, anne rahmine düştüğü anda, saf ve koşulsuz sevgi verilmelidir. Bu sevgi, çocuğun dünyaya geliş zamanını kabul etmekle başlar. Ebeveyn, bebeğinin dünyaya geleceği zamanı kabullenmezse, bu durum çocuğun kendini kabul edilmemiş hissetmesine neden olabilir. Oysa koşulsuz sevgide, sevginin önünde şartlar ve beklentiler yoktur. Annenin anlık bir düşünce olarak değil de süreklilik arz eder şekilde bebeğin doğumunu kabullenememesi, sevgi ve kabulünü şarta bağlaması anlamına gelir. Bazen de çevreden anneye baskılar yapılır. Anne bu sözlere kapılıp çocuk sahibi olmayı kabullenemezse, koşulsuz sevgisi zarar görmeye başlar. Böyle bir durumda gerek çevreden gerek şartların ağırlığından etkilenip hissettiği olumsuz düşünceleri zihninden atmalı ve iç dünyasında bebeğine sarılmalıdır. İşte bu manevi sarılma çocuğun sevildiğini hissettiği ilk değerlilik duygularını oluşturur.

Ebeveyn daha sonra, cinsiyeti ne olursa olsun, doğacak bebeğine şartsız sevgi ve kabul göstermelidir. Cinsiyet takıntısına kapılarak kişisel beklentilerini öne çıkarırsa, çocuk gerçek bir sevgi hissedemez. Onu cinsiyetine bağlı olarak değil, saf bir sevgiyle kabul edeceğini hissettirmelidir.

Bebek ilk andan itibaren fiziksel görünümüyle de kabul görmelidir. Eğer bebeğin dış görünüşünden memnuniyetsizlik duyulursa, fiziği hakkında olumsuz yorumlar yapılırsa, beklentiler dillendirilip kalpte yer edecek kadar önemsenirse çocuk yine saf sevgi ve kabulü hissedemez. Bazı insanlar bir çocuğu sevebilmek için ona güzellik kıstası koyar, ten rengini ya da kime benzediğini aşırı önemser ve bunu dillendirerek çocuğu kendi olarak kabul edemezler. Oysa şartsız sevginin mayası çocuğun fiziğinin de olduğu gibi kabul edilmesidir.

Her çocuğun kendine özgü bir yapısı vardır ve kendi mizacına göre tercihler yapar. İşte bu büyüme sürecinde şartsız sevgimizi sürdürerek çocuğun değişmeyen temel yapısını sevip kabul etmeli ve onun mizacına uygun şekilde gelişmesini kucaklamalıyız. Peygamberimizin insanları eğitirken dikkat ettiği en önemli konu onların mizaçlarına uygun yönlendirme yapmaktır. Kimse cesareti ile ön plana çıkan Hz. Ömer'den (ra) Hz. Ali (ra) gibi olmasını bekleyemez. Aklı ön planda olan Hz. Ali'den de (ra) hayâsı ile bilinen Hz. Osman (ra) gibi davranması beklenemez. Yetişkinler için dahi konu böyle iken çocuk, mizacına uygun olmayan şeyleri yapamadığından ondan sevgiyi ve ilgiyi çekmek benliğine büyük bir darbe vurmaktır.

Zor bir işten bahsettiğimizin farkındayım. Çünkü hepimizin çocuk sahibi olurken kimi hayalleri vardır. Çocuklarımızın hayata dair seçimleri bazen bizim hayallerimizle örtüşmeyebilir. Ebeveyn olma sürecinde sahip olduğumuz idealler, zaman zaman bir afete dönüşebilir. Beklentilerimizi dualarımızda dile getirebiliriz ancak sevgimizi bu şartlara bağlamak, çocuğumuzun özgün kimliğini bastırmaktan başka bir işe yaramaz. Onların görevi bizi tatmin etmek değildir; bizim görevimiz ise çocuklarımızın kendi özlerini bulmalarına destek olmaktır.

Eğitim adı altında kendi beklentilerimizi çocuğa dayatıyor olabiliriz. Oysa eğitimin ilk adımı, çocuğu olduğu gibi kabul etmektir, onun özüne müdahale etmek değil.

Son olarak, şartsız sevgi gösteren bir ebeveyn çocuğunu ailesinin reklam yüzü gibi göremez. "Bu aileye ne yakışıyorsa onu yapacaksın, bizleri onore edeceksin," demek çocuk üzerinden değer kazanmaya çalışmaktır. Ebeveyn çocuğunu kendi ailesini dışarıya tanıtan bir reklam yüzü olarak düşünmemelidir. Çocuğa yapısına uygun olmayan işleri dayatıp onun aileyi yüceltmesini beklemek büyük hatadır. Oysa kişinin değeri kendinden olmalıdır. Bu tarz beklentiler çok çatışmalar yaşanmasına yol açar.

Şartsız sevgi konusunda şu da çok önemlidir; çocuğu şartsız sevmek onun yaptığı hatalara göz yummak ve hiçbir sınır çizmemek değildir. Çocuğumuz, büyümeye başladığında şartsız sevgiye bir de sebep-sonuç ilişkisi ilave edilir. Çocuk şartsız sevgiyi hissederken aynı zamanda kendi davranışlarının sonuçlarıyla da yüzleşmeyi öğrenmelidir. Bilmelidir ki sevginin meyvesi güzel davranışlardır. Kişi, Allah'ın sevdiği güzel davranışları edindikçe, sevgi halesini her daim çevresinde görmeye devam eder. Ancak kötü davranışları seçtiğinde, insanlara zarar verip onların haklarını gasp ettiğinde, her ne kadar anne-babası onu temelde sevse de, hatalarının sonuçlarıyla yüzleştirilmelidir. Bu yüzleştirme, çocuğu sevgi ve ilgiden mahrum bırakarak, aşağılayarak ve benliğini yaralayarak değil hatasının sonuçlarını yaşaması ve ders çıkarması sağlanarak yapılır. Yani amaç değerli olanın değerini korumak olmalıdır.

## İKİNCİ BASAMAK: ÇOCUĞUN DUYGULARINI KABUL ETMEK

İhlas eğitimi için ilk adımda koşulsuz sevgiyi sağladıktan sonra yapılması gereken, çocuğun benliğini ve duygularını olduğu gibi kabul etmektir. Bu, samimi ve özü sözü bir olması için temel bir şarttır. Çünkü kimse, reddedileceği ya da eksik görüleceği yerde gerçek benliğini tam anlamıyla açıklamak istemez. Çocuğumuzun sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesini istiyorsak, gerçek benliğini yaşamasını sağlamalıyız. Bu da ancak duygularını açıkladığında onları kabul etmemizle mümkün olabilir. Benlik kabulü için anahtar kelime, "duyguları kabul"dür. Çünkü duygular, kişinin kendini gösterme ve yaşama biçimidir.

Yoğun duygulara karşı verdiğimiz rutin tepkiler onların benlik algılarını şekillendirmektedir. Ancak bazen şiddetlenen duyguları nasıl kabul edeceğimizi bilemeyiz. Özellikle ebeveynliğin ilk zorlu sınavını duyguların tam anlamıyla ortaya çıktığı iki yaş sonrasında vermeye başlarız. Çocuk artık bebeklikten çıkmış ve yoğun duygular yaşamaya başlamıştır. Bizim bu anlarda duygularımıza nasıl yaklaştığımız, onun da kendi duygularına nasıl yaklaşacağını şekillendirir. Yani çocuk, bu süreçte benlik algısını inşa edecektir. Eğer değerli ve öz saygısı yüksek bir benlik inşa edebilirse nifak ve türevi hastalıkları kapma olasılığı daha düşük olur. Peki duygular nasıl kabul edilir? Bunun cevabını böyle anlarda gösterilmemesi gereken tepkileri tek tek sayıp eleyerek vermeye çalışabiliriz.

Diyelim ki çocuk kardeşiyle oynarken onunla tartışıp birden bağırmaya ve ağlamaya başladı. Bu durumda genellikle neler yapılır? En sık karşılaştığımız tepki bu öfkeden son derece rahatsız olup çocuğun üzüntüsünü tamamen reddetmektir. "Bu kadar ağlayacak ne var, yeter ağlama artık!" diyerek ço-

cuğun iç dünyası hiçe sayılır. Oysa çocuğun içinde bir şeyler olmuş, yaşadıkları onu rahatsız etmiştir. Bunu inkâr edenler, çocuklarının daha güçlü olacağını zannederler. Ancak inkâr, ne gerçekleri değiştirir, ne de insanı güçlü kılar. Asıl güç, kabul edip sorunlarla yüzleşmek ve hislerin üstesinden nasıl geleceğini öğrenmektir. Çocuğumuzun duygularını ifade etmesini engellemek, onun hissetmesini önlemez; ancak bizim tavrımız, bilinçaltında kendi duygularını reddetmesine yol açabilir. Bu da aslında bir nevi kendini reddetmektir. Bazen korkutarak duygu bastırılır. "Yeter sus artık, daha fazla ağlarsan sana şöyle yaparım," diye tehdit edilir. Sonuç olarak çocuk, duygularını içine gömer ve bir daha gün yüzüne çıkarmamayı öğrenir.

Gösterilen bir diğer tepki ise avutmaktır. "Gel sana bir şey alayım, işleri düzeltelim, üzülme..." denilerek duygu tam boşalacakken avutularak bastırılır. Çocuğun dikkati dağılır, duygusunu yaşayamaz. Çocuğumuz üzüldüğünde ya da ağladığında onun mutlu olmasını isteyerek hemen oyalayıcı bir aktivite önermek duygularından kaçması gerektiğini öğretir. Üzülmelerine, ağlamalarına müsaade etmeden işleri sürekli düzeltmeye çalışmak mutluluk değil, mutsuzluk getirir. Çünkü mutlu olmak gerçeklerle yaşamayı öğrenip zorluk anında çözüm üretmekle mümkündür. Oysa çocuğumuz onu her mutsuz anında avutursak ileride zorlanmaya karşı toleransı düşük, çabucak bunalıma giren bir yetişkin haline gelir. Ne zaman bir sıkıntı yaşasa kendini avutacak bir şeyler arar. Yoğun hisleri göğüslemek yerine onlardan kaçmak için bağımlılıklar oluşturur.

Bazıları da sürekli nasihat eder. "Bak canım, ufak tefek şeylere bu kadar kızma, üzülme, sen çok akıllısın, sana yakışmıyor," der. Oysa yoğun duygular yaşayan bir çocuğa nasihat etmek, çocuğun hem nasihatten kaçmasına hem de bizden

uzaklaşmasına sebep olur. Kimi zaman da olaylar abartılır: "Ne kadar da kötü oldu, ne üzücü bir olay, keşke olmasaydı..." Oysa bu türden bir yaklaşım, sevgi göstermek değil, yaşadığı olayı çocuğun gözünde büyütüp dayanıklılığını azaltmaktır. Olumsuzlukları bilinçaltında böyle yorumlamaya başlayan çocuk zamanla sorunları büyük, kendini küçük görecektir.

Bütün bu yaklaşımları bir kenara bırakıp önce, çocuğumuzun yaşadığı dramatik anların ardında içini sıkan bir duygu olduğunu görmeliyiz. Şimdi ya da daha önce oluşan bir sıkıntının tetiklendiğini ve çocuğun o duyguyu ifade etmeyi bilmediğini düşünmeliyiz. Bize hal diliyle "Anneciğim, yaşadıklarım beni üzüyor, nasıl baş edeceğimi bilemiyorum, sorunlar karşısında nasıl bir insan olmam gerektiğini anlayamıyorum, lütfen bana yardım et," dediğini düşünmeliyiz. Onun yardım çığlığını duyabilirsek, çocuğumuza öfkelenmeden ve rahatsızlık duymadan yaklaşırız. Bu hissiyata girmek, vermemiz gereken doğru tepkinin doğal şekilde kendiliğinden oluşmasını sağlar. Önce onu anladığımızı ve hislerinin normal olduğunu ifade ederiz. Bu türden kabul cümleleri çocuğun kalbinde hemen karşılık bulur. Duygularının kendisinin bir parçası olduğunu ve bunları yaşamasının doğal olduğunu düşündürür. Reddedilmeyeceğini ve eleştirilmeyeceğini anlayarak annesinin ona yardımcı olabilmesi için güvenle içindekileri açıklar. Aslında bu noktada zırhını indirip annenin yönlendirmesine açık hale gelmiştir. Annenin kalbindeki sükûnet onun kalbinde aynalanır. Çocuk bu aynaya bakarak duygularını anlamaya başlar çünkü ancak tanıdığı duygularla baş etmeyi öğrenecektir. "Korku, öfke ya da üzüntü nasıl bir duygudur, şu anda hangisini hissediyor, peki bu hissi nasıl kontrol edebilir?" İşte bu durumlarda nasıl tavır takınacağına dair çıkarımlarda bulunmaya başlar ve tecrübe edip olgunlaşır. Aslında ebeveyn onun benliğine nasıl kabul ve şefkatle yaklaşıyorsa aynı şekilde

o da duygularına kabul ve şefkatle yaklaşmayı öğreniyordur. Anne ve çocuk böyle bir bütünleşme yaşadıktan sonra artık sorunların çözümünü rahatlıkla konuşabilecek kıvama gelirler. Bu kabul belki birkaç saniye sürer ancak çocuğu birkaç yıl daha olgun hale getirir. Böylece çocuk benliğini ve duygularını saklamak ya da reddetmek zorunda kalmaz. İçindeki gerçekleri açıkladığında sevilmeyeceğine dair bir korku yaşamaz.

Çocukluğumuzda anne babamız saydığımız tepkilerden biriyle sık sık duygularımızı bastırmış olabilir. Bu nedenle duygularımızı gizlemiş ve onlarla nasıl baş edeceğimizi öğrenememiş olabiliriz. Hatta bazı anne babalar, öfkelendiğinde saldırgan davranan çocuğuna kızarken, kendisi öfkelendiğinde aynı şekilde kontrolsüzce bağırıp şiddet gösterebilir. Çocuğu üzüldüğünde tuhaf davranmasını kabullenemezken, kendi üzüldüğünde ne yapacağını bilemeyerek hayattan kopabilir. Kendindeki bu gibi halleri çocuğunda gördüğünde ise müthiş bir korku yaşar. Çünkü hem kendinin hem de çocuğun duygularıyla aynı anda baş etmesi gerektiğini anlayıp bunu asla başaramayacağını düşünür. Şurası önemlidir; kendi duygularımıza doğru yaklaşmadan çocuklarımıza doğru yaklaşmamız ve onları kabul etmemiz kolay olmayacaktır. Çocuklarımızın duygularını kabul etmedikçe de onların olduğu gibi görünmelerini ve samimi olmalarını sağlayamayız.

## ÜÇÜNCÜ BASAMAK: KİMSEYLE KIYASLAMAMAK

İhlas eğitiminin üçüncü basamağı, çocuğumuzu iyi işlere teşvik ederken başkasıyla kıyaslamamaktır. Çocuk, benliğini olduğu haliyle yaşamaya, kimsenin elindekine ve başarısına gözünü dikmeden hayat yolunu adımlamaya programlanmıştır. İçgüdülerini takip ederek şahsiyetine uygun işler yapmaya

meyillidir. Doğal seyrine dıştan müdahale edilmediği takdirde varacağı noktada huzur ve dinginlik bulacak, kendini olduğu gibi ortaya koyacak ve eylemlerini insanların memnuniyetine göre değil Allah sevgisine göre şekillendirecektir. Yani kalbi riya, haset, nifak, yalan gibi hastalıklara hiç bulaşmadan Allah için ihlasla yaşama duygusunu bulacaktır.

Ne var ki, ebeveyni bazen kişisel hırslarına yenilerek ya da çocuğunu vitrin yüzü gibi görüp onun üzerinden prim kazanmayı düşünerek daha başarılı ve mükemmel olmasını ister. Bunun için de onu tetiklemek maksadıyla başkalarıyla kıyaslar. Bazen de sadece iyi işlere daha çabuk yönelmesini hedefleyerek örnek göstermek amacıyla kıyaslar. Fakat bu kıyaslamaların onun benliğini yaralamak anlamına geldiğini aklına bile getirmez. Ebeveyn, kıyaslarken hangi niyeti taşırsa taşısın her durumda çocuğun başına gelen trajedi aynıdır; benliğini yaşamayı bırakıp başkalarına öykünmek.

Evin atmosferinde, kıyaslamalar eğitimin bir parçasıymış gibi sürekli bir tavır haline gelirse, çocuğun kalbinde önce bir kıvılcım şeklinde "haset ateşi" tutuşur. Bu ateş gittikçe alevlenerek çocuğun özünde bulunan iyilikleri yakıp kül eder, tıpkı Resulullah'ın (sav) "*Ateşin odunu yakıp yemesi gibi haset de iyilikleri yakıp yok eder,*"[12] buyurduğu gibi. Zamanla çocuk, kendini sevmesini ve güvenmesini sağlayan değerlilik duygusunu yitirir. Başkaları daima iyi, değerli ve başarılıdır; kendisi ise onlara kıyasla hep gerideymiş gibi hisseder. Bu duygu benlik algısının bir parçası haline gelir. Değersizlik duygusunu ortaya çıkaran haset, çok ciddi bir kalp rahatsızlığıdır. Tek başına bile insanı bunalıma itmeye yetebilecekken, kontrol edilemediğinde nifak kategorisine giren diğer hastalıklara da davetiye çıkarır.

12 İbn Mâce, Zühd, 22.

Kıyaslama hatasına düşen ailede yetişen çocukların yaşadığı dramı bir örnekle anlamaya çalışalım: Kardeşlerden biri ebeveynin başarı kıstasında iyi bir yer tutar, ancak diğeri yeterli görülmez. Ailenin başarılı imajını simgeleyen çocuk, bu rolü sürekli devam ettirmek zorundadır. Çünkü ailesi, onun başarılarını sürdürmesi için bir baskı aracı olan "övme mekanizmasını" aktif tutmaktadır. Sürekli ne kadar başarılı olduğunu, kardeşinin aksine daima onlara gurur verdiğini söyleyerek aslında kardeşi gibi olursa reddedileceği mesajını iletirler. Diğer çocuğa da "Kardeşin çok başarılı, yüzümüzü ağartıyor. Sen de öyle olabilirsin," diyerek aynı performansı göstermezse değer görmeyeceği mesajını verirler. Madalyonun iki yüzü olan övme ve kıyaslama tavrının arkasında bir taşla iki kuş vurma umudu vardır. Başarılı çocuğun evdeki kıyaslamanın olumlu tarafında kaldığı zannedilse de aslında onun da benliği yara almaktadır.

Diğer çocuğun cephesinde durum bundan daha vahimdir; anne babasıyla ilişkisi ticarete dönmüştür. Çünkü ebeveyni ona, beğendiği kişiyi gösterip sevgiyi ancak onun gibi olmakla satın alabileceğini söylemiştir. Ebeveynliklerine biçtikleri fiyat, çocuğun sahip olmadığı bir değer olduğu için, çocuk kıyaslandığı kişiye ciddi anlamda kıskançlık besler. Sürekli taklit ederek ona yetişmeye çalışır. Böylece kendi benliğini bir kenara bırakıp olmadığı gibi görünmeye ve sadece o kişiye yetişmek için çalışmaya başlar. Yetişkinliğe adım atıp aile ortamından çıktığında bile kalbini iyileştirmediği müddetçe iç sesi kendisini diğerleriyle kıyaslamaya devam eder. Bu defa kardeşinin yerine başkalarını oturtur. Döngüsünü devam ettirerek başarılı insanlara bakıp onlara haset eder, yine taklide ve onlara ulaşmaya odaklanır. Böylece akıbeti tıpkı ebeveyni gibi benliğinden uzaklaşıp kendine hep dışarıdan bakmak olacaktır.

Ne acıdır ki, hiçbir zaman diğer insanları bir kenara bırakıp kendisinin ne yapmak ve ne olmak istediğiyle ilgilenemez.

Çocuk, kardeşiyle kıyaslanmadan teşvik edilseydi, kardeşinin başarısına yürekten sevinir, iyi işlerini kendi varlığına tehdit gibi algılamayıp her başarısını kutlar ve onun iyi yerlere gelmesi için elinden geleni yapardı. Sonra da diğer insanların başarılarını takdir etmekte zorlanmaz, kimseyle gizliden gizliye yarışma duygusuna girmeden gönül huzuruyla güzel işler yapar ve niyeti bozuk seçimler yapmak zorunda kalmazdı. Ancak ne yazık ki ilk yetiştirilişte bakış açısı bozulduğu için tekrar sağlıklı hale gelebilmenin mücadelesini vermek zorunda kalacaktır.

Elbette çocuklar kardeşlerini ya da akraba çocuklarını potansiyel rakip olarak görebilirler, akran kıskançlığı olağan bir durumdur. Fakat bu kıskançlığın sevgiye dönüştürülmesi bizim elimizdedir. Kıyaslamak ve birbiriyle yarıştırmak şöyle dursun, bizim evlatlarımıza karşı görevimiz çocukluktan yetişkinliğe kadar onların arasında sevgi taşıyıcılığı yapmak ve herkesin kendine odaklanmasını sağlamaktır. Çocuğumuz kendini bir başkasıyla kıyasladığında bakışını kendine çevirmektir. Başkası karşısında eksik hissetmemesi için, ona herkesin kendine has özellikleri olduğunu, bir konuda yeteneği olan kişi ile kendini kıyaslamak yerine özündeki yeteneklere odaklanması gerektiğini anlatmak gerekir.

## DÖRDÜNCÜ BASAMAK: YALAN SÖYLEMEYİ ÖRNEKLEMEMEK

İhlas eğitiminin dördüncü basamağına kadar olan süreçler genelde çocuğa bakışımızla ilgilidir. Önce çocuğumuzu koşulsuz sevmeyi öğrendik, benliğini olduğu gibi kabul ettik, biricik ve kendine has yolculuğunu başkalarıyla kıyaslayarak sekteye

uğratmadık, şimdi de yalanın her türlüsünü hayatından uzak tutmamız gerekiyor. Nitekim çok iyi biliyoruz ki anne baba çocuğun yanında yalan söyler ve onu yalana teşvik ederse çocukta amelî nifak gelişir. Çocuklarımız topluluk içinde bir hadiseyi anlatırken bizi dikkatle dinlerler. Eğer bilerek veya bilmeyerek doğru anlatmaz ya da eksik anlatırsak hemen araya girip itiraz ederler. Çünkü çocuklar dürüstlük ahlakına sahiptir. Bizimle ilk defa dürüstlük için çatışırlar nitekim tertemiz bünyeleri yalandan rahatsız olur. Hatta yalandan ziyade bilginin eksik verilmesinden dahi hoşlanmazlar. Çocuğumuz dürüstlük için bize müdahale ettiğinde onu takdir edersek, meselenin bizim açımızdan görünen kısmını anlattığımızı ifade edip fark ettiği eksiği önemsediğimizi gösterir ve dürüstlüğünü takdir edersek bünyesinde kodlanmış bu yapı derinleşerek kalıcı bir ahlaka dönüşür.

Ama bunun aksine yalan söyler ve çocuktan da yalana ortak olmasını istersek çocuk ilk zamanlar içten içe itiraz etse de zamanla yalanı normalleştirmeye başlar. Böylece çocuğun korkusuzca gerçekleri söylemesine sebep olan dürüstlük zırhını kendi elimizle delmiş oluruz. Sonra çocuk yalan söylediğinde aşırı tepki göstermemiz ve ona yalanı yasaklamamız hiç de etkili olmayacaktır.

Sahabeden biri çocukluk hatırasını şöyle anlatıyor: *Resulullah (sav) evimize gelmişti. Ben de küçük bir çocuktum. Oyun oynamak için evden çıktım. Bir ara annem beni çağırdı, 'Abdullah gel, sana bir şey vereceğim,' dedi. Resulullah (sav) anneme, 'Ona ne vereceksin?' diye sordu. Annem, 'Hurma vereceğim,' deyince Efendimiz şöyle buyurdu: 'Eğer çocuğa hurma vermeseydin sen, yalancı olarak yazılacaktın.'"*[13]

13 Müslîm, Sahih, 107.

Anladığımıza göre, burada annenin isteği oğlunun bir an evvel eve gelmesiydi. Kim bilir belki de hiçbir şey vaat etmeden oğlunu çağırdığında hemen gelmeyeceğinden endişe ediyordu. Ancak Peygamberimiz, annenin çözüm olarak kullandığı bu yöntemi sorguladı, sözünü yerine getirip getirmeyeceğini öğrenmek istedi. Bu gibi anlarda anne babalar oyalayıcı ve durumu kurtarıcı vaatlerde bulunurlar. Sonrasında da bu vaatleri yerine getirmeyip çocuğun unutacağını zannederler. Fakat Peygamberimiz bu olay nezdinde yalan vaatleri masadan kaldırıp yasakladı. Çünkü yalan vaatler çok basit gibi görülüp bunalmış anneyi kurtardığı zannedilse de aslında çocuğun ihlas eğitimini yok etmektedir.

## BEŞİNCİ BASAMAK: BAŞKALARININ YANINDA FARKLI DAVRANMAMAK

Yalanın sözel kısmını çocuğun hayatından uzak tuttuktan sonra ihlas eğitiminin beşinci basamağına çıkabiliriz. Yalan söylemenin sakınmamız gereken diğer şekli, kişinin başkalarının yanında olmadığı gibi davranıp "hal" ile yalan söylemesidir. Bu tarz yalanlar çocuğun yalanı öğrenmesine sebep olabilir. Örneğin bir anne evde çocuklarıyla yalnızken onlara kaba davranıyor, şiddet gösteriyor ve hata yaptıklarında sert tepkiler veriyorken, yanlarına başka biri geldiğinde birden kibar ve naif bir karaktere bürünüyorsa çocuğun zihninde şöyle bir düşünce oluşur: "Annem baş başa olduğumuzda kaba ve nefsine göre davranan biri, ancak çevresinde özellikle önemsediği biri varsa tamamen değişiyor ve iyileşiyor. Demek ki biz yalnız olduğumuzda istediğimiz gibi davranabiliriz ancak önemsediğimiz insanlarla birlikteyken iyi görünmeliyiz."

Annenin davranışı sürekli hale gelirse çocuktaki bu düşünce zamanla kalıcı davranışa dönüşebilir. O da tıpkı anne babası

gibi çevresine gerçek olmayan bir imaj sunarak yedeğinde maskeler taşır. Toplum içinde iyi, hassas ve özenli bir görüntü veren maskeyi yüzüne geçirirken yalnız kaldığında hiçbir hassasiyet taşımayan diğer maskeyi takmayı âdet edinir.

Bu basamağı ibadetler üzerinden daha iyi anlayabiliriz. Ebeveyn yalnızken namazı son vaktinde, özensiz ve hızlı kılarken, bazen de namazını geçirirken, insanların yanında tadil-i erkana riayet ederek vaktinde kılarsa çocuğun kafasında aynı bozuk düşünceler oluşabilir. Ya da yalnızken kolayca işlediği günahları başkalarının yanında eleştirir, sanki kendisi çok hassas davranıyormuş gibi bir tavır takınırsa çocuğun bilinçaltında benzer davranışlar oluşabilir. Sonuç olarak anne babanın, yalanın her türünden uzak olma çabaları hem kendi imanlarının halis olmasına hem de çocuklarının muhlis olmalarına sebep olur.

## ALTINCI BASAMAK: İHLASI TEORİK OLARAK ÖĞRETMEK

İhlas eğitiminin buraya kadar olan basamakları eğitimin pratik kısmını oluşturmaktadır. Bu son basamak ise ihlası çocuğumuza teorik bilgi olarak aktaracağımız kısmı içerir. Hikmet ehli bir zatın şu sözü çok önemlidir: *"Ben, insanlara sadece eylemlerinin arkasındaki niyetler hakkında eğitim veren bir fâkih olmak isterdim. Çünkü pek çok kişi sadece bunu kaçırmaktadır."*

Biz de niyet eğitiminin ne kadar önemli olduğunu bildiğimiz için bu vazifeyi ivedilikle üstlenmeliyiz. Bu basamakta çocuğumuza dinde en önemli şeyin "her şeyi Allah için yapmak" olduğunu onun anlayacağı şekilde anlatmamız gerekir. Özellikle ihlası anlatan ayet, hadis ve kıssaları zikredip çocuğun ihlas bilgisini zihninde teorik anlamda pekiştirmeliyiz. Örne-

ğin *"Ameller niyetlere göre değer kazanır, herkese niyet ettiğinin karşılığı vardır,"*[14] hadisi çocuğun anlayacağı şekilde sık sık gündem edilmeli, ezberlenmeli, örnekler verilerek basit bir şekilde işlenmelidir. *"Allah sizin bedenlerinize ve dış görünüşlerinize değil kalplerinize bakar,"* hadisi evin ruhuna nakşedilmelidir. Kalbimizde taşıdığımız niyetlerin her şeyden önemli olduğu sık sık konuşulmalıdır. Buna ilave olarak; başkalarının onun hakkındaki fikrinin her zaman birincil önem taşımadığı işlenmelidir.

Niyet konusu çocukların daima çok dikkatini çeker. Mesela birine iyilik yapmaya niyet ettikten sonra o iyiliği yapamasak da bize sevap yazıldığını anlattığımızda buna sevinmeyen çocuk neredeyse yoktur. Onlarla bu örneği konuşarak niyetin amelden bile önemli olabileceğini anlamalarını sağlayabiliriz.

Bu temel meseleyi öğretirken özellikle hikâyeler anlatabilir, samimiyetsiz, yalancı ve çıkarcı tiplerin nasıl kötü bir akıbete düştüklerini birlikte tefekkür edebiliriz. Bu gibi anlatımlarla kalpleri yalandan, riyadan, aldatmaktan soğuyuncaya kadar sık sık ihlas bilgisini yaşına uygun şekilde güncellemeye devam etmeliyiz. Yaşları ilerledikçe temel kavramlarımız olan şirk, ihlas, riya ve nifakı yavaş yavaş bilgi olarak da aktarmalı, bunları kendilerince açıklayabilecek bir kıvama getirmeliyiz. Böylece çocuk belli bir yaşa geldiğinde yalan söylemenin, riyakârca davranışların ve yanlış niyetlerle iş yapmanın dinimizdeki kötü yerini çok iyi bilecek bir hale gelecektir.

İhlas eğitimini bu son basamakla tamamlamış bulunuyoruz. Zikrettiğimiz maddeleri hakkıyla yerine getirebilmemiz ancak Rabbimizin yardımıyla mümkündür. İhlas öyle büyük bir nimettir ki Kur'an'da düşmanımız olan şeytanın tuzağından kurtulabilmemiz için tek istisna olarak gösterilir.

14 Buhârî, Bedü'l-Vahy, 1.

*"İblis, Rabbim! Beni azdırmana karşılık, andolsun ki yeryüzünde kötülükleri onlara güzel göstereceğim. Sonra elbette onlara önlerinden, arkalarından, sağlarından, sollarından sokulacağım ve sen onların çoklarını şükredenlerden bulmayacaksın,"*[15] diyerek insana karşı projelerini sıraladı, ardından asla değiştiremeyeceği bir hakikati söylemek zorunda kaldı: *"İçlerinde ihlâsa erdirilmiş kulların hariç, onların hepsini azdıracağım."*[16] Ayette de ifade edildiği gibi ihlas bizim şeytana karşı yegâne sığınağımızdır.

Bütün bu maddeleri saymaktaki amacımız, elbette bunlar olmadığında bir çocuğun asla ihlaslı olmayacağını söylemek ya de hepsi yerine getirildiğinde mutlaka ihlaslı çocuklar yetişeceğini ifade etmek değildir. Bilmeliyiz ki kalpler Allah'ın elindedir, biz ise sadece gayret edebiliriz. Şartlar yerine gelsin ya da gelmesin dilediği zaman ihlası nasip edecek olan yalnızca Allah Teala'dır.

15 A'râf, 7/16,17.
16 Hicr, 15/40.

## Beşinci Bölüm

# KILIFLI KALPLER

Dünya hayatında kalbin atıyor olması yaşamı sembolize eder. Göğsümüzün sol tarafında hiç durmadan çalışan o organ, elimizi koyduğumuzda hissettiğimiz o ritmik ses bize yaşadığımızı fısıldar. O sesin ilahi emirle bir gün kesilmesi ise nihai yolculuğumuzun başladığını haber verecek, istesek de istemesek de bedenimizi terk etmek zorunda kalacağız. Bir hastane odasını düşünelim. Yatakta uzanmış hasta, etrafında telaşlı doktorlar, dört tarafı makinelerle çevrili hastanın nabız atışını ekrandan takip ediyorlar. Cihazda kalp atışının durduğunu gördüklerinde derhal göğse basınç uygulayıp yeniden çalıştırmaya uğraşıyorlar. Çünkü o durursa insan için hayat duracak. Fakat vakit dolduysa bütün uğraşlar nafiledir. Ekranda kalbin artık atmadığını gösteren düz bir çizgi belirir. Tıpkı ölümle yaşam arasındaki görünmez çizgi gibi. İşte o vakit yatakta yatan kişi çizginin diğer tarafına geçer, ruhu bedeninden sıyrılıp öte âleme doğru yolculuğa çıkar. Çünkü dünyada bedenin yaşaması için kalbin sağlıklı çalışması gerekir.

Öte yandan ahiret hayatında ruhumuzun yaşaması için manevi kalbin sağlıklı olması gereklidir. Manevi kalbimiz de hastalandığının sinyallerini göndererek ruhumuzun ölmekte olduğunu bize haber verir. Yalnızca bedenen yaşamanın kendi-

sine yeterli olduğunu düşünenler manevi kalbi yaşatmak için hiçbir şey yapmazken ahiret hayatını önemseyenler hemen onu hayatta tutmanın yollarına koşarlar. O halde kalp iki yönlü yaşamın sembolüdür. Fiziki anlamda ölümü dünya hayatından ayrılmak, manevi anlamda ölümü ise ahiret hayatında karanlıklar içinde kalmak demektir.

Bildiğimiz gibi fiziki kalbin belli başlı hastalıkları vardır. Aynı şekilde manevi kalbin de hastalıkları vardır ve onlardan en kötüsü hakikati yok saymak ve inkâr etmektir. İşte bu bölümde inkârın psikolojisini anlamaya çalışacağız.

Kur'an-ı Kerim'de inkâr edenlerin kalbi farklı mecazi benzetmelerle anlatılır. Sıkça karşımıza çıkan bu tabirlerden birincisi "mühürlü kalp" ifadesidir. Rabbimiz şöyle buyurur: "*Heva ve hevesini ilah edinen, bilgisi olduğu halde Allah'ın şaşırttığı, kulağını ve kalbini mühürlediği, gözünü perdelediği kimseyi gördün mü?*"[1] İkinci tabir "körleşmiş kalp"tir; *"Ama yalnız gözler kör olmaz. Göğüslerin içindeki kalpler de kör olur."*[2] Üçüncü tabir "perdeli kalp"tir; *"İçlerinden, (Kur'an okurken) seni dinleyenler de var. Onu anlamamaları için kalpleri üzerine perdeler, kulaklarına ağırlık koyarız."*[3] Dördüncü tabir "kılıflı kalp"tir; *"Onlar kalplerimiz kılıflıdır, dediler. Bilakis Allah onları küfürleri sebebiyle lanetledi."*[4] Beşinci tabir "kilitli kalp"tir; *"Onlar Kur'an'ı düşünmezler mi? Yoksa kalplerinin üstünde kilitler mi var?"*[5] Altıncı tabir "taşlaşmış kalp"tir; *"Onların kalpleri taş gibi hatta taştan da katıdır."*[6] Bu ifadelerin hepsi kalbin inkârdan dolayı manevi özelliğini yitirdiğini ve tamamen bozulduğunu anlatmaktadır.

1 Câsiye, 45/23.
2 Hac, 22 /46.
3 En'am, 6/25.
4 Bakara, 2/88.
5 Muhammed, 24.
6 Bakara, 2/74.

Kimi kalpler vardır ki, üstüne mühür vurulmuştur, artık hiçbir zaman hakikati içine alacak şekilde açılmazlar. Kimileri de ölmüş, taş olmuş, kör olmuştur; görevlerini asla yerine getiremezler. Bir eşya düşünün, sıkıca kılıflamışsınız, sarıp sarmalayıp bir köşeye kaldırmışsınız. Onu artık hiç kullanamazsınız. İşte kalbini de böyle kılıflayıp kaldıranlar hiçbir zaman onu yaratılış amacına göre kullanamazlar. Bazıları manevi kalbin bakım ve onarımını yaparak çalışma kapasitesini selim, mutmain, münib derecesine çıkarır. Bu dereceler kalbin ibresinin en üstlerde çalıştığını gösterir. Bazıları da inkâr ile onun kilitlenmesine, körelmesine ve mühürlenmesine sebep olur. Böylece bozulmanın en alt tabakasına inerler. Artık manevi kalbin hiçbir getirisi hayatlarında görünmez olur. Oysa kalp inanmak, bağlanmak ve Yaratıcıyı tanımak ister. Bu, engellenmesi güç bir yönelimdir. Fakat yanlış sevgi ve fikirlerle taşlaşırsa bu yönelimi durur ve artık fonksiyonelliğini yitirir.

Neden Allah Teala inkârcıların kalbini anlatırken sadece "ölü kalp" ya da "kılıflı kalp" demek yerine pek çok tabir kullandı? Aslında bu tabirlerin hepsi aynı anlama gelmektedir. Rabbimizin Kur'an'da bir olguyu farklı benzetmelerle anlatması çok sık kullandığı bir metottur. Amaç aralarındaki nüanslara bakıp dikkatimizin toplanması ve daha derin bir tefekkür sağlamamızdır.

Şimdi şu soruya dikkatimizi çevirelim; kalbine mühür vurulan kişi yeniden imana dönebilir mi? Hayır, artık o kalp tamamen öldüğü için yeniden imana dönmez. Fakat Allah Teala son nefese kadar insanlara mühlet veriyordu, her insanın ölünceye kadar iman etme hakkı vardı, bu kişilerin öyle bir hakkı yok mudur? Kişi inkârını düşmanlık seviyesinde yaşayıp Allah'a ve Peygamber'e savaş açtığında, inkârını kesin bir düşmanlıkla asla değiştirmeyeceğini ilan ettiğinde ölmeden

önceki bütün haklarını kendisi iptal etmiş olur. Rabbimiz her şeyin başını da sonunu da bilendir. Onların son nefeste imansızlığı seçeceğini bildiği için kalplerine mühür vurduğunu bildiriyor. Bu mühür sebebiyle hidayet bulamamış değil, aksine hidayeti son nefeslerine kadar istemedikleri için kalpleri mühürlenmiştir.

## Kalbinde Mühür Olanların Hakikate Bakışı

Bütün inkâr edenlerin kalpleri mühürlü müdür? Mesela sonradan Müslüman olanların kalpleri nasıldır? Elbette her inkârcının kalbi mühürlü değildir. Kalbinde mühür olmayanlar genelde bilgisizlik sebebiyle inkâr edenlerdir. Onlara din yeterince anlatılmamış ya da kulaktan dolma şeyler duymuşlardır. Bazen de pek çok fikir dinlemiş olmalarından kaynaklanan bir önyargı ve kafa karışıklığı içindedirler.

Kur'an-ı Kerim'de farklı karakteristik yapıda inkârcı tiplemeleri anlatılır. Ebu Leheb, Ebu Cehil, Velid b. Muğire gibi figürler kalbine mühür vurulan inkârcılardandır. Onların kalplerine neden mühür vurulduğunu anlamak için bu karakterleri yakından tanımalıyız.

Örneğin Velid b. Muğire'nin hakikate yaklaşımını inceleyebiliriz. Velid, vahyin ilk döneminin en popüler kişiliklerinden birisiydi. Fikirleri Mekke halkı için referans kabul edilirdi. Meclislerde söz sahibi olan, dönemin şartlarına göre entelektüel düzeyi yüksek bir kişilikti. Nübüvvetin ilk zamanlarında, Peygamberimiz açıktan Kur'an okuduğunda insanlar derin manalarından ve muhteşem üslubundan çok etkileniyorlardı. Ancak o dönemin inkârcı liderleri, Peygamberimizin kabul görmesiyle kendi konumlarını kaybedeceklerini düşünüyor ve halkın Kur'an'a ilgi duymasını engellemek istiyorlardı. Bu grup içinde yer alan Velid, Kur'an'ı duyduğunda kalbi

istemsizce çok etkilendi ve ayetleri ilgiyle dinledi. Diğer ileri gelenler, Velid'in Kur'an'a olan ilgisini fark edince, "Eğer Velid b. Muğire Kur'an'a yönelirse kimseyi engelleyemeyiz," diyerek hemen Ebu Cehil'e durumu ilettiler.

Ebu Cehil duyduklarından hiç hoşlanmamıştı. Velid'e bugüne kadar edindiği saygınlığı kaybedeceğini, hatta topluluktan aforoz edileceğini söyleyerek safını belli etmesini istedi. Velid, tehditlerden etkilenip bir süre düşündü ve gerekli açıklamayı yapacağını bildirdi. Döneminin aktüel bilgisine diğerlerinden daha çok sahip olduğu için dinlediklerinin şiir ya da benzeri bir şey olmadığını biliyordu. Bu minvalde hem bilgisine ihanet etmeyecek hem de reddini ifade edecek bir açıklama yapmak istiyordu. Bir süre evine kapanıp düşünmeye başladı. İslam'a karşıt bir argüman üretip bu durumdan zarar görmeden çıkmak istiyordu. Ne yazık ki zekâsını Kur'an'a karşı propaganda yolunda kullanmayı tercih etti. Nihayet kendince çok parlak olduğunu sandığı yeni bir fikirle ortaya çıktı. "Bu sadece Muhammed'in (sav) başkalarından öğrendiği bir sihirdir," dedi. Yani aslında kalbinin meylettiği hakikatleri reddedebilmek için onların sihir olduğu iddiasına sığındı. Pek çok kişi ondan duyduklarının doğru olduğunu varsayıp vahyi dinlemekten uzaklaştı. Velid, bundan sonra dine karşı propaganda yapmaya devam eden azılı bir düşman olarak hayatını sürdürdü ve hakkında kalbinin mühürlendiğini bildiren ayetler nazil oldu.

Ebu Cehil ve Ebu Leheb'in hakikate karşı tavırları da Velid'in tavırlarıyla benzerlik gösteriyordu. Hem inkâr ediyor, hem de diğer insanları da inkâr etmeleri için yalan haberlerle manipüle ederek dine karşı gündem oluşturuyorlardı. Özellikle Peygamberimizi üzmek amacıyla onunla ilgili iftiralar yayıyor ve iç dünyalarında hususi bir öfke besliyorlardı. Allah'ın dinine

karşı savaş açmayı tercih edip asla vazgeçmeyeceklerini ilan ettikleri için, hayatta olmalarına rağmen her biri hakkında "cehennemlik" olduklarına dair ayetler nazil oldu.

Böylece kalbe mühür vurulmasının ön şartını da anlamış oluyoruz. Bu ön şart, dini reddetmenin yanı sıra onun varlığından rahatsız olmak, diğer insanların inancı tercih etmemesi için mücadele vermek, toplumda yaşanan her olayı dinin yanlışlığını kanıtlama üzerinden yorumlamaktır. Özellikle kendilerini sürekli Müslümanların karşısında konumlandırıp onlara öfke beslemek ve dindarlara eleştiri üzerinden varoluş göstermektir. Her dönemde isimleri değişen, ancak kalplerinde aynı mühürle yaşayan insanlar, varlık alanında kendilerini göstermeye devam edecektir. Bazıları eğitim kurumlarında bu misyonu sürdürecek, her bilgiyi dinin yok edilmesi için kullanacak ve inançlıları her zaman hedef alacaktır. Bazıları sosyal medya üzerinden toplumsal olaylarda dine öfke kusmayı misyon edinecek, bazıları ise yönetimde din düşmanlığı rolünü üstlenecektir. Her birimizin yaşam karşısında dillendirdiği inanç yorumu ve safımızı belli eden her kelime, kalbimize ya kilitler vurulmasına sebep olur ya da onu hakikate iletir.

## İslam'a Düşmanlık Ettiği Halde Sonradan Müslüman Olanlar

Ebu Süfyan'ın öyküsü bütün kâfirlerin kalbine mühür vurulmadığını gösteren bir örnektir. Ebu Süfyan Mekke'nin zengin tüccarlarından, okuma yazma bilen, sözüne itimat edilen bir Kureyş büyüğüydü. Peygamberimiz insanları İslam'a davet ettiğinde Mekke yönetiminde bulunan diğer liderler gibi o da İslâm'a cephe almıştı. Peygamberimiz Uhud ve Hendek mücadeleleri verirken o daima karşı cephede İslam'ın başarısız olması için çabalıyordu. Müslümanların Medine'ye

hicret edip pek çok başarı elde etmesiyle birlikte İslam hızla diğer ülkelerde yayılmaya başladı. Ardından Mekke'nin fethi gündeme geldi. Peygamberimiz, çıkmak zorunda bırakıldığı Mekke topraklarını almak için yeniden döndüğünde, fethini kan dökmeden ve halkın güvenliğini sağlayarak tamamlamak istiyordu. Bu sebeple Kureyş'in o dönemde lideri olan Ebu Süfyan'ın hanesine girenlere dokunulmayacağını ilan etti. Kabe'deki putlar kırıldı ve Mekke İbrahim (as)'in getirdiği tevhid dinine yeniden kavuştu. Sonunda Ebu Sufyan Müslümanların safına katıldı. Bu örnekte bütün kâfirlerin aynı seviyede olmadığını görüyoruz.

Nice ateistlerin ya da başka bir dine mensup kişilerin hak din İslam'ı öğrendiğinde yeniden doğmuş gibi imana yöneldiğini zaten biliyoruz. Ancak birinin hayatının belli bir döneminde bizzat İslam karşıtı olmasına rağmen bir gün gelip tam aksi pozisyona geçebileceğini de görmüş oluyoruz.

Bütün bu inkâr örneklerine bakıp şu mesajı çıkarabiliriz; insanoğlu yanıldığını kendine konduramıyor. Kendi düşüncesi hakkında ilk olasılığı, daima haklı olduğu yönünde. Aklını kutsal kabul etmek ve haklı hissetmek onun doğasında var. Fakat ne garip ki aynı insanın doğasında yanılmak da vardır. Hem de ne büyük yanılmak. Bir katil bile bazen cinayetini haklı görüyor, yaptığından o kadar emin olabiliyor ki bizim ona "zaten ölümü hak etmişti" demeyişimize öfkeleniyor. İnsandan sadır olan çeşit çeşit haklılık hikâyeleri aklın ne kadar yanıltıcı olabileceğinin cevabı gibi. Bütün hayatını Allah'ın var olmadığını ispatlamaya adamış, ancak ömrünün son döneminde "Yanılmışım, tanrı varmış," diyen Antony Flew'i hatırlayın. Aklından ve ulaştığı sonuçtan öylesine emindi ki hayatını tanrının yokluğunu ispatlamaya adamaktan hiç kaçınmamıştı. Bir acabası bile yoktu belki. Fakat yıllar sonra

evrenin mükemmel tasarımına şahit olup tanrının varlığını kabul ettiğini ilan etti. Oysa kâinatın bir Yaratıcı tarafından var edildiğine dair işaretler hep oradaydı. Ama akıl bazen gerçekleri örter ve insana kendi görüşlerini gözünde büyüten bir kibir gözlüğü takabilir. O gözlük kendi algısı dışında hiçbir hakikati göstermez olur.

Günümüzde bu gözlüğü takan niceleri Allah'ın yokluğunu ispatlamak için ortaya pek çok fikir atıyor. Kimisi "Kur'an artık günümüz modern dünyasının normlarına hitap edemez, insan hakları çok gelişti, teknoloji aldı başını yürüdü, Kur'an'ın dili yeni dünyaya ayak uyduramaz," deyip reddediyor. Üstelik sanki ilk defa kendi söylemiş gibi de beğeniyor fikrini. Kimisi de felsefi ifadelerin sosuna bulanmış başka argümanlara sıkıca tutunup bunları kendi reddine dayanak yapıyor. Şurası muhakkak ki her fikrin bir yükselme devri vardır. Ancak inkâr barındıran bir görüşün yükselme devri bitip sonuçlarıyla yüzleşme vakti geldiğinde sanılanın aksine insan için daima felaket olmuştur. Çünkü inançsızlığın anlamsızlığı ve bunalımı getirdiğini görüyoruz. İnsanoğlu ancak inanca tutunarak kurtulabilir, rasyonalist bir mantıkla buldukları ona boşluktan, cinnetten ve anlamsızlıktan başkasını getiremez. Çünkü o sadece maddeden ibaret bir varlık değildir, bir de ruhu vardır. Sadece akıldan ibaret değildir, bir de kalbi vardır. Ruhunun ve kalbinin arayışları, ne kadar geçiştirse, ne kadar engel olsa ve ne kadar reddetse de yine karşısına çıkmaya devam edecektir.

İnkâr eden kimileri, bazen aklıyla hakikati reddettiği halde, kalbinin ve manevi yönünün aklın reddettiklerini aslında içten içe kabul ettiğini fark eder. Ancak içindeki manevi yönü aklıyla bastırmak zorunda olduğunu düşünür. Oysa ikisini birbirinden ayırmayı bırakıp manevi yönelimini bastırmazsa

ömrünün ilerleyen dönemlerinde inanmayı seçmesi daha olasıdır. Çünkü hayat sadece bir dönemden ibaret değil, uzun bir maraton koşusu gibidir. Gençlik gücümüz yerindeyken daha çok zihinsel görüşümüze güveniriz. Ancak yaşlılık dönemine girdiğimizde ya da hayatın sıkıntılarını tecrübe edip olgunlaştığımızda, yani dünyaya başka pencerelerden baktığımızda aklın varlığını önemsediğimiz gibi kalbin ihtiyaçlarını da önemsemeye başlarız. Tek yönlü sabit fikirler cazibesini yitirir.

Pek çok kişinin şartlar değiştiğinde inkârdan inanca döndüğünü görüyoruz. Çünkü inanmak ruhun en önemli ihtiyacıdır. Bu ihtiyacını görmezden geleceği dönemleri tüketen kişi eğer kalbine mühür vuracak kadar din düşmanı olma misyonunu sürdürmeyi seçmiyorsa bir gün mutlaka kalbi yumuşar ve yeniden bir Allah tasavvuru geliştirir. Çünkü zahiri ve manevi yönümüzle bir bütünüz ve hayatın iniş çıkışları esnasında bu bütünlüğü sağladığımızda Allah'ı yeniden hatırlamadan edemeyiz. Öte yandan inkâr bütünüyle mutluluk getirmez. İnsanın kim olduğunu, buraya neden geldiğini ve öldükten sonra nereye gideceğini anlamlandıramaması kadar korkunç bir bunalım olamaz. Bu mutsuzluk da zamanla inanç meselesine yeniden olumlu bakmasına sebep olur.

İman eden birisi de kalbine mühür vurulması musibetinden tamamen korunmuş değildir. İnkârın korkunç boşluğuna düşmemek için muntazam yaratılmış kâinata ve insanın yaratılışına bakıp hiçbir şeyin tesadüf olmadığını sık sık düşünmeli, milyonlarca yaratığın kendiliğinden var olmadığını tefekkür etmelidir. İman nimetinin kaybedilmemesi ve kalbin hiçbir zaman mühürlenmemesi için onu her türlü şüpheden ve günahtan korumak zorundadır. "Her ne düşünürsem düşüneyim, nasıl yaşarsam yaşayayım sonsuza dek beni kurtaracak imanım benimle kalır," zannına kapılıp kalbini asla ihmal etmemelidir.

## İNKÂRA GİDEN YOLDA KALBİN GEÇİRDİĞİ EVRELER

"Kalbin hastalanması" tabiri Kur'anî literatürde sık sık karşımıza çıkar. Rabbimiz inkâr edenlerin kalbini anlatırken bu tabiri zikrederek şöyle buyurur: *"Onların kalplerinde hastalık vardır. Allah da onların hastalığını artırmıştır."*[7]

Elbette kalbin hastalanmasının da bir süreci vardır. Nasıl bedenimiz önce hafif bir şekilde hastalanıyor, ardından hastalık yayılıp en üst noktaya ulaşıyorsa, kalbimiz de önce basitçe hastalığa tutulur. Fakat tedavi etmezsek hastalık iyice ilerleyerek bütün kalbi sarar ve kalbin fıtrî ünitelerini tüketip ölmesine sebep olur. Kur'an-ı Kerim'de önce ufak bir rahatsızlık olarak başlayıp ardından mühürlenmeye kadar ilerleyen hastalık süreci üç aşamada anlatılır. Şimdi bu üç aşamayı tek tek ele alıp kalbin bu durumlarda nasıl değiştiğini anlamaya çalışacağız.

### Birinci Aşama: Zeyğ (Küçük Sapma)

Kalbimiz sağlıklı olarak hayatını sürdürürken, insani olarak küçük sapmalar yaşarız. Her insan günah işler çünkü hataya meyilli olarak yaratılmıştır. Günaha ilk yönelimlerimize, hatanın ilk anlarına ve nefsimizin küçük kaymalarına *zeyğ* denir. Zeyğ kelimesi; istikametten sapmak, hataya meyletmek anlamına gelir. Tertemiz bir kalp düşünelim. Kalbin sahibi küçük bir günah işlediğinde, kalbinde ufacık siyah bir nokta oluşur. İşte zeyğ o ilk siyah noktadır. Kalbi bütünüyle hasta etmese de bağışıklığını düşüren cinstendir. Kişi eğer çarçabuk tövbe eder ve hatasında ısrar etmezse kalbindeki o siyah kir yok olur. Fakat tevbeyi geciktirir, kirleri gidermek için iyi amellere yönelmez ve kendiyle ilgilenmezse siyah nokta büyümeye başlar. Önceleri küçük bir yer kaplarken zamanla

7 Bakara, 2/10.

kalbin bütününe yayılır. Artık işlediği günah onun için sıradan hale gelir ve yenilerini ilave etmekten kaçınmaz. Çünkü kalp kirlendikçe fonksiyonunu yitirir, kirlendikçe yeni günahlar normal gelir, kirlendikçe sesi kısılır ve itiraz etmemeye başlar. Temiz bir örtüye bir şey dökülse hemen rahatsız olur ve temizlemeye uğraşırız. Ancak örtü zaten kirliyse, doğal olarak yeni dökülenler bizi rahatsız etmeyecektir. Kalp de günahlarla kirlendiğinde daha fazla kir eklenmesi kişiyi rahatsız etmez.

Kalbimiz ilk defa lekelendiğinde huzursuz olduğuna dair sinyaller verir. Bu sinyalleri dikkate alıp hemen temizlik çabasına girmeliyiz. Eğer yaşam felsefemiz kendi içimize odaklanmak olursa bizi rahatsız eden ilk siyah lekeleri kolayca fark ederiz. Buna mukabil kendimizden çok başkalarına bakmaya alışmışsak, içimizle bağımızı kopardığımız için ne siyah lekeler ne de manevi temizlik umurumuzda olur. Hatasına kılıf arayan için her şeyin bir mazereti vardır. İşlediği günahı normalleştirmek isteyen, yaptığına muhakkak bir açıklama bulur. Fakat bu mazeretlere sığınmak kendi kalbimize zarar verir, başkasınınkine değil.

Zeyğ kelimesinin geçtiği ayetlerden biri, Tebük seferinin anlatıldığı Tevbe suresindedir. Peygamberimiz ve ashabı zorlu Tebük seferine çıkma kararı almıştı. Çıkacakları seferin ne kadar meşakkatli ve yolun ne denli uzun olduğunun farkındaydılar. Yaşayacakları sıkıntıları düşünen bir kısım sahabe yola çıkmak konusunda isteksizlik hissetti. Zihinlerinden "sefere çıkmasak ne iyi olurdu" şeklinde düşünceler geçmeye başladı. Hissettikleri isteksizlik duygusu ufacık bir sapma olsa da neredeyse büyük bir hata yapmalarına sebep olacaktı. İşte onların bu halleri ayet-i kerimede zeyğ kelimesiyle şöyle anlatılıyor: *"Allah Peygamberini savaşa katılmayanlara izin verdiğinden ötürü affettiği gibi, o güçlük saatinde ona uyan*

*muhaciri ve ensarı da affetti. O zaman içlerinden bir kısmının kalpleri kaymaya (zeyğ) yüz tutmuşken yine de onların tevbesini kabul buyurdu."*[8]

Sahabiler, seferin kendilerini çok yoracağını düşündüler fakat düşüncelerini beslemeyip hemen tevbe ettiler. İsteksizliklerini düşünce boyutunda bırakıp eyleme geçirmediler. Savaştan kaçıp Resulullah'ı (sav) yalnız bırakmadıkları için Rabbimiz kalplerine bulaşan günah kirini temizlediğini haber veriyor. Eğer o noktayı besleselerdi, zihinlerinde fazlaca döndürüp nefislerine kapı aralasalardı sadece siyah bir nokta olarak kalmaz, kalplerini kaplamaya başlardı. O vakit sefere çıkmaları da mümkün olmazdı.

Bizim de zihnimizden onlarca düşünce geçer. Bunlardan büyük bir kısmı sapmaya meyilli isteklerdir. Onları zihnimizden hemen atmayı âdet edindiğimizde ya da bir hatayı ikinci, üçüncü defa tekrarlamadığımızda bunlar kalbimizde iz bırakmaz. Aynı şekilde akla bir şüphe düştüğünde onu besleyecek alanlara yönelmeyip tekrar imani hakikatlere öncelik verdiğimizde bu düşünceler inkâra dönüşmez.

Peygamber Efendimiz hataların, günahların ve şüphelerin kalbimizde iz bırakmaması için bize şu duayı sık sık yapmamızı tembihliyor: *"Rabbimiz hidayete erdirdikten sonra kalplerimizi eğriltme (zeyğ)."*[9]

## İkinci Aşama: Rayn (Pas)

Kalbe gelen ilk siyah noktayı hemen atmadığımızda, ona bir mazeret bulup devam ettiğimizde ikinci aşama olan *rayn* haline geçeriz. Rabbimiz şöyle buyuruyor: *"Doğrusu kazan-*

8 Tevbe, 9/117.
9 Âl-i İmran, 3/8.

*dıkları kalplerinde pas (râne) olmuştur.*"[10] Resulullah (sav) bu ayeti kerimeyi okuduğunda sahabiler "Ey Allah'ın Resulü, burada bahsedilen rayn (pas) nedir, bize açıklar mısın?" dediler. Resulullah (sav) ayet-i kerimeyi şöyle açıkladı: *"Kul bir günah işlediğinde kalbinde siyah bir nokta belirir. Eğer pişman olur, tevbe ve istiğfar ederse kalbi yine parlar. Yok günaha devam ederse bu leke çoğalır. Nihayet arta arta öyle bir raddeye gelir ki leke bir kılıf gibi bütün kalbi istila eder. İşte Allah'ın Kur'an'da zikrettiği rayn budur."*[11]

Günah ve şüphede ısrar ettiğimizde hepsi birer siyah noktaya dönüşüp üst üste yığılmaya başlar. Bu kir yığılması tamamen kalbin yüzeyini kaplayarak mecazî anlamda kalbi örten sert bir pas tabakası oluşturur. Hiçbir tomografide görünmese de artık kişinin kalbi tamamen kapanmış ve paslanmıştır.

Hikmet ehli şöyle der: *"İnsan yüreği el gibidir. Kişi her günah işlediğinde bir parmağı kapanır. Bu şekilde her günah işledikçe parmaklar bir bir kapanır ve sonunda kişinin yüreğine mühür basılır."*[12]

Peki, kalpte böyle bir pas oluştuğunun en önemli belirtisi nedir? Önce kişinin Allah ile bağı kaybolur, sonra günahlardan rahatsız olmamaya başlar ve ibadetten uzaklaşır. Çünkü kalp bir iletişim organıdır. Eğer tertemiz korunur ve gıdası verilirse Allah ile iletişimde tam randıman sağlanır. Ama günahlarla kirletilirse paslanmış bir makinenin çalışmadığı gibi kalp de iman, ibadet, ilim ve irade gibi özelliklerini yerine getiremez. Bir zamanlar bir başkasının işlediği günaha üzülüp içi sıkılırken gün gelir kendisi kolayca aynı günahı işlemeye başlar. Önceleri her türlü adaletsizlik ve haksızlıktan rahatsız olurken birden o haksızlıkların baş failine dönüşür. Zamanla maneviya-

10 Mutaffifin, 83/14.
11 Tirmizi, Tefsir-u Sûre, 83.
12 Ebû Nuaym, *Ḥilyetü'l-evliyâ*, 3/372.

tın kendisine hiçbir şey kazandırmadığı düşüncesine kapılır ve hayatının yönünü hemen elde edilen maddi kazançlara doğru çevirir. Yaptıklarından nasıl bir hayır kazanacağını değil, ne kadar maddiyat kazanacağını tartmaya yönelir. Düşünceleri gibi ahlakı da kalbinin pasından etkilenir. Önceleri insanlar hakkında iyi şeyler düşünebilirken kalbinin katılaşmasıyla birlikte insanlardan nefret etmek, onları eleştirmek, küçümsemek gibi duygulara kapılır.

Kalp çok fazla dönen bir yapıdadır. Eriştiğimiz bir noktada yıllarca sabit kalmamız her an uyanık olmadan mümkün değildir. Onu beslemedikçe ve sakınmadıkça daima düşüş yaşarız. Böyle bir düşüş ve bozulma yaşamamak için en iyi çözüm günahtan sakınmak üzerine bir yaşam felsefesi geliştirmektir. İşte buna takva diyoruz. Takva kavramıyla açıkladığımız bir yaşam stili bu gerilemeleri yaşamamıza engel olur.

Bazı insanlar görürüz, ince eleyip sık dokurlar, çok fazla sakınırlar. Projektörü kendilerine çevirmişlerdir. Adeta avını gözleyen bir avcı edasıyla yollarına dizilmiş günah kuyularını dikkatle araştırırlar. Çünkü gelişigüzel yaşadıklarında çok defa o kuyulara düşüp binbir zahmetle geri çıkmak zorunda kalmışlardır. Üstelik çıkmaya uğraşırken maneviyatlarından çok şey kaybettiklerine şahit olmuşlardır. Zamanla bütün bu süreçlerden ders çıkarıp en doğru tavrın baştan sakınmak olduğunu anlarlar. Çünkü her günah kişiye hayat yolunda vakit kaybettirir. Her günah insandan bir şeyler alıp götürür. Bazen çok huzurlu kılınan namazları yok eder, bazen insanın masumiyetini, bazen kalp dinginliğini alt üst eder, bazen güzel dostlukları bitirir. Anlık zevkler uğruna yaşadıkları kayıpları fark edenler vakit kaybetmeden takvalı bir yaşam modeline geçmeye niyet ederler. Resulullah (sav) bu bakış açısını şu örnekle anlatmıştır:

*"Mümin, işlediği küçük bir günahı tepesinde dikilip üzerine düşeceğinden korktuğu bir dağ gibi görür. Buna karşılık günahı kanıksamış kimse onu burnunun üzerinden geçen sinek gibi kabul eder."*[13]

Oysa o günahlar bir sinek gibi hemen uçup gitmeyecektir. İnsana miras olarak nice pişmanlıklar, nice gerilemeler, nice vakit kayıpları bırakır. Atamız Âdem peygamberi hatırlayalım. Kendisine yasak kılınan o meyveden yemesi, hayatını iki ayrı kutba bölmüştü. Önce, cennette huzurlu, sıkıntısız, dertsiz bir yaşamı vardı, sonra hayatı dünyada sıkıntılı, kaygılı, dertli ve çileli bir yaşama dönüştü. İlk insanın yaşadığı bu çarpıcı hakikate rağmen pek çoğumuz günahı hafife alıp kalbimizi korkmadan kir yağmuruna maruz bırakıyor ve "bana bir şey olmaz" diye düşünüyoruz. Bir süre sonra da üstümüze bulaşan kirle mücadele edemez hale geliyoruz. Kalbin pasla kaplanmasının en kötü sonucu olarak günahlar karşısında kendine söz geçirememe hastalığına yakalanıyoruz.

Kalbimizi sıkan, rahatsız eden her **düşünceye ve eyleme** karşı filtremiz olmalıdır. Resulullah'ın (sav) buyurduğu gibi *"Günah, kalbini rahatsız eden ve insanların bilmesini istemediğin şeydir."*[14] Fakat kalbimiz rayn derekesindeyken rahatsız olduğunu fısıldayan sesi iyice kısılır. Yine de Rabbimiz kulunun kalbini uyandıran işaretlerini göndermeye devam eder. Bu işaretleri aldığımızda kalbimizin dili lal olsa da ta içimizden bir sızı duyarız. "Keşke böyle yapmasam," diye iç geçiririz. Bu sızıyı duyuyorsak vakit kaybetmeden kalbin üstünden pasını atıp tekrar oksijene kavuşması için hayatımızda köklü bir değişim yapmamız gerekir. Yapacağımız bu devrim, bizi sonraki basamağa düşmekten koruyan son bir hamle olacaktır.

13 Buhârî, "Da'avât", 4.
14 Müslim, Birr, 15.

Bazen şeytan bizi sonuçlarla oyalayıp tevbemizden şüpheye düşürür. "Sen nasuh tevbe etmiş olsaydın zihninden o günah tamamen çıkardı. Bir daha hiç istek duymazdın. Ama hep istek duyuyorsun, her seferinde yeniden kendinle uğraşman gerekiyor," diyerek bizi kışkırtır. Oysa sonuç Allah'ın elindedir ve O nasıl dilerse öyle yapar. Tevbenin bize düşen kısmı günaha meyil hissettikçe her seferinde onunla mücadele etmektir. Biz sakınmaya devam ettiğimizde Allah'ın yardımı gelmeye başlar. Önce zihnimiz günahtan uzaklaşır sonra da tamamen aklımızdan çıkar gider. İşte bu, kalbin yeniden sıhhatine kavuştuğunu gösterir. Fakat bu seviyeye ne zaman erişeceğimiz bizim meselemiz değildir. Eğer zihnimizi gücümüzün dışındaki konularda çok yorarsak şeytan vesvese vererek bizi tevbe ahlakından uzaklaştırır.

### Üçüncü Basamak: Kasve

Kalbini büyük günahlarla kirleten, içine düştüğü şüpheleri derinleştirip iman hakikatlerinden kopanlar rayn basamağından daha ileri boyutta olan taşlaşma evresine geçer. İnkâr batağına düşenler için kullanılan *kasvetül kalb* tabiri kalbin katılaşması, taşlaşması demektir. Kalbin üzerinde biriken pas, köklü bir tevbe ile giderilmeyip aksine daha da kuvvetlendirildiğinde kalp manevi anlamda havasız kalmaya başlar. Üstünü kaplayan kalın pasın altında oksijene ulaşamadığı için sertleştikçe sertleşir. Nihayet kupkuru, taş gibi, hatta taştan daha sert bir hale gelir. Allah Teala kalbin taşlaşıp tamamen ölmesini İsrailoğulları üzerinden şöyle anlatıyor:

*"Sonra bunun ardından kalpleriniz yine katılaştı; taş gibi, hatta daha katı oldu. Çünkü taş vardır ki, içinden ırmaklar fışkırır. Taş vardır ki yarılır da içinden sular çıkar. Taş da vardır ki, Allah*

*korkusuyla (yerinden kopup) düşer. Allah, yaptıklarınızdan hiçbir zaman habersiz değildir."*[15]

İsrailoğulları pek çok mucizeye tanıklık etmelerine rağmen o mucizelerden kalplerine şifa olacak mânâlar devşirmek yerine, duyarsız kalarak kalplerinin katılaşmasına sebep oldular. Çünkü mucizeye tanık olan kişinin bununla ya imanı artar ya da hakikati görmesine rağmen kendini değiştirmediği için kalbi daha çok katılaşır.

Ayette inkârcıların kalpleri demir ya da benzeri madenlerle değil özellikle taş ile sembolize ediliyor. Çünkü ateş, demir türevi madenleri eritip yumuşatır, onlardan tabak, çanak elde edilir. Fakat ateş ya da başka bir şey taşı yumuşatamaz, o her zaman serttir. İnkârın kalbi dönüştürdüğü yapı o kadar kötüdür ki, taş benzetmesi durumun vahametini anlamamız için son derece çarpıcıdır. Üstelik Rabbimiz inkârcıların kalbinin taştan bile daha katı olduğunu bildiriyor. Çünkü taşlar kırılarak un ufak edilebilir, fakat kişi istemedikçe hiçbir şey onun kalbini yumuşatamaz. Böylece kalp taştan daha katı bir forma bürünebilir. Aynı zamanda taş, katı olmasına rağmen yarılıp içinden ırmaklar fışkırır. Ancak inançsızların kalbi öylesine katıdır ki ondan hiçbir güzellik meydana gelmez.

15 Bakara, 2/74.

# ÇOCUKLARDA DİN VE İNANÇ EĞİTİMİ

Çocuklarımıza inanç eğitimi verirken etkisi altında kaldığımız toplumsal normları iyi analiz etmemiz gerekir. Önce geçmişte din eğitiminin nasıl verildiğine bakarak bugün nereye geldiğimizi tespit etmeye çalışalım.

Şimdinin ebeveynleri olan bizlerin çocukluğu bir disiplin dönemiydi. Pek çok toplumsal kural negatif bir dille öğretiliyordu. Anlam işin içine hiç katılmadan yasaklar, kurallar ve sorumluluklar dikte ediliyordu. Tabii din öğretisi de bu hâkim dilden fazlasıyla nasibini almıştı. Ebeveynlerin hedefi bir an evvel dindar bir nesil yetiştirmekti. İnsanın ihtiyacı için dini öğretmek değil, din için insan aranıyordu. Çünkü o nesil bu topraklarda yasaklarla ve kısıtlamalarla adeta dine aç bırakılmıştı. Açlığı gidermek için çocuklarına kuralları boca ettiler. İnançlarıyla aralarındaki mesafeyi kapatmak için onlardan en iyisini hemen yapmalarını istediler. Bu süreçte muhatabın duyguları, algısı ve ihtiyaçları gündeme gelmiyordu. Kişilik özellikleri ayırt edilmeden her çocuktan aynı performans bekleniyordu.

Ne yazık ki ebeveynlerin çoğunun henüz çocuk eğitimi hakkında malumatı ve deneyimi yoktu. İyi niyetlerle ve büyük heyecanlarla işe koyuldular. Ancak zihinlerinde tasarladıkları dindar nesil tablosuna ulaşmak için bunlar yeterli olmayın-

ca, bu defa panikle disiplin uygulayıp çocuklarını mecbur bırakmak zorunda kaldılar. Eğitimlerinin temelini tecrübeler değil yoğun kaygı ve endişeler şekillendirdi. Üstelik hayatları boyunca din düşmanlarının üstlerinde kurduğu hakimiyet kendilerini öz vatanlarında hep bir yabancı gibi hissettirmişti. Maruz kaldıkları bu muamele onları bilinçaltlarında bir kurtarıcı arayışına itti. Birileri çıkacak ve Müslümanların bu ülkede gördüğü zenci muamelesine son verecekti. Böylece hem kendileri hem de yeni nesil güzel yarınlara uyanacak, özgürce inançlarını yaşayabileceklerdi. Bunun için bütün fedakârlıkları yapmaya hazırdılar. Ancak o kadar duygu yüklenmişlerdi ki, eğitimin püf noktalarına odaklanamıyorlardı. Diğer kesime karşı çoğalma ve kendi kurtarıcılarını doğurma isteğiyle acele ediyorlardı. Bu işe emek vererek insan odaklı davranan ebeveynler pek azdı. Çoğunluk din eğitimini çocuğuyla hiç bağ kurmadan vermeye kalktı. Çocuğunu dinlemeden, neyi yapıp neyi yapamayacağını tartmadan, kalbine ulaşan yolları keşfetmeden salt vaaz mantığını benimsedi. İnsan psikolojisini ve gelişim evrelerini gözetmeden din eğitimine başladı.

Anne babalar toplumsal hikâyelerine bu denli yoğunlaşmışken çocukların cephesinde neler oluyordu dersiniz? İşte orada epey acıklı bir tablo hakimdi. Pek çoğu ne hissettiğini ve neye ihtiyaç duyduğunu ifade edecek bir alan bulamıyordu. Hatta daha da kötüsü; kendilerini hiç tanımıyorlardı. Üstelik ebeveynlerinin hikâyesinden de haberleri yoktu. Aslında anne babalar doğal olarak muhatap oldukları dünyayı çocuklarına aktarır, kendilerine düşen rolü anlatarak onları hikâyelerine ortak ederler. Çocuklar da ebeveynlerinden bayrağı teslim alıp mevcut yazgılarını iyileştirmek için onların kaldığı yerden koşmaya başlarlar. Fakat bu bayrak aktarımı gönüllü yapılmadığında çocuklar hikâyeden kopuverir. Nitekim korkulan oldu ve iki nesil birbirine ulanmak yerine birbirinden kopup

yabancılaştı. Çünkü süreç birlikte yaşayarak, hissederek, her ne olursa olsun koşulsuz sevip kabul ederek ilerlemedi. Aksine çocuk yeterli davranmadığında, istemediğini ifade ettiğinde hemen reddedildi, yıkıcı bir dille eleştirildi, sevgi ve ilgiden mahrum edilerek terbiye edildi. Sonunda çocuklar, anlamını kavramadan, sevmeden ve kendilerini anlatamadan sırf gördükleri psikolojik şiddetten kurtulmak için uyumlu tavırlar sergilediler.

Suya bir taş attığımızda oluşan dalgaların ritmik seyrinden taşın hacmini anlarız. Eğer taşları peş peşe fırlatırsak suyun sükûneti bozulur ve dalgalar birbirine karışır. Çocuğun ruhu da sudan farksızdır. Ona bir şey öğrettiğimizde tıpkı suya taş atıldığındaki gibi ruhunda dalgalanmalar oluşur. Dalgaları takip ederek öğrettiğimiz şeye hazır olup olmadığını görürüz. Ona kalbindeki devinimleri seyredecek kadar yönelirsek sevdirmeden bir şeyler öğretmenin doğru olmadığını anlarız. Çünkü mesele öğrettiğini sanmak değil, kalbinin gerçekten neyi kabul ettiğini anlamaktır. Bizim neslin kalbindeki dalgalanmalar birbirine öyle karışmıştı ki ne ebeveynler bunu fark etti ne de kendileri içlerine bakabildi. Kalplerindeki kargaşayı tanımlayacak bir dil yoktu ki içlerinde olup biteni anlasınlar. Hislerine önem veren yoktu ki kendilerini tanımanın oradan geçtiğini fark etsinler. Kelimeler hep "yapmak, etmek" üzerineydi, "hissetmek, anlamak" ise vakit kaybıydı. Bu atmosferde yapabilecekleri tek şey kalp defterini kapatmak olabilirdi. Çoğunluk da öyle yaptı. Gerçekte neyi ne kadar içselleştirdiğini hiç bilmeden standart beden hazır elbiseleri giydiler. Çünkü aksi halde ebeveynlerinin sevgisini kaybedeceklerini içten içe biliyor ve o perdenin arkasına hiç bakmak istemiyorlardı. Son derece uyumlu davrandıkları için anne babalarından aldıkları aferini de yakalarında gururla taşıyorlardı. Sahip oldukları

aslında sahte bir benlikti, gerçek olmaya fırsat bulamamış bir kendilikti.

Sonra o uyumlu çocuklar büyüdü. Ebeveynlerinden aldıkları negatif duyguyu içlerinden atmak istediler. Ancak bunu yaparken beraberinde sevdirilmeden giydikleri din elbisesini de soyundular. Kendilerini yeniden keşfetmekten ve inançlarını hakikate ulaştırmaktan daha kolay bir seçenekti bu. Uzaklaşmak, soğumak ve reddetmek. İçlerindeki yaşanmamışlık ve bastırılmışlık hissi öfkeye dönüşmüştü çünkü. Birey olmalarına engel olan otoritenin hatalarını deşifre ederek öfkelerini sağaltmak yerine İslam'ın öğretilerinden kaçmayı tercih ettiler. Çok azı da yeniden inancını içselleştirme yoluna girdi. Ancak özellikle en idealist ailelerin çocukları, kurtarıcı gibi görülen nesil, kapıyı vurup çıkıp gitti. Çünkü en çok onlardan bir şeyler beklendi ve en çok onların ihtiyaçlarına duyarsız kalındı.

Gelelim günümüz ebeveynliğine. Kendi nesillerinde şahit oldukları dinden kaçış, şimdiki anne babaların gözünü korkutuyor. Geçmişin hatalarına düşmemek için aşırı hassasiyet gösteriyorlar. Fakat bu defa da dinlerini öğretemiyorlar. "Sakın günah demeyelim, aman bunaltmayalım, ne istiyorsa yapsın, Allah korusun psikolojisi bozulur," diyorlar. Önceki neslin afeti "sahte benlikli" çocuklar yetiştirmekti. Şimdikiler de "nefsine tapınan" bir nesil yetiştiriyor. Sonuçta farklı yollardan ikisi de aynı kapıya çıkıyor. Çocuğun namaz, tesettür, iman bilgisi yaşı geçiyor, hayatını bilgisayar ya da sosyal medyada yaşıyor ama ebeveyn "ya reddederse" korkusuyla hiçbir adım atamıyor. Din eğitimimiz ifrat ve tefritten kurtulmalıdır. Bu tahterevalliden inmek zorundayız. Elbette en önemli vazifemiz din eğitimi vermektir, fakat şimdi daha önemli bir vazifemiz var: imanı çocuklarımızın kalbine ekerken doğru metotları

keşfetmek. Ama işimiz asla dini budayıp haram ve helalleri hafifletmek değildir. Korkarak kalplerini boş bıraktığımız çocuklar yarın üniversite ya da sosyal medyadan kendilerine yeni bir inanç bulduğunda "neyse ki dinden soğumadı" diye kendimizi rahatlatamayız.

Bize düşen vazife doğru metotları bulmak iken, buna mesai harcamak yerine korkularımıza kapılıyoruz. Tıpkı önceki neslin heyecanlarına kapılıp realiteden uzaklaştığı gibi. Bu kapılışın sonunda bugün ego ve benlik hiçbir dönemde olmadığı kadar şişirilmiş durumda. Anne babalar haram ve helalleri kesin bir dille ailenin kültürüne yerleştirmekten yılandan kaçar gibi kaçıyorlar. Hayır demeyi bıraktıkları için karşılarında sınır konmadığından dolayı nefisleri fil kadar büyümüş, buna mukabil ruhları da aç bırakılmış bir nesil var. Oysa bizler çocuğun kalbine ulaşır, onunla aidiyet kurarsak, kendisini özgürce ortaya koymasına izin verir, her halini eleştirmeden kabul eder, inanç evrelerini de düzgünce işlersek yaşı geldiğinde namaz kılmasını, tesettüre girmesini teklif ettiğimizde, çocuğumuz bu teklife olumlu cevap verecektir. Çünkü kişi sevdiğinden aldığı teklifi kolay kolay reddedemez.

Fakat şurası önemlidir. Dinin bir kuralını doğru adımlarla çocuğun kalbine sevdirerek anlatmış da olsak yine de bunu yapması gerektiğinde nefsi devreye girip reddetme ihtimali vardır. Çünkü çocuğumuz da tıpkı bizim gibi bir nefis taşıyor. Bizim nefsimiz bazı şeyleri nasıl hemen yapmak istemiyorsa, onun için de durum öyledir. Fakat unutmayalım ki kalbi inanca açtır. Onu bu ziyafetten mahrum bırakırsak o açlığını hiçbir şeyle doyuramayacaktır. Çünkü hatırlayalım: "*Kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur.*"[16] Her ne kadar kalbinin sesi kısılmış olsa da öğreteceklerimize ihtiyacı vardır. Onun

16 Ra'd, 13/28.

nefsi karşısında, "Nasıl istiyorsan öyle olsun, sen sevmedikçe istemedikçe yapmanın anlamı yok," deyip çekilemeyiz tıpkı yemek yemeği reddettiğinde onu açlığa terk etmediğimiz gibi. Ya da tartışarak ona zorla bir şeyler yaptıramayız. Tek yapacağımız şey, çocuğun kalbini harekete geçirecek yollara başvurup onun sesini ön plana çıkarmak, aynı zamanda nefse de kararlı şekilde hayır diyerek düşman karşısında çocuğumuza sahip çıkmaktır. Örneğin onu kalbini aktif edecek bir ortama dahil edebilir, duygularına hitap edecek anlatımlarla bağımızı tekrar güncelleyebiliriz. Bütün bunlar onun nefsini değil maneviyatını ön plana çıkarmamızı sağlar. Kalbine hitap edilerek anlatıldığında, başta reddetse de iç dünyasında "benim iyiliğim için mücadele veriyorlar" düşüncesi oluşur. Sabırla bu düşüncenin yüzeye çıkmasını beklemeliyiz. Acele edersek çocuğun nefsi ön plana çıkıp bizimle çatışır, bize duyduğu güven de bu çatışmaların ortasında eriyip gider.

Bütün çabamızla doğru adımlar atmamıza rağmen kalbi hidayete açılmazsa, bunu imtihanın başka bir veçhesi olarak kabul edip çocuğumuzu kazanmak için daima Rabbimize niyaz etmeliyiz. O dilemedikçe kâinatta hiçbir şey olmaz. Kalpler Onun iki parmağı arasındadır. O hidayet isteyeni hakka çeviren, kullarına mühlet verendir. Unutmayalım, bugün olmayan yarın asla olmayacak anlamına gelmez. Eğer kalbin açılma fonksiyonunu bilirsek ona ulaşmak için pek çok yol keşfederek elimizden geleni yapmaya devam ederiz. Tabii bunun için önce emek verip sonra hangi ilim dallarından yardım almak gerekiyorsa hepsinin kapısını çalmamız gerekir.

Gelin, din eğitimi vermeye talip olmadan önce açık yüreklilikle kendimize bazı sorular soralım. Çocuğumuz ısrarla hatalı bir davranışı tekrarladığında onu sevmeye devam edebilecek miyiz? Umduğumuz sonuçları alamadığımızda ona

yine sarılabilecek miyiz? Kalbimiz parçalansa da umut etmeye devam edecek miyiz?

Şunları da soralım kendimize: Gerçekten bebekliğinden yetişkinliğine kadar sabırla kalbinin ihtiyacına eğilebilecek miyiz? İmanı, ibadetleri tehlikeye girdiğinde bütün yaşam standartlarımızdan vazgeçip yeni yaşamlar kurabilecek miyiz? Bütün bu yorgunluklara, fedakârlıklara katlanabilecek miyiz, yoksa romantik bir beklenti içinde miyiz? Çocuk eğitimi cennet vizesi mi yoksa dünya derdi midir? Bu sorulara vereceğimiz cevaplar, çocuklarımızla çıkacağımız yolculuğun rotasını görmemize yardım edecektir.

## Çocuklarımızın Dünyasını Tanımak

Günümüz seküler dünyası karşısında çocuklarımıza nasıl din eğitimi vereceğimiz en önemli sorumuz haline geldi. Her dönemin kendine has imtihanları var, bizden önceki nesil de çocuk yetiştirirken zorlandı. Bizi de zorluklar ve sınavlar bekliyor fakat geçmişten çok farklı sorular çıkacak önümüze. Bunun için önce çocuklarımızın hangi dünyayla muhatap olduğunu iyi analiz etmeliyiz.

Bugünün dünyası çocuklarımıza her bakımdan şeffaf, korkusuz ve özgür olmayı öğütlüyor. Evlerimiz eskiden duvarlarla çevriliydi. İçeride ne olup bittiğini kimse bilmezdi. Şimdi bütün duvarlar şeffaf. İçinde neler yaşandığı, nasıl yaşandığı, hatta o evde içilen kahveye varıncaya kadar her şey sergileniyor. Pek çok kişi sosyal medya üzerinden adeta ikinci bir hayat daha yaşayıp gerekli gereksiz demeden hayatını başkalarına aktarıyor. Eskiden kalplerin kapıları da dışarıya kapalıydı. Yaşanan problemler öyle kolay kolay anlatılmaz, kilitli kutularda saklanır gibi yıllarca içeride tutulurdu. Ama o kutunun

kapağı çoktan açıldı; herkes yaşadığı büyük küçük sorunları pek çok mecrada paylaşıyor.

Çocuklarımızın önlerinde her bilgi ve kültüre anında ulaşacak sosyal ağ imkânları var. Odalarında otururken dahi dünyanın öteki ucuyla dostluk kurabiliyorlar. Bu demek oluyor ki artık dizimizin dibinde kalmayacaklar. Çünkü muhatap oldukları dünya, her hanesinde kimin ne ile uğraştığı bilinen küçük bir köy gibi elektronik kablolarla birbirine bağlı. İnsanlar ötekiyle hiç olmadığı kadar iletişim halinde. Bu etkileşim farklı bilgilere ulaşma ve kıyas yapma imkânını önlerine seriyor. Eleştirel bakış hiçbir yüzyılda olmadığı kadar tavan yapmış durumda. Başkasının neye inandığını ve inançlarının ona ne kattığını bir tık ile izleyebiliyoruz. Anne ve babası öyle istiyor diye dindar bir yaşam sürmek eskisi gibi kolay değil. Çocuğun bizzat severek ve isteyerek tercih etmesini sağlamak gerekiyor.

Şunu da unutmamalıyız: Bundan yüz yıl önce sadece din eğitimi sayesinde medeniyet ve insan hakları tesis ediliyordu. Günümüzde ise dinlerden kopyalanan medeniyet ilkesi kaynağı zikredilmeden yaşama dahil edildi. İnsan hakları kanunlarla tesis edilerek refah düzeyi artırılıyor. Öte yandan ruh sağlığını iyileştirmek için psikoloji alanında da yeni teknikler keşfedilerek sorunlar çözülmeye çalışılıyor. Peki, bütün bu gelişmeler neye sebep oluyor? Bunları gören yeni nesil, yaşamın din olmadan da hak ve hukuk üzerinden idame ettirilebileceğini düşünebiliyor. Ya da inançlar olmadan da insan psikolojisinin iyi olabileceğini zannediyor. Globalleşmiş günümüz dünyasına bakıp dine tam olarak ne bakımdan ihtiyaçları olduğunu sorguluyorlar.

Bazen de çocuklarımız yenilikçi fikirler üzerinden cazibeye kapılıyor. Farklı düşünceler, felsefi yorumlar, yeni akımlar,

öteki inançlar onların dünyalarında son derece popüler hale geliyor. "Ben agnostiğim," demek ya da deist olduğunu söylemek bir genci çevresinde popülerleştirebiliyor. Bir tür albeniye ve topluluktan ayrıştıran belirgin bir özelliğe dönüşüyor çünkü. Zaten yaygın olan dini inançlarımız ise sıradan ve bilindik geliyor ve gençler böylece sorularının cevabını çeşitli görüşlerde aramaya başlayabiliyorlar. Bizler bu sorgulamalar karşısında şaşıyor ve onları hemen eleştiriyoruz. Oysa çocuklarımızın eleştiriye ve kınanmaya değil sorularına cevap bulmaya ihtiyaçları var. Çünkü bu dönemin ruhunda sormak, eleştirmek ve anlamak var. Onların bizim gibi olmalarını beklemeyi bırakmalıyız. Bu sorgulamalardan kaçmak yerine onları bir avantaja dönüştürmek bizim elimizde.

Önce onlara gördükleri bu manzaranın aslında anlamlı bir yaşam sürdürmek için yeterli olmadığını anlatmalıyız. Çünkü modern yapı görsel cazibe üzerine kuruludur. Sunduğu rahatlık ve albenili görüntüsü tatmin olma hissi uyandırıp insanı hakiki ihtiyaçlarını aramaktan caydırır, hatta tek ihtiyacının maddiyat olduğunu düşünmeye iter. Biz çocuklarımıza dünyada neden var olduklarını yeteri kadar anlatamadığımız için onlar da bu cazibeye kapılıyorlar. Çocuklarımıza dünyadaki refahın inanma ihtiyacımızın yerini alamayacağını öğretmemiz gerekiyor. Dünyamıza esas refahı getirecek olan şeyin inanç olduğunu, ama onun bizi sadece maddi olarak değil manevi olarak da iyileştirdiğini konuşacağız. Allah inancından başka hiçbir inancın, hiçbir felsefi akımın ölümü ve hayatı açıklamaya ve anlamlandırmaya yetmeyeceğini konuşacağız. Evlerimizde seküler dünyanın yüksek sesini kısıp yerine inancın sesini sevdirerek koymaya gayret edeceğiz. Anlamayıp sorguladıkları konulara özenle cevap vereceğiz. Sorulardan kaçarak, baskıyla ve cezalarla verilen din eğitimi bizlerle bağ kurmalarına engel olur. Aidiyet kurmadan öğrettiklerimiz,

çocuğumuz topluma karışıp alternatiflerle karşılaştığında yerle bir olacaktır. Kalbine işlemediğimiz öğretiler su üstüne yazı yazmışız gibi hayat arenasında silinecektir. Bunları açıkça söylemek ve kabul etmek bizi korkutup umutsuzluğa sevk etmemeli, aksine durumu bütün çıplaklığıyla görüp teyakkuza geçmemizi sağlamalıdır.

Çocuğa karşı hoyratça davranışlarımız, ruhunu ihmal edip sadece hangi mesleği yapacağını düşünmemiz işin ciddiyetini kavramadığımızı gösterir. Mesele iman meselesidir. Kalplerine ne ekiyoruz? Önlerine çıkacak bütün inkâr modellerine "hayır" dedirtecek sapasağlam bir iman ekiyor muyuz? İşimiz hem zor hem de bilgi ve emek istiyor. Bu vazifeyi ciddiye alıp vaktimizi, imkânlarımızı, aklımızı kısacası bize verilen her şeyi sakınmadan ortaya koymalıyız. Çünkü günümüz şartlarında yanlış metotlarla dindar bir nesil yetiştirmek imkânsıza yakın bir olasılıktır. Önce bunu kabul etmeli ve doğru metotları keşfetmeye çalışmalıyız. Şimdi bu niyetlerle çocuğumuza din eğitimi verirken yolumuzu aydınlatacak adımları ele alacağız.

## İNANÇ EĞİTİMİNİN BASAMAKLARI

Din ve inanç eğitimini bir bina gibi düşünmeliyiz, en temelden başlayıp tepe noktasına kadar her katı özenle döşenen bir bina gibi. Nasıl ki bir örgüde hiçbir sırayı atlamadan ve hatalı ilmekler atmadan örerek sona ulaşıyorsak bu eğitimi de çocuğumuz henüz bebekken başlatıp hiçbir evresini atlamadan devam ettirmeliyiz. Bebeğimizi kucağımıza aldığımız andan itibaren bütün eğitim evrelerini işleyerek kalbine inanç tohumlarını ekmemiz gerekir. Evladımızın kalbine titrememiz gerektiği kadar, hiçbir fidanın, hiçbir bitkinin üstüne titreyemeyiz. Her gün titizlikle yaptığımız onlarca işten daha özenli bir vazifedir din bilgisini işlemek. Eğer bir genç, inançsızlığı

tercih edecekse ya da namaz kılmayı, ibadet etmeyi istemediğini söyleyecekse elbette bu sonuç kendisiyle ilgilidir. Ancak çocuğumuz böyle bir yola kayarsa bize onun hayat kitabını, yani bebeklik, çocukluk ve gençlik evrelerini yeniden okumak, ardından eksiklerimize dair gerekli dersi çıkarmak düşer. Çünkü bazen inanç eğitiminde başımıza gelenlerin bir kısmı eğitim evrelerinde yaptığımız hataların sonucudur. Bitkiler suyunu vermeyi unuttuğumuzda nasıl kuruyuveriyorsa, inanç eğitimi evrelerini ıskalamak da ileride bize sorun yumağı şeklinde geri dönecektir. Bununla birlikte bütün evreleri dikkatle yerine getirmemize rağmen çocuğumuz bir gün inkâra düşer, ya da namaz kılmak istemediğini, tesettüre girmeyeceğini, haram ve helallere uymak istemediğini söylerse atacağımız doğru adımlar sayesinde bu süreci onları yeniden kazanarak atlatabiliriz. İlerleyen sayfalarda bu tür durumlarda kullanacağımız reçeteye yer vereceğiz. Fakat önce böyle bir sorunla karşılaşmamak için çocuğumuzun kalbine iman tohumu ekmenin evrelerini ele almalıyız. Gelin bu evreleri tek tek açıklayalım.

## Birinci Evre: Anne Babayla Güvenli Bağlanma

Çocukların kalpleri Allah'ı tanımaya meyillidir. Bu doğal yönelimi güzelce işleyip hakikatine ulaştırmak için inanç eğitiminin ilk evresini özenle uygulamamız gerekmektedir. Birinci evre, çocuğumuzun Rabbiyle bağlanma aşamasına geçmeden önce ilk ilişki kurduğu kişiler olan biz ebeveynlerle doğru bağlanmasıdır.

Çocuklarımızın Allah ile bağlanmalarının, bizimle kurdukları ilişkiyle ne gibi bir ilgisi olabilir? Bizler Allah'ı sevdirmek ve dinini öğretmek istediğimizde çocuğun bunu anlayacak yaşa gelmesini bekliyoruz. Bir gün bize Allah'ı soracağını, bizim de ona Rabbini anlatacağımızı, yaşı geldiğinde namazı öğretip

Kur'an okuması için kurslara göndereceğimizi düşünüyoruz. Ancak bunları isterken çocuğun din eğitiminin ilk aşaması olan bağlanma basamağını ıskalamış olabiliyoruz. Geç kalıyoruz yani. Oysa imanlı bir çocuk yetiştirmek isteyen önce birinci basamaktan başlayıp onunla bağını inşa etmelidir. Çünkü bizimle kuracakları ilk bağ sonradan Allah ile bağlarını da etkileyecektir.

Kur'an bize Rabbimizin zatını ve sıfatlarını anlattığı gibi, bizimle ilişkisini de anlatır. O, biz insanları daima gören ve gözetendir. Dertlerimizi dinleyen, acılarımızı dindirendir. Kendi halimize bırakmak şöyle dursun, şah damarımızdan daha yakındır bize. Güvenip dayanacağımız, bağlanacağımız, bütün işlerimizde yardımını umacağımız bir Rabdir. Bizler, acziyetimizi fark ettiğimizde kul olduğumuzu anlarız, kâinata baktığımızda bir Yaratıcının varlığını kendiliğimizden kavrayarak Ona bağlanırız. İnsan ile Allah arasında olup biten kulun Allah'a sığınması, Allah'ın da kulunu kabul edip onu merhametine almasıdır.

Ancak dünyaya ilk defa henüz bilişsel ve ruhsal olarak gelişmemiş minicik bir bebek olarak geliriz. Somut dönemde olup soyut ilişkileri kavrayamayız. En temel ihtiyacımız olan bağlanma ihtiyacımızı ebeveynimizden karşılarız. Yani soyut döneme geçip bütünüyle Allah'a yönelinceye kadar önce anne babamıza emanet edilmiş gibiyizdir. Bundan dolayı anne babadan bu aşamada çocuğun bağlanma ihtiyacını karşılayacak tüm özellikleri göstermesi istenir. Çünkü çocukken her şeyin anne babamız etrafında döndüğünü düşünürüz. Bizden daha kuvvetli ve bilgili olduklarını görüp anne babamıza sığınırız. Onların kanatları altından seyrederiz insanları, olayları. Oyun oynarken bir eşya düşüp kırılacak olsa, henüz bu devinimi anlayamadığımız için korkuyla annemize koşarız. Bizi sımsıkı

saran o kucak, korku ve şaşkınlığımızın yok olduğu güvenli bir limana dönüşür. Ta ki onların bizi bazı durumlardan korumaya güçlerinin yetmediğini, tıpkı bizim gibi daha güçlü bir varlığa sığınmaya ihtiyaç duyduklarını anlayana kadar.

Örneğin bir deprem anını düşünelim. Çocuk bu korkunç sarsıntıda babasına koştuğunda, onun yüzünde gördüğü dehşet ve çaresizlik, anne baba imajını sığınma makamından indirmeye yeter. O anda babanın da güçsüz bir varlık olduğunu, sarsıntıdan kendisini korumayacağını fark eder. Bunun gibi pek çok hadise üzerinden kalbi bu gerçeği algılayınca gerçek güç ve otorite sahibine yönelmek ister. Bu evrede kendisini her daim koruyacak yüce bir "Allah" arayışına girer. Yani himaye edilme ve bağlanma arzusu zamanla onda imanı doğurur. Özellikle bu fark ediş dört yaşlarında bütünüyle ortaya çıkar ve çocuk ilk defa Allah hakkında sorular sorar. Ebeveyn ise artık bağ kurma vazifesini yerine getirmiş olarak ona Allah'ı anlatır. Onu yedirip içiren, nimetlerle donatan, her an yanında olan gerçek mercinin Allah olduğunu kalbine işler. Anne babasıyla bağlanmayı sağlıklı olarak yaşamış çocuk, Rabbinin kendisine yakınlığını kolayca kavrayıp hemen Ona bağlanmaya yönelir.

## İlk Bağlanmanın Hayatımızdaki Etkileri

Şimdi ilk bağlanmanın üzerimizdeki etkisini anlamak için bağlanma kavramına daha yakından bakalım.

İlk bağlanmanın sonrakileri etkilediği fikri meşhur "bağlanma teorisine" dayanır. Peki nedir bu bağlanma teorisi? Bağlanma teorisine göre kişinin anne babasıyla geliştirdiği ilk bağlanma modeli hayatının pek çok önemli meselesinde karşısına çıkar. Özellikle insanlarla kurduğu ilişkilerde, imtihanlarını algılayışında, benlik algısında ve şimdi konumuz olan Rabbiyle kuracağı ilişkide. Yani anne babamızla kurduğumuz ilk ilişkiyi, tıpkı bir şablon gibi pek çok ilişkimizde kullanma

ihtimalimiz çok yüksektir. Çünkü hayata dair ilk edinimler sonrakileri de şekillendirir.

Çocuğumuzla kurduğumuz bağlanmanın türü ona vereceğimiz din eğitimini iki açıdan etkiler. İlki bizimle kurduğu bağlanma modelini benliğine kodlayıp daha sonra Allah ile ilişki kurarken bu hazır şablonu kullanma ihtimali, ikincisi de çocuğun güvenli bağlanmadığı anne babasından din öğretisi almak istememesidir. O halde bu nokta çok önemlidir. Henüz çocuklarımız küçükken bağımızı zedeleyecek her davranış, aslında inanç eğitimlerine vuracağımız bir darbeye dönüşebilir. Bu basamağı atlayıp direkt ikinci, üçüncü basamaktan girip onlara yasakları, ibadetleri, haram ve helalleri öğretmeye başladığımızda zaten tepkisel davranacaklar, anlattıklarımızı doğal bir seyirde kabul etmeyeceklerdir.

Kur'an'daki Allah tasavvuru üzerinde tekrar düşünelim. Nasıl bir Allah anlatılıyor? Kullarıyla daima ilişki içerisinde, gören, duyan, gözeten, bağışlayan, bütün ihtiyaçları gideren, şefkat gösteren, sabırlı ve koruyan bir Allah. Yani insanın her bakımdan güvenle sığınacağı bir Allah. Çocukken anne babamıza da benzer duygular besleriz. Bu iki bağlanma arasındaki benzerlik meseleye daha dikkatli yaklaşmamızı sağlamalı. Kişi, yetişkinlikte Allah'a güvenip dayanmıyorsa, her işinde Ona yönelmiyorsa bu bağı oluşturmamış demektir. Sebep, ilk bağlandığı ebeveynine tam güvenmemiş olması olabilir. Aslında bunu başka ilişki örneklerinde de görebiliriz. Örneğin ilk ilişkisinde ihanete uğrayan kişinin güveni öyle sarsılır ki bütün insanların kendisine ihanet edeceğinden korkarak yeni bir ilişkiden kaçabilir. Yaşadığı bu acı deneyim bilinçaltının derinlerinde korku oluşturup sonraki yaklaşımlarını yönetebilir. Kişi içe gömdüğü bu düşünceyi ortaya çıkarıp yüzleşmeden, korkusuyla ayrışmadan kolay kolay insanlara

güvenemeyecektir. İşte çocukla ebeveyn arasındaki ilişki de zihnimizin katmanlarına gömülüp sonraki davranışlarımızda etkin faktör olmaya devam eder. Ancak bunların farkına vardığımızda, yüzleşip benliğimizden attığımızda üstümüzdeki hakimiyetini kaybeder. Fakat bu ayrışmayı yapmayıp kendi benliğine ulaşmak yerine aynı taslak üzerinden hayatına devam eden milyonlarca insan vardır.

Peki bağlanma şekilleri kaç tanedir ve nasıldır? Teori üzerinde çalışan bilim adamları "yabancı oda" ismini verdikleri bir deney geliştirerek üç tür bağlanma modeli olduğunu tespit etmişler. Deney şöyle tasarlanmış: 12 ve 18 aylık bebekler annelerinden ayrılarak bir yabancıyla yalnız bırakılıyor. Daha sonra anne yanlarına geldiğinde bebeklerin ne tür davranışlar sergilediği dikkatle izleniyor. Bebekler ilk ayrılma ve ardından birleşme anlarında üç farklı tepki gösteriyorlar. Birinci grup çocuklar, anneleri odadan ayrıldığında huzursuz olmuş ama panik yaşamamış, anneleri geri döndüğünde kolayca sakinleşip tekrar etraflarını keşfetmeye devam etmişler. Bu bağlanma türüne güvenli bağlanma denmiş. İkinci grup çocuklar, anneleri odadan çıktığında aşırı kaygı göstermiş, yabancıyla hiç iletişim kurmayıp son derece gerilmiş, anne odaya döndüğünde de sakinleşip tekrar oyuna dönmek yerine annelerine sıkıca yapışmayı tercih etmişler. Bu bağlanma türüne de kaygılı bağlanma denmiş. Üçüncü grup çocuklar ise anneleri odadan çıktığında sanki onunla bir ilişkileri yokmuşçasına hiç etkilenmemiş, döndüğünde ise onunla temas kurma eğilimi göstermeyip mesafeli durmuş, oyuncaklara ilgi göstermeye devam etmiştir. Bu bağlanma türüne de kaçıngan bağlanma denmiştir.

Önce güvenli bağlanan çocuğa merceğimizi çevirelim. Çocuk her ne kadar annesi odadan çıktığında huzursuz olsa

da döneceğinden emin olduğu için kaygılanmıyor. Çünkü aralarında sımsıkı bir güven bağı oluşmuş. Korktuğunda, endişelendiğinde annesinin onu koruyup teselli edeceğinden emin. Ebeveyninin kendisini rahatlatmak, korumak ve ihtiyaçlarını karşılamak için her zaman hazır ve istekli olduğuna inanıyor. Bu bebeklerin güvensiz bağlananlara nazaran daha pozitif, iradeli ve empatik oldukları saptanmış. Bağlanma figürüne duydukları güven sebebiyle insanlarla samimi ilişkiler kurabiliyor, duygu ve düşüncelerini rahatça paylaşabiliyorlar. Hayatta başlarına gelen durumlar karşısında gösterdikleri tepkiler de doğal ve güvenli. Örnek olarak "hastalık" anında nasıl tepki verdikleri incelendiğinde, güvenli bağlanmış bir yetişkinin, hastalık anında iyileşebileceğini düşündüğü ve tedavi edecek kişiye güvendiği saptanmış. Kendi dayanıklılığına da inandığı için dengeli bir yardım talep ediyor. Hastalık nedeniyle oluşan kaygılarını çevresindekileri bıktırmayacak şekilde ifade ediyor. Özetle çoğunlukla hastalıkla baş edebilen insanlar annesiyle güvenli bağlanmış kişilerden oluşuyor.

Peki güvenli bağlanmanın Allah inancı üzerindeki etkileri nasıl oluyor? Güvenli bağlanan kişi yüksek ihtimal Rabbinin kendisini sevdiğini, koruyup gözettiğini, her durumda Ona sığınabileceğini düşünmeye meyillidir. Nasıl ki zor anlarında anne ve babasının kendisine yardım edeceğini düşünüyorsa benzer düşünceleri Rabbi için de hissetmeye başlar.

Çocuğumuzla güvenli bir bağ kurmak için neler yapabiliriz? Doğum esnasında bebeği karşılama şeklimizle bağlanmaya ilk adımı atarız. Hiç bilmediği bir dünyaya annesi refakatinde adım atacak olan bebeğin güven atmosferini bulamadığında yaşayacağı dramı hayal bile edemeyiz. Onu karşılarken bütünüyle hazır olmak ve olduğu gibi kabul edip kucaklamak bebeğin kalbine bize güvenebileceği mesajını verir.

Bebek, doğar doğmaz ilk gıdası olan anne sütüne ulaşmak için içgüdüsel olarak annenin göğsünü aramaya başlar. Aynı zamanda annesinin sıcaklığında ruhunun gıdası olan sevgi ve kabulü arar. Bebeğin ilk dokunduğu insana bağlanmaya meyilli olduğu bilinmelidir. Bu nedenle, doğumun ardından herhangi bir sağlık engeli yoksa bebeğin hemen anneye verilmesi ve kordon bağı kesilmeden bir süre onun kucağında kalması önemlidir. Çünkü ruhun yaşamak için tek ihtiyacı; sevgi ve güvenle bağlanacağı kişiyle buluşmasıdır. Özellikle anne, çocuğuna bakım vermeye ehil olmadığını, anneliği beceremeyeceğini düşünüp çocuğundan kaçmamalı ve ona kaygılarını yansıtmamalıdır. Özüne kodlanmış annelik iç güdülerine güvenip kendini çocuğuna bırakması bu minik canın ona güvenmesini sağlayacaktır.

Doğumdan sonra ise güveni tesis eden bütün davranışlar yardımcımız olacaktır. Örneğin çocuğumuzun ihtiyacına çabuk cevap vermek, ağlamasının, öfkesinin ya da ihtiyacının ardındaki anlatamadığı duygusunu anlamaya çalışmak, gözlerine dikkatle bakıp onunla derinden bir etkileşime girmek, dünyasına girmek için onunla oyun oynamak, tutarlı davranışlar sergileyip çocuk nazarında öngörülebilir olmak gibi. Özellikle güven sarsıcı ani iniş çıkışları, duygusal patlamaları çocuğumuza yansıtmamak zamanla bize sıcak bir güven geliştirmesini sağlayacaktır.

Ebeveynler bazen en ufak meşguliyetlerinde evlatlarıyla aralarındaki bağı ihmal eder ya da dışarıdaki sorunları evlerine yansıtıp çocuklarına karşı tahammülsüz davranırlar. Streslerini, agresif bir tavırla çocuklarına yansıtıp onları iter ve kendi içlerine çekilmek isterler. Halbuki çocuklarımızla olan bağımızı güçlendiren rutinler, Peygamberimizin bizlere öğrettiği sünnetin bir parçasıdır. Onun kızı Fatıma ile

paylaştığı derin bağ, gerçek bir aidiyetin ve kopmayan bir sevginin örneğidir. Sahabiler, Peygamberimizin hayatında dikkat çeken bir rutini aktarırlar. Her seferden ya da yolculuktan döndüğünde ilk olarak mescide gidip iki rekât namaz kılar, ardından da Hz. Fatıma'nın yanına gider, onunla diz dize oturup doyurucu sohbetler ederek vakit geçirirdi. Ancak bunu yaptıktan sonra diğer işlerine dönerdi. Bu rutin ilk bakışta kolay gibi görünebilir ancak unutmamalıyız ki, burada bahsedilen baba, bir peygamberdi. Sadece kendi ailesini değil, tüm ümmeti dönüştürmeye çabalıyor, nübüvvet görevini yerine getirmek için koşturuyordu. Aynı zamanda bir devlet başkanıydı; savaşlar, devlet meseleleri, halkın sorunları tamamen onun sorumluluğundaydı. Bu denli yoğun bir gündeme rağmen, seferden döndüğünde kızına ayırdığı özel zamanı sürdürmesi kolay değildi. Yine de sahabiler onun mutlaka önce kızına gideceğini biliyorlardı.

Güven ilişkisi kurmak için bağımızı her şartta sürdürmeli ve güven davranışlarını sürekli olarak göstermeye devam etmeliyiz ki çocuğumuzun kalıcı düşünme modeli 'güvenmek' olarak gelişebilsin.

İkinci bağlanma türü olan kaygılı bağlanan çocuğun deneydeki tepkisini ele alalım. Ebeveyni yanından ayrılınca yoğun stres yaşıyor, geri döndüğünde ise olumsuz duygularının hafiflemesi yerine sakinleşmekte güçlük yaşıyor. Annesi ondan kısa süreli olarak uzaklaştığında güvenli bağlanan çocuğun sosyal ortamda yaşadığı deneyimleri ve beyin gelişimini yaşayamıyor. Çünkü tavan yapan kaygı duygusu, annesi döndüğünde onun eteğine sımsıkı yapışıp kendini kapatmasına sebep oluyor. Yabancılara karşı da şüphe duyduğu için diğerleriyle iletişime geçmek istemiyor.

Kaygılı bağlanmış çocuk, ilerleyen yaşlarında başka kişilere yaklaşırken tedirgin olur, duygularının karşılık bulmama ihtimali onu çok endişelendirir. Çoğu zaman tıpkı annesine sıkıca yapıştığı gibi, bir başkasına bağımlı hale gelebilir. Onu kaybetmemeye o kadar odaklanır ki yaşayacağı diğer duygulara izin vermez. İnsanlardan onay bekler, sürekli ilgi ister, aldıklarıyla asla yetinemez. Bağımlı olduğu kişiler bu manipülasyona kapılmayıp sınırlarını koruduğunda da sürekli sitem eder. Kendi başına yaşamaktan, kendi sorumluluğunu üstlenmekten ölesiye korkar. Bazen de sitemleri insanlara soğuk ve mesafeli davranmaya dönüşür. Kimseye güvenemediği için yalnızlık çeker. Ayrıca çocuk sahibi olduğunda onlara bağımlı bir ebeveyne dönüşebilir.

Kaygılı bağlanan kişinin bir de hastalık anındaki tepkisine bakalım. Kaygılı bağlanan yetişkin, hastalandığında saplantılı bir yardım arayışına girer, hastalıkla başa çıkma kapasitesinin çok düşük olduğuna inanır. Doktor bakımı gördüğünde biraz rahatlasa da yalnız olduğunda sakin kalmakta güçlük çeker. Bilinçaltındaki inanışa göre, bağlandığı kişilere yakın olmanın en iyi yolu devamlı stres sinyali göndermektir. Bundan dolayı hastalık sırasında doktoru sürekli kendisiyle meşgul etmesi gerektiğine inanır. Yakınarak, teşekkür ederek ya da aşırı överek kendisi ile ilgilenilmesini sağlamaya çalışır. Çünkü daima başına hep daha kötüsünün geleceğini düşünerek başkasına yaslanma ihtiyacı duyar. Kendi içsel yetersizliği ve korkusu etrafındakilerin duygularını anlamasına engel olur. Bu tür kişiler genelde hastalık evresini mızmızlanarak ve etrafı bunaltarak geçirirler.

Gelelim bu bağlanma türünün inanç dünyasında bıraktığı etkiye. Kaygılı bağlanmış kişinin Allah tasavvuru ilk modelindeki gibi kaygılı olabilir. Aslında inanca en çok meyil gösteren

kişiler bu gruptandır çünkü sığınma ihtiyaçları yüksektir, ancak buna rağmen gerçek bir güven ilişkisi geliştiremezler. Kaygılı bağlanan kişi özellikle Allah'ın her an kendisini görüp işittiğini düşünmek yerine, kendi istediği stillerde bir muamele bekleyerek sitem etmeye başlayabilir. Sürekli "Rabbim bana bir işaret göster," diyerek Onun gözetip gözetmediğini test edebilir. "Dua ediyorum ama kabul olmuyor" düşüncesine kapılıp görülmemiş ve ihmal edilmiş hissedebilir. Zor durumlar yaşadığında bundan Allah'ın onu terk ettiği ve sevmediği çıkarsamasını yapabilir. Ebeveyninin kendisini ihmal etmiş, görmemiş ve duymamış olması, tekrar aynı şeyleri yaşama korkusunu tetikler. Bağlılık ilişkisi doğal bir şekilde akmayıp bazen Rabbine aşırı yakınlaşır, her an ibadet etmek isteyip dünyevi işleri tamamen terk eder, bazen de kaygıya kapılarak sanki kendisine cevap verilmemişçesine Rabbine küsüp Ondan uzaklaşabilir. Dönem dönem bir uçtan başka bir uca kayan düşünceleri inancında bu ve benzeri şekillerde kendini gösterir.

Hangi davranışlarımız kaygılı bağlanmaya sebep olur? Bebeğimizin bize ihtiyaç duyduğu anda onu ihmal etmemiz, duygusal olarak dağılıp çocuktan kopuk olmamız, başka işleri önceleyerek ihtiyaç anında yanında olmayacağımıza dair kaygı oluşturmamız, anneliği asla başaramayacağımızı düşünüp bunu çocuğa yansıtmamız, kendi sorunlarımızı ona boca etmemiz kaygıyı kalbine ekmeye yetip artacaktır. Bu gibi davranışları sürekli hale getirmek çocuğumuzun bize güven duyup bağlanmasına engel olur.

Son olarak üçüncü bağlanma stili olan kaçıngan bağlanmış çocukları ele alalım. Deneyde anneleri yanlarından ayrıldığında hiçbir tepki göstermiyor, kendi kendilerine yetmeye ve kimseye ihtiyaç duymadan ayakta kalmaya çalışıyorlardı. Çünkü annelerinin onlara güvenli bir liman olmak isteme-

diğinin farkındalardı. Karşılarında duygularından rahatsız olup adeta kaçan bir anne bulunuyor. Annenin ne ağlamalara tahammülü var ne de niye ağladığını öğrenecek kadar çocuğuna eğilmeye. Ne vakit vermek istiyor ne de onu tanımaya çalışıyor. Ebeveynliği adeta otomatik bir düzende yedirmek, giydirmek ve yüzeysel bakım vermek üzerine kurulu. Bazen temel bakımını dahi ihmal ediyor. Konuşmak, anlamak, sabırla bütün dikkatini verip duygusunu ortaya çıkarmak şöyle dursun daima çocuğun kendisini zorladığından yakınıyor. O sadece uslu duran ve her dediğine uyum gösteren bir çocuk hayal etmiş durumda. Hazır olmadığı her duygusal atak karşısında zorlandığını düşünerek kaçmayı âdet edinmiş bir ebeveyn. Çocuğu da kaçan ebeveynine tepki olarak onu yok sayıyor. Bu çocuklar bir yabancı ile annesi arasında tercih yapması gerektiğinde annesine yönelmez ya da hiçbir tercih yapmazlar. Özellikle annesi odadan çıkıp geri döndüğünde onu yok sayar ve temas ihtiyacı hissetmezler. Reddedileceklerini bildikleri için yakın ilişkiden kaçınırlar. Kendi benliklerinin sevilmeye değer olmadığına inanarak başkalarına soğuk ve mesafeli davranır, ilişkilerine duygusal yatırım yapmazlar. Ayrılık anında olumsuz duyguları çok az hisseder, yakınlarını zor zamanlarında tam anlamıyla destekleyemezler.

Kaçıngan bağlanan çocuğun yetişkinlikte yaşadığı hastalık anındaki tutumuna bakalım. Kişi bu gibi durumlarda aşırı kendine yetme davranışı sergiler. Çünkü bebeklikte çoğunlukla sorumsuz ve ilgisiz ebeveyn bakımına maruz kalmış, en iyi stratejinin kendi kendine yetmek olduğuna inanmıştır. Bilinçaltındaki düşünceye göre insanlar güvenilir değildir. İhtiyaç halinde destek vermezler, o halde her türlü bağlılıktan uzak durmak gerekir. Böyle inandığı için başkalarının yardım çabalarını tehdit edici ve kısıtlayıcı bulur. Bu tür kişiler, hastalandıklarında yardım etmek istediğimizde genelde redde-

derler. İnsanlardan uzak durmaları onları dışarıdan bakınca güçlü gösterebilir fakat gerçekte reddedilmekten, mahcup düşmekten ve çocuklukta yaşadıkları acıları yeniden yaşamaktan kaçmaya çalışmaktadırlar.

Allah ile ilişkilerinde de benzer bir durum vardır. Kaçıngan bağlanan kişi, imani konulardan kaçmaya ve bir Yaratıcının olduğunu hatırına getirmemeye çalışır. Bilinçaltı, güçsüz ve aciz olup yüce bir kudrete muhtaç olduğunu asla kabul etmek istemez. İnsanın akıl ve kudretinin onu ayakta tutabileceğini düşünmek ister. Bütün acılara tek başına katlanacak bir kapasitede olduğuna inanma eğilimindedir. Bu inancını pekiştirmek için insanlığın başarılarını kutsamaya yönelir. İcatlar, insanın gücüne güç katan teknolojik gelişmeler onun için çok büyük anlam ifade eder. Akademik çalışmalar, tıp ve psikoloji gibi alanlardaki ilerlemelere önem verir. Bazen de insanı bir Yaratıcıya ihtiyaç duymaktan kurtaracak felsefi görüşlerle meşgul olmaya, zihnini oyalayacak şüpheleri araştırmaya yönelir. Böylece fikri anlamda da kaçıngan tutumunu garantiye almaya çabalar. Bütün bu çabaları, tıpkı anne babasından uzaklaşıp onlardan bağımsız bir yaşam kurduğu gibi, inanç dünyasında da benzer önlemler almak içindir. Fıtratından gelen inanç eğilimini tamamen tepkisiz kalarak yok etmeye çalışır. İçsel yönelimini durduramadığında da kendini karşıt argümanlarla besleyerek uzak durmanın çaresini arar.

Ne yaparsak çocuğumuzda kaçıngan bağlanma oluşabilir? Duygularını istismar edersek, ihtiyaçlarını göz ardı edersek, bebekliğinde uzun süreli ve devamlı olarak başkasına bırakırsak, ilişki kurmaya yönelik temaslarına kendimizi bırakacak yakınlıkta ve serbestlikte olmazsak, birlikte vakit geçirme gibi duygusal isteklerine cevap vermezsek, kendi hayatımıza odaklanıp çocuğu sanki yaşamımızda bir engel gibi görürsek,

her şeyi kendi kendine yapmasını ister, hayat yolunda ilerlerken ona destek olmayı yük gibi görürsek çocuğumuz bizden kaçınmaya başlar ve bağlanamaz.

Elbette inançlarımızın şekillenmesi tamamen ilk bağlanma ilişkimiz üzerine gelişmez. Daha çok bizim karakterimiz bu temel üzerine şekillenerek hangi tür inanışa yöneleceğimizi etkiler. Ebeveynimize kaçıngan bağlanmış olmamız dinden kaçmanın mazereti sayılmaz. Ya da kaygılı bağlanmayı öğrenmiş olmamız Rabbimize sitem edip küsmeye hakkımız olduğunu göstermez. Bu hazır şablon yönelimlerin her biri aşmamız ve kendi benliğimize ulaşmamız gereken imtihan tümsekleridir. Tabii ki hiçbir teori yüzde yüz doğru değildir. Bu tür davranışların altında başka faktörlerin bulunması da mümkündür. Bununla birlikte, bağlanma modelimizi üzerinde çalışarak değiştirebiliriz, hiç kimse ilk yaşadıklarının kurbanı ve esiri olamaz.

Sonuç olarak çocuğumuza vereceğimiz Allah inancı henüz yeni doğduğu andan itibaren onunla kuracağımız ilk bağ ile başlar. Güvenini sarsmaz ve zihnine doğru kodlar girersek ilerleyen zamanlarda kalbini Allah inancına bağlamak daha kolay olacaktır. Fakat duygularını örselediğimiz bir çocuk, ona Allah inancı vermeye çalıştığımızda bize güvenmediği gibi Rabbine de güvenmekte zorlanabilir.

### İkinci Evre: Koşulsuz Sevgi Göstermek ve Benliğini Kabul Etmek

Çocuğumuzun kalbine iman tohumu ekmek için ilk olarak aramızda güven bağı tesis ettik. Böylece din eğitimini Kur'an okumaktan, namaz kılmaktan, ilim öğretmekten değil çok daha temelden başlattık. Bu bağı sağlamak elbette kolay olmadı. Çünkü belki de kendi ebeveynimizle sağlıklı bir

bağlanmamız yoktu ve ne zaman bir zorluk yaşasak hemen bozuk bağlanmaya sebep olan annelik modeline geçiyorduk. Fakat her defasında bıkıp usanmadan güven verici tutumlara kendimizi zorladık. Bu geri dönüşlerin doğal olduğunu, mühim olanın kötü giden bir anda durumu fark edip hemen düzeltmek olduğunu kabul ettik. Çünkü motivasyonumuz çocuğumuzun sadece bizimle ilişkisini düzeltmek değil, Rabbiyle ilişkisini de buradan modelleyeceğini düşünmekti. İşte rotamızı bu bilinçten aldık ve doğru bir bağ kurmayı başardık. O halde inanç eğitiminin ikinci evresine geçme vaktimiz geldi.

Çocuğumuza doğru bir din eğitimi vermek istiyorsak, ikinci evrede ihlas eğitimi vermemiz gerekir. Daha önce nifak hastalığına tutulmuş kalpleri işlerken, çocukları ihlaslı yetiştirmeyi altı maddede ele almıştık. Bu eğitim, nifak hastalığının şifası olduğu gibi inanç eğitiminin de temelini oluşturuyor. İhlas eğitimini iki aşamaya ayırarak, birincisi çocuğumuza koşulsuz sevgi göstermek ve benliğini kabul etmek; ikincisi kalbini yaratılmışlara bağlamadığımız çocuğumuza Allah'ı anlatıp Ona bağlanmasını sağlamaktır, demiştik. Şimdi ihlas eğitiminin ilk aşamasına yeniden merceğimizi çevirelim. Çünkü buradaki aksaklıklar Allah'ı tanıtmada başarısız olmamıza sebep olmaktadır. İkinci aşamayı ise bir sonraki maddede ele alacağız.

Eğitime başlarken önce çocuğumuzu koşulsuz sever ve benliğini olduğu gibi kabul ederiz. Çocuk bizim sevgimizi kazanmak için iyi işler yapmak zorunda olmadığını bilir. Çünkü ona sahip olduğumuz bir nesne gibi bakmayız. İyi davranışları kendisi için edinmeyi öğrenir. Ondan bir şey yapmasını istediğimizde buna ihtiyacı olduğunu anlatırız, yapmazsa bizi kaybedeceğini değil. Yine hayatıyla ilgili tercihlerini bizi memnun edip etmediği açısından değil, kendisinin

zarar görüp görmeyeceği ya da günah olup olmadığı açısından değerlendiririz. Onun bizim hayallerimizi gerçekleştirmek zorunda olmadığını baştan kabul ederiz. Bizim uzantımız değil bizden bağımsız bir birey olduğunu kendimize sık sık hatırlatırız. Böylece çocuğumuz kimse için yaşamamayı öğrenmiş olur. Sonra onu olduğu gibi kabul ederiz, ondan bizi memnun edecek şekilde yaşamasını değil kendi hayrına olacak şekilde yaşamasını bekleriz. Hayatta çok başarılı olmayacaksa bunun kendi seçimi olduğunu kabul ederiz. Karakteri ve bakış açısı onu yanlış olmayan fakat kendi yapısına uygun olan hangi yolda yürümeye itiyorsa, biz daha önce onun için başka hayaller kurmuş olsak dahi, seçimini kabulleniriz. Böylece çocuk bizim yanımızda kendini olduğu gibi ortaya koyar. Çünkü reddedilmeyeceğini bilir. İşte böylece koşulsuz severek ve benliğini olduğu gibi kabul ederek ihlas eğitiminin temelini atmış oluruz.

Bu eğitimi alan çocuk insanları gerçek makamında tutar, onları hak etmedikleri konuma çıkarmaz. Onların onay ve sevgisini gözünde asla büyütmez. Bundan sonra aynı temel üzerine Allah inancını bina etmeye devam ederiz. Tertemiz kalbine Rabbini anlatıp Allah ile bağını hakkıyla oluşturduğumuz çocuğumuz böylece ihlaslı bir kişilik geliştirir. Yani hem kalbini yalnız Allah'a bağlayıp Ondan başkasına boyun eğmez, hem de yalnızca Onun için amel edip insanları aradan çıkarır. Riyadan, nifaktan ve beşere kulluktan arınmış olur.

Peki biz ebeveynler hangi durumlarda koşullu sevgiye geçiyoruz? Koşullu sevgi, bazen günlük eğitimde kendini gösteriyor. Yani söz dinleyen, uslu duran, terbiyeli davranan çocuğa sevgi gösterirken, beklentiyi tam karşılamayan çocuktan ilgi ve sevgiyi çekiyoruz. Kurallara hemen uyabilen, bir tembihi hemen algılayıp tekrarlatmayan uyumlu bir çocuğu herkes

kolaylıkla sevebilir. Mühim olan, çocuğumuzu bu uyumu göstermediği halde sevebilmektir. Böylesi bir sevgi çocuğa hem kalbimizdeki şefkati göstermemizi sağlar hem de yanlış davranışlar sergilediğinde onu sonuçlarla yüzleştirirken sabırlı yaklaşmamıza yardım eder.

Çocuğumuzun kendini gizlemeden ifade eden, kimseden korkmayan, başkasının onayını putlaştırmayan, Allah için yaşayan ihlaslı bir kişilik olmasını istiyorsak ilim öğretmemiz, Kur'an kursuna ve camiye götürmemiz yetmez, önce onu koşulsuz sevip kabul etmeliyiz. Ebeveynler bazen din eğitimi verirken sevgilerini kullanmaya kalkarlar, yani çocuğa dinin kurallarına uyarsa sevgi göreceğini, uymazsa da bu sevgiyi kaybedeceğini hissettirerek koşullu sevgiye geçerler. Anne baba sırf çocuğu dinini yaşasın diye bunu yaparken ironik şekilde ihlas eğitimini baltalamış olur. Evet, iyi işler yapan ve kötülüklerden kaçınan insanın sevileceği bir hakikattir ama bizim buradaki hedefimiz çocuğumuzun iyi davranışları bizim sevgimizi kazanmak için değil, iyiliklere ve ibadetlere ihtiyacı olduğu için yapmasını sağlamaktır. Allah'ın sevdiği işleri yaptığında zaten herkesin onu seveceği hissini vermek daha sonraki bir hedeftir.

### Üçüncü Evre: Çocuğumuzda Allah Tasavvuru Oluşturmak

İnanç eğitiminin temelini atmak için güvenli bağ kurduğumuz çocuğumuzu, yine aynı hedefler uğruna koşulsuz sevmeye gayret ettik. Zaman zaman sevgimizin önüne şartlar koyup onun benliğini satın almaya kalksak da, bunun ne büyük yıkımlara sebep olacağını hatırlayıp kendimize geldik. Çocuğumuzla ilgili şahsi beklentilerimizi, onun üzerinden kurduğumuz hayalleri, ondan değer kazanma yanılgısını bir

kenara koyup nefsimizi pek çok ebeveynin kendini çıkardığı ilahlık makamından indirdik. Elbette yine onun için iyilikler istedik, başarılar istedik ancak onun kendi fıtratına uygun işler tercih etmesini, yaratılışına uygun yaşamasını kabullendik. Böylece ihlasın temellerini çocuğun kalbine işledik. O halde şimdi inanç eğitiminin üçüncü evresine geçebiliriz.

Kalbini ihlasa ısındırdığımız çocuğumuzu artık ellerinden tutup Rabbiyle tanıştırma vakti geldi. Dört beş yaşlarına tekabül eden bu evrede çocuğumuz zaten Allah'ı sormaya başlamıştır bile. Hem kendi çocukluğumuzdan hatırlıyoruz hem de çocuklarımızda görüyoruz ki, çocuklar bu evrede Allah'ı çok merak etmeye başlarlar. Sık sık soru sorar, irdeler, hatta bizleri bu konuda bazen fazladan bilgi vermeye zorlarlar.

Çok küçük yaşlarda Allah'ı tanımayı bu kadar istemelerinin nedeni nedir sizce? Neden bu kadar dikkatlerini çekiyor imani konular? Bunun fıtri bir duygu ve arayış olduğunu anlıyoruz. Kalpleri Allah'ı arıyor, Onun sevgisine ve yakınlığına ihtiyaç duyuyor, Onu tanımak ve gücünü kavramak içlerini rahatlatıyor ve güven veriyor. Bu isteğin ortaya çıkması sebepsiz değildir ve bizim için inanç evresinin üçüncü basamağını oluşturan bulunmaz bir nimettir.

Allah hakkındaki sorular katlanarak artar: "Allah nerede, bizi nasıl görüyor, bizi seviyor mu, ne kadar büyük, bizi korur mu, kızar mı?" Bu soruların bir kısmı Onun zatıyla, bir kısmı da Onunla nasıl bir ilişki kurulacağı ile ilgilidir. Bu evrede çocuğumuza Allah sevgisini verebilirsek aslında inanç eğitiminin çok önemli bir kısmını başarmış oluruz. Şimdi çocuğun sorularına doğru cevaplar verip Allah sevgisini kalbine nasıl işleyeceğimize değineceğiz. Ancak önce muhabbetullahın neden önemli olduğunu anlamaya çalışalım.

## Çocuğa 'Muhabbetullah' Vermenin Önemi

Hayatta en çok ihtiyacımız olan şey Allah sevgisidir. Tıpkı anne baba sevgisi gibi temel bir ihtiyaçtır. Ebeveyn sevgisi almayan kişi nasıl daima sorunlara açık olursa, Allah sevgisi almayan çocuk da daima huzursuzdur.

Araştırmalara göre, ateist ailelerde Allah'ın var olmadığı inancıyla yetiştirilen çocuklarda yoğun huzursuzluk görüldüğü için çocuk büyüyünceye kadar geleneksel inançları dile getirmenin daha uygun olduğuna karar verilmiş. Yani aileler ateist de olsalar çocuklarına bir süre "Allah var," diyecekler. Çünkü büyüme sürecini Allah'sız atlatmakta zorlanmış ve kendi inkârlarını tamamen yalanlayan böylesi tuhaf bir karar ortaya atmışlar. Bizim hedefimiz ise çocuğumuzun sadece Allah'ın varlığını kabul etmesi değil, kalbinin Ona derinden bağlanmasıdır. Çünkü bu sevgi onu ciddi bunalımlardan, manevi hastalıklardan, ümitsizlikten, tükenmişlikten koruyacak, insanlık dışı suçlar işlemekten, canlılara vahşice zarar vermekten alıkoyacak. O halde bu inanç evresini iyi yönetmeliyiz.

Dört beş yaşlarındaki çocuğumuzun bilinçaltına Allah'ın her zaman kendisini sevdiğini, onu daima affedeceğini, zorluk anında yardım edeceğini, onu asla terk etmeyeceğini fısıldayarak kolay kolay silinmeyen bir iz bırakmalıyız. Dikkat etmemiz gereken nokta, Allah Teala'yı korku temelli değil, sevgi temelli anlatmaktır.

Bizi kuşatan pek çok korku vardır. Ölüm korkusu, hastalık korkusu, fakirlik korkusu, düşman korkusu ve daha niceleri. Bu korkular doğaldır fakat yanlış inançlar ile beslendiğinde bizi tutsak eder. Allah korkusu ise diğerlerinden farklıdır. Temelinde derin bir sevgi ve saygı vardır. Bizi tutsak etmez, aksine diğer bütün korkulara karşı özgürleştirir, günahtan ve kötülükten uzak tutar. Çocuğumuzu Allah ile korkutursak aslında

edinmesi gereken doğal Allah korkusunu yok ederiz. Allah'a yakınlaştırmaz, uzaklaşmasına sebep oluruz. Çocuğumuza önce sağlam bir Allah sevgisi vermeliyiz. Bunun için Allah ile korkutmayı tamamen rafa kaldırmamız gerekir. Çocuklar günah işlemezler. Günah işlemeyen biri neden korkuyu öğrensin, neden erken dönemde cehennemden haberdar olsun?

Çocukluk dönemi sevme ve bağlanma dönemidir. Yaşı ilerleyip yaptığı hataların gerçekten hata olarak kabul edildiği dönemde şayet çocuğun Allah sevgisi sağlamsa kalbinde kendiliğinden Allah korkusu oluşur. Yani Allah korkusu sevgiden doğan bir duygudur. Kötülüğün cezasının ne olduğunu sorguladığı yaşa ve bilince geldiğinde de cehennemi öğrenir ve bu bilgi aslında onu rahatlatır. Çocuklara Allah korkusunu anlatmak sekiz-dokuz yaşlarına ertelenmelidir. Çünkü bu yaşlarda çocuk zihni, hak, adalet, günah, ceza gibi kavramları algılamaya ve bunların anlamlarını hayatında oturtmaya başlar.

Bizden bir önceki kuşak çocukken ne yazık ki korku temelli bir eğitim aldı. Yemeklerini bitirmedikleri zaman günah yazılacağına, annelerini üzdüklerinde Allah'ın kendilerini sevmeyeceğine inandılar. Bunların her biri birer inanç kalıbıydı ve ne yazık ki eğitim bunların üzerine bina edilmişti. Küçücük kalplere ekilen bu kaygılar yıllar içinde büyüyüp kökleşti. Ne zaman bir hata işleseler temelinde sevgi olmayan korkuları gün yüzüne çıkıp onlara huzursuzluk verdi. Bilinçaltlarına kodlanan bu korku sürekli Allah'ın kendilerine çok kızdığını fısıldadı. Din tasavvurunu öfkeyle parmağını sallayan, buyurgan, reddedici ve hiçbir şeyden memnun olmayan bir tahayyüle dönüştürdü ve pek çoğu çareyi Allah'tan uzaklaşmakta buldu.

Artık bugün kolay kolay hiçbir annenin çocuğuna "Allah seni sevmez, Allah sana kızar," demeyeceğini varsaydığımız bir

zaman dilimindeyiz. Fakat bilinçaltlarımıza işleyen bu bakış açısı bazen gün yüzüne çıkabiliyor. Çocukları kötü davranışlardan vazgeçirmek için sık sık Allah hatırlatılıyor. Özellikle aciz kalınan kriz ve tartışma anlarında söz dinlemesi için çocuğun Allah'a olan sevgisi kullanılıyor. Ebeveyn "Allah böyle yapmanı ister, yapmazsan kızar, Peygamber böyle demiş, yapmazsan seni sevmez," gibi sözlerle kendi isteklerini destekliyor. Fakat bu tavır çocuğun hayatında Allah'ı korku ve güç makamına oturtarak Onunla sevgi bağı kurmasına engel oluyor.

Üstelik çocukla yaşadığımız kriz anları Allah'ı hatırlatma zamanı değildir. Çatışma anlarında değil, normal zamanlarda Allah'ı sevgi temelli anmalıyız. Çünkü ilk duygular çok önemlidir. Kriz anlarındaki sorunları ise kendi şefkat ve duruşumuzla çözmeliyiz. Öte yandan, çocukluklarında Allah ile korkutularak büyütülen anneler bugün çocuklarına yanlış din eğitimi vermemek için Allah'tan hiç bahsetmeme hatasına düşebiliyorlar. Çocuğun soyut kavramları anlamayacağı düşüncesi de buna zemin hazırlıyor. Oysa Allah'a iman konusu doğumdan itibaren doğal bir seyirde korku değil sevgi temelli aktarılmalı, yanlış öğretme korkusuyla rafa kaldırılmamalıdır.

Peki bu evrede Allah sevgisini pekiştirmek için neler yapabiliriz? Her gün bir sebep bularak çocuğumuza Allah'ın bu minik kulunu sevdiğini söyleyebiliriz. Bunu çocuğumuzu Allah'a yaklaştıran bir adım gibi düşünmeliyiz. Basit bir adım gibi görünse de aslında meyvesi çok büyük olacaktır. Gün içerisinde çocuğumuza Allah'ın onu sevdiğini ve onun sevgiye layık bir insan olduğunu söyleyelim. Unutmayalım çocuğumuz sevildiğini hissettiğinde kendini sevmeye başlar, kendini sevdiğinde başkalarını da sever. Allah'ı seven çocuk bu sevgiyi dalga dalga diğer insanlara yöneltir.

Önemli günleri iyi değerlendirebiliriz. Cuma, bayram ve Ramazan günlerini coşkuyla kutlarsak, Allah'ın bu günleri bize hediye ettiğini dile getirerek heyecanımızı yansıtırsak, zaman zaman sırf bu günleri bize vereni anmak adına onları mutlu edecek hediyeler alırsak, bilinçaltında Allah sevgisini pekiştiririz. Böylece çocuğumuz bizdeki coşku ve mutluluğu Allah ile ilişkilendirir.

İbadet mekânlarını sevdirebiliriz. Çocuğumuzu camilere götürüp mutlu bir ortam oluşturabiliriz. Tıpkı sevdiği birinin evinde gibi camide kendisini rahat hissetmesini sağlamak sevgisini artıracaktır. Ailecek ibadet edebiliriz. Cemaatle namaz kılabilir, birlikte dua edebiliriz. Ancak bunları yaparken önemli bir püf noktası olarak huzurlu ve neşeli davranmaya dikkat edersek çocuğumuz, Allah tasavvurunun birleştirici ve güven verici olduğunu düşünecektir.

Doğa gezilerine çıktığımızda kâinat olaylarını fark ettiği anlarda Allah'ı anlatabiliriz. Biz yetişkinler kâinat hadiselerine alışmış olsak da çocuklarımız için her şey yeni, her şey hayret vericidir. Kuşların neşeyle cıvıldamasıyla, bulutların tatlı yüzüşüyle, karın bembeyaz yağışıyla ilk defa karşılaşıyorlar. İlk bakış, ilk görüş, ilk hissediş zihnin odacıklarına iyice yerleşip akılda kalır. Çocuğunuz çiçeklere bakarken sözü ufacık da olsa Yaratıcıya getirin, yağmurdan sonra çıkan bir salyangozu izlemeye başladıklarında "Allah ne çok canlı yaratmış," deyiverin, bir ağaçtan heyecanla meyve toplarlarken "Rabbimiz bize neler neler veriyor, şükürler olsun Allah'ım," diye iç geçirin, bir dağa bakarken, "Allah dağları neden yaratmış biliyor musun? Bizler yeryüzünde sarsılmadan duralım diye," şeklinde ufak bilgiler verin. Kastımız sözü fazla uzatmak, çocukları sürekli bunları konuşmaya zorlamak değil, birkaç sempatik cümleyle Allah Teala'yı evin gündeminde tutmaktan bahsediyorum.

Aslında Rabbimiz bizim aklımızda oldukça zaten doğal bir şekilde dilimize de yansıyacaktır. Burada kilit nokta bizim zihnimizde ne kadar var olduğudur. Unutmayalım, bize her şey Allah'ı hatırlatırsa, bilelim ki çocuklarımıza da her şey Allah'ı hatırlatacaktır.

Çocuğumuzun bu evrede soru sorması pek çok anneyi telaşlandırır. "Nasıl cevap vereceğim, yanlış bir şey söylersem nasıl telafi ederim, bu soruları sorması normal mi? Acaba bir sorun mu var?" şeklinde düşünülür. Oysa çocuğumuz tamamen doğal bir süreç yaşamaktadır. Çocuklarımızın sorularından bir kısmı akide içeren konulardır: "Allah nerede? Bizim gibi ailesi var mı? Elleri ayakları var mı?" Çocuklar, Allah'ın insana benzeyip insan gibi yaşayıp yaşamadığını merak ederler. Özellikle sürekli bu tür sorular işitiyor ve hepsine nasıl cevap vereceğimizi bilmiyorsak işin mantığını kavramamız gerekir. Nedir bu mantık?

Çocuğumuz 0-6 yaş arası okul öncesi dönemde soyut kavramları anlayamaz, somutlaştırarak anlamaya çalışır. Bu dönemde her ne sorarsa sorsun Onun zatından bahsetmek yerine sözü Allah'ın fiillerine getirerek cevap vermeliyiz. Aynı şekilde ne üzerinden sorarsa sorsun Onun insana ya da gördüğümüz hiçbir yaratılmışa benzemediğini ifade etmemiz gerekir. Bu iki temel noktayı dilediğimiz cümleleri seçerek ve örneklerle anlattığımızda sorularına doyurucu cevap vermiş oluruz. Örneğin çocuğumuz Allah nerede, onu görmek istiyorum dediğinde basitçe, "Allah'ı göremeyiz, Allah insan gibi değildir, ama onun yarattığı şeyleri görebiliriz. Bak, Allah güneşi yaratmış, onu görebiliyoruz," diyerek algısını mümkün olan noktalara çekebiliriz, ya da somutlaştırıcı örnekler vererek anlamasını sağlayabiliriz. "Dışarıda bir bina var ama şu anda

biz evimizin içinde onu göremiyoruz. Ama göremesek de o bina var değil mi?" gibi basit, somut örnekler verebiliriz.

Çocukların Allah hakkındaki sorularından bir kısmı da Onun kendisiyle ilişkisini anlamaya yöneliktir. İşte bu sorular çok büyük fırsattır. Allah'ın onu sevdiğini, gözettiğini, nimetlendirdiğini anlatabileceğimiz anlardır. "Şunu yaparsam Allah kızar mı?" diyen çocuğa, "Allah seni çok seviyor ve iyilikler yaparak mutlu olmanı istiyor. Bu yapmak istediğin ise güzel bir iş değil," gibi olumlu cümlelerle Ona bağlanmasını ve iyi düşünceler taşımasını sağlayabiliriz.

Ancak melek, şeytan, cin gibi soyut varlıkları işlemeye çalışmaktan kaçınmalıyız. Çünkü 3-6 yaş döneminde çocuklar soyut kavramları anlayamazlar. 7-12 yaş dönemi, çocuğumuzun daha önce öğrendiği fakat tam anlayamadığı soyut bilgileri kavradığı dönemdir. Bu dönemde çocuğumuza inanca dair her bilgiyi ihmal etmeden aktarmalıyız. 12 yaş ve sonrasında ise öğrendiklerini içselleştirir. Sağlıklı bir içselleştirme evresi çocuğun hayatı boyunca buradan besleneceği anlamına gelir.

### Dördüncü Evre: Güzel Örneklik

Çocuğumuza Yaratıcısından bahsederek o minik kalbine devasa bir sevgi tohumu ektik. O tohum usul usul büyüyüp bir gün kocaman bir ağaca dönüşecek. Üstelik ona Allah'ı anlatırken, kendimizin de onu aslında ne kadar az hatırladığımızı fark ettik. Belki de nice zamandır çiçeklere bakıp Allah'ı anmıyorduk. Meyveyi dalından hiç düşünmeden koparıp yiyorduk. Dağların, bulutların, rüzgârın ne vazife icra ettiğini çoktan unutmuştuk. Ama o minik kalplerin inşasına kolları sıvamamız sayesinde bizler de yeniden Rabbimizi her ayrıntıda anar olduk. Onun zikri hayatımızın doğal bir parçasına dönüşerek kalplerimize huzur ve sükûnet indirdi. Artık çocu-

ğumuza karşı en temel görevimizi yerine getirmenin şükrüyle inanç eğitiminin dördüncü evresine geçiyoruz.

Bu evrede çocuğumuz bizim kulluğumuzun örnekliğini seyredip kalbine nakşeder. Çocuğumuz 3-6 yaş arasında taklit dönemindedir. Anne babasının nasıl inandığını ve bu inancının onun hayatına ne kattığını anlamaya ve taklit etmeye çalışır. Bizim yaptığımız her ibadet, aslında onların ibadetlerini şekillendirir. Bizim inançlarımıza özenli olmamız, bir nevi onların göstereceği özenin kalibresini oluşturur. Haram ve helallere karşı titiz olmamız, onların da titiz olacağını gösterir. Yani bu evre tamamen bizim nasıl inanıp nasıl yaşadığımızın çocukların üzerinde bıraktığı etkiyle ilgilidir. Çocuklarımıza İslam ahlakı vermek istiyorsak işin ucunun bizim yaşantımıza dokunacağını bilmemiz gerekiyor. İşte bu evrede sözde Müslüman olanlarla özde Müslüman olanlar birbirinden ayrılır. Çünkü çocuklar bizim olmak istediğimiz kişiyi değil, bizzat olduğumuz kişiyi görüp örnek alırlar. Bizim sözlerimize değil davranışlarımıza bakarlar. Onlardan istediğimiz hayatı değil, bizden gördüklerini yaşarlar. "Benden ancak bu kadar oluyor, ama çocuğum çok daha iyi olsun, ben namazlarımı bazen kılamıyorum ama çocuğum beş vakit namazını tam kılsın, ben öfkelendiğimde kendime hâkim olamıyorum ama çocuğum Peygamberimiz gibi davransın," gibi beklentilerin realitede karşılığı yoktur. Tabii bazen Allah çocuklarımıza bizden daha iyi olmayı nasip edebilir. Fakat çocuklarımız önce gördüklerini taklit edip öğrenirler, kendi hayatımızla örtüşmeyen beklenti ve hayallerimizi ise uygulayamazlar. İnanç eğitiminde bizim örnekliğimiz muazzam bir vazife üstlenmektedir.

Bu evredeki örnekliğimiz hayata bakışımızdan tutun da bir günü nasıl yaşadığımıza, gün içindeki ruh halimize, hedeflerimize ve ibadet rutinimize kadar her şeyi kapsar. Örneğin,

bir komşumuza bir tabak yemek ikram edip, "Peygamberimiz komşuya iyi davranmayı tavsiye edermiş," dedik. Sabah erken uyanıp, "Peygamberimiz sabah çalışmanın bereketli olduğunu söylermiş," dedik. Kur'an okuyup, ilim öğrenip, "Peygamberimiz ilim öğrenen kişiye denizdeki balıkların bile dua ettiğini söylemiş," dedik. Öfkelendiğimizde kendimizi sakinleştirip, "Peygamberimiz öfkelendiğinde besmele çekermiş, bağırıp çağırmazmış, ben de öyle yapmaya çalışıyorum," dedik. Başımıza bir sıkıntı geldiğinde güçlü durup, "İnşâallah geçecektir, Allah yardım eder," dedik. Bütün bunları yapmasını talep etmedik ondan, sadece biz yaptık. Böylece çocuğumuz İslam ahlakını hayali bir davranış değil, yaşanabilir bir örnek olarak tanıdı. Zihni, bir Müslüman nasıl davranır sorusunun cevabını doğal bir şekilde gerçek hayat içinde alıp pratik edinimini tamamladı.

Fakat pek çok çocuk bu evrede ebeveyninden doğal örneklik kazanımı alamıyor. Güzel davranışların tam zıddına şahit olup kafası karışıyor. Örneğin kendisine hiç yalan söylememesini öğütleyen annenin kapı aralığında komşuya yalan söylediğini işitiyor. Kardeşine bağırıp çağırmamasını tembihleyen babanın, annesiyle sürekli kavga ettiğini görüyor. Başkaları hakkında kötü konuşmanın yanlış olduğunu anlatan annenin, yakın arkadaşıyla sürekli birilerini kötülediğini duyuyor. Peygamberin güzel ahlakını örnek gösteren babanın en ufak şeyde delice öfkelendiğine şahit oluyor. Anlatılanlar, idealler, temenniler başka; yaşananlar, evin atmosferi, rutinler tamamen başka. İşte din eğitiminin basamakları anne babanın örnekliğine gelince çökmeye başlıyor. Nitekim çocuk, onların ahlakına bakıp anlattıkları değerleri göremediğinde, hatta tam zıddına şahit olduğunda öğrendikleri gerçekliğini yitiriyor. Bir süre sonra o da artık tıpkı anne babası gibi bazı şeyleri hafife almaya, canı nasıl istiyorsa öyle davranmaya başlıyor.

Eğer bizler yeterince iyi örnek olamıyorsak, eksik örnekliğimizi bir nebze de olsa giderecek kişileri çocuklarımızın hayatına dahil etmeliyiz. Aksi takdirde fiili olarak görmedikleri davranışları hem fikri anlamda hem de davranışlarında sürdürmezler.

Ayrıca başka kötü örneklerden de uzak durmalıyız. Özellikle çocuğun tamamen örnek almaya odaklandığı bu evrede onu olumsuz etkileyecek kişilerden uzak tutmalıyız. Çocuklarımızdan iyi ahlaklı olmalarını bekleyip tam aksi bir çevreyle ilişki içerisinde olmaya devam etmek inanç eğitiminin basamaklarını yerle bir edebilir. Hem kendi örnekliğimizi hem de birincil çevrenin örnekliğini gözden geçirmeliyiz. Bazı davranışlarımızı bırakmıyorsak samimiyetimizi yeniden sorgulamalıyız. Ya da olumsuz çevreden sırf çocuğumuz etkilenmesin diye kopamıyorsak önceliklerimizi gözden geçirmeliyiz. Şunu bilmeliyiz ki "ben canımın istediği gibi yaşayayım, çocuğum da benim istediğim gibi olsun" mantığıyla din eğitimi vermemiz mümkün değildir. Çünkü çocuklar bize sandığımızdan daha derin bir yerden bakar, sandığımızdan daha çok şeyi anlarlar. Bizi iyice görmek için kalplerini de işin içine katarlar. Hatalarımızı çevremizden gizleyebilir ve iyi bir görüntü bırakabiliriz ama çocuklarımıza gerçek olmayan bir görüntü veremeyiz. Bu hakikati bilip meselemize gerçekçi yaklaşmak ve önce kendimizi düzeltmek zorundayız.

### Beşinci Evre: İbadetlere Alıştırma ve İrade Geliştirme

0-6 yaş döneminde bu başlığa kadar zikrettiğimiz şartları sağladıktan sonra çocuğumuz artık yedi yaşına ulaşmıştır. Şu ana kadar ondan bütünüyle herhangi bir sorumluluk beklemiyorduk. Artık iradesini aktive etmek için ondan bazı dav-

ranışları yapmasını isteyebiliriz. Buradaki amacımız ergenlik sonrasında kendisine farz olacak ibadetleri yapabilmesi için küçük bir deneme süreci yaşatmak, iradesini geliştirerek ibadetleri yapabilecek kapasiteye yükseltmektir. Bu süreç, bir nevi asıl sorumluluk alacağı yaşın küçük bir demosu gibidir. Önce bazı ahlaki kurallara uymasını talep etmeli ve yavaş yavaş ibadetleri öğretip uygulamasını teklif etmeliyiz. Fakat asla zorlamamalıyız. Onlar hâlâ yan koltukta şoförü izleyen bir yolcu gibi bizi izleme sürecindeler. Her ne kadar bizimle yol almaya başlasalar da henüz direksiyonun bizde olduğunu unutmamalıyız.

İlk olarak, yedi yaş öncesinde bizi taklit ederek oyun havasında kıldıkları namazı öğreterek başlarız. Beş vakit içinden önce en kolay kılabileceği bir vakit belirleyip bu vakti kılmasını programlarız. Bizim yanımızda neşeli bir atmosfer içinde namaz kılmaya başlar. Beraberinde ilk orucunu tutmasına teşvik ederiz. Sonra Resulullah'ın (sav) bazı tavsiyelerini birlikte uygulamayı teklif ederiz. Çocuk bütün bu ibadetleri bizimle birlikte ilk defa yerine getirmeye başlar. Bu evrede, dikkat etmemiz gereken iki önemli nokta vardır. İlki çocuğumuzu bunları yapması için asla zorlamamak ve kötü hissettirmemek. İkincisi ise bu evrenin amacının çocuğun iradesini geliştirmek olduğunu bilerek, irade gelişimini engelleyen dış faktörlere başvurmamaktır. Önceliğimiz tamamen kendi iç motivasyonuyla yapmasını sağlamak olmalıdır. Bu sürecin en büyük afeti ödül, ceza, zorlama ve tehditle bir şeyler yaptırıp süreci iptal etmemizdir. Evet, ödül verdiğimizde iyi işleri daha çabuk yaparlar. Evet, ceza verdiğimizde kötülükleri daha kolay bırakırlar. Fakat bu evrede amacımız yapmasını istediklerimizi sırf yapmış olmaları değil, isteyerek yapmayı öğrenmeleridir. Yani iradelerinin gelişmesidir. Oysa ödül ve ceza irade gelişimini yavaşlatır. "Bir hafta akşam namazını kılarsan sana şu

hediyeye alacağım," dediğimizde çocuk o ibadeti yapmanın hazzı yerine alacağı ödülün hazzına odaklanacaktır. Ödülün getirdiği haz farklı bir doyum yaşatacak ve çocuğumuz tekrar namaza heves duymak istemeyecektir. Üstelik bir sonraki güzel davranışında ödül almadığında davranışı bırakması da söz konusu olabilecektir. Çocuğun yaşadığı tıkanmalarda ödül vaat eden ebeveynler, önemli olanın çocuğun buna ihtiyaç duymadan eyleme geçmesini sağlamak olduğunu unutmamalı ve ödülü rutine çevirmeden nadir durumlarda kullanmalıdır. Hedefimiz ibadetlere karşılığında bir şey olmadan kendi isteğiyle yönelmesi olmalıdır.

Bunu sağlamak için ibadetleri muhabbet içinde birlikte yapıp gayretini bol bol takdir edebiliriz. Başarmanın zevkini ön plana çıkaran bir atmosfer oluşturup iyi işlerin bize kattığı faydaları konuşabiliriz. İrade göstermesine teşvik eden sözlerle motive edebilir, Allah'ı anmanın güzelliğinden bahsedebiliriz. Sık sık Onun da bizi andığını hatırlatıp kalbinde muhabbet oluşturarak Allah sevgisini hissetmesini sağlayabiliriz. Çocuğumuz o ibadeti yapmak istemediğinde ise onu kendi haline bırakıp olayı inatlaşmaya çevirmemeliyiz. Nitekim eğitimde acele etmek içselleştirme süresinin uzamasına sebep olur. Sakin olmalı ve onu uzun bir yolculuğun beklediğini unutmamalıyız. Eğer bu dönemde çocuklarımızın iradesine ket vuracak hatalar yaparsak inanç eğitiminin pratik kısmı sekteye uğrayabilir. Çocuğumuzun irade eğitimini bütünüyle nasıl sağlayacağımızı daha önce genişçe ele aldığımız için burada tekrar etmeyeceğiz.

## Altıncı Evre: Çocuğun İlim Öğrenmesi ve İlmini Destekleyen Çevre Oluşturmak

Çocuğumuz önce inancını pratiğe dökerek iradesini geliştirdi, şimdi ise artık yaşı ilerliyor ve dış dünyaya yönelmeye başlıyor. Ergenlik dolayısı ile çevresi ve arkadaşları onun için ailesinden daha öncelikli hale gelecek. Bundan sonra bizden çok arkadaşlarından, okulundan, toplumdan etkilenecek ve farklı fikirler duyacak. İşte onun dışa açıldığı bu süreçte bize düşen görevler inanç eğitiminin son evresini oluşturuyor.

Çocuğumuz her ne kadar doğumdan itibaren inanç eğitimi almış olsa da yaşının küçük olmasından dolayı henüz ilmi bir süreç yaşamış değil. Tam anlamıyla eğitimini sürdürebilmesi için Kur'an ilimleriyle beslenmek zorunda. Ruhuna ekilen inanç tohumu filiz verdi, ancak bu filizi sulayacak ilimleri almaya ihtiyacı var. İşte bu evrede bize düşen ilk görev, çocuğumuza temel dini bilgileri ve İslami yaşantının nüvelerini aktarmaktır. Çocuğumuz artık dış dünyaya yöneldiği için bu aktarımı sağlarken dışarıdan da destek almak doğru bir adım olur. Kız ya da erkek fark etmez, bu evrede çocuğumuza ilgisine göre bir ortam hazırlamalıyız. Ergenlikten itibaren böyle bir ortamda bulunması evde öğrendiklerinin pekişmesi demektir. Her neyle uğraşırsa uğraşsın haftada en az bir defa yaşıtlarıyla beraber onlara rehberlik yapacak bir yetişkinle bir araya gelmesi, birlikte kitap okumaları, sohbet etmeleri, sevecekleri aktiviteler yapmaları, camilere, gezilere gitmeleri ve böylece birbirlerine örnek olmaları iyi bir yöntemdir. Biz nasıl Kur'an ilimlerine ihtiyaç duyuyor ve bir bilenin dizinin dibine oturmak istiyorsak, doyurucu bir sohbet dinlemek kalbimizi yumuşatıp bizi ibadete yöneltiyorsa, onların da yaşlarına uygun ortamlara ve hocalara ihtiyaçları vardır. Yine her zamanki kuralımız bu evre için de geçerli; çocuğumuzu

zorla bir ortama dahil edemeyiz, sadece seveceği alternatifler sunabiliriz.

Temel İslami ilimleri gerektiği ve ilgisi kadar almasını sağlarken ikinci görevimiz de çocuğumuzun çevresini takip etmek olacaktır. Şunu unutmayalım ki, bu dönemin en büyük afeti, çocuğu iyi bir çevre oluşturmadan toplumun içine gelişigüzel terk etmek ve dinini yaşamayı sürdürmesi için temel ilimleri almasını ihmal etmektir. Oysa çocuk, bu evrede her türlü etkilenmeye müsait durumdadır. Gerçekçi olalım, iyi bir çevre ve ilimle desteklemezsek çocuğumuzun sadece ev ortamında verdiğimiz din eğitimini sürdürmesi pek mümkün değildir. Hepimiz sosyal çevremizden etkileniyoruz. Ergen çocuklarımız etkilenmekle kalmayıp kabul görmek de istiyorlar. Bu evrede edineceği kötü arkadaşlar bütün süreci bozabilir. Onu zihnini açacak doğru bir ilimle beslemezsek başka birinin vereceği yanlış fikirler her şeyi altüst edebilir. Boş bıraktığımız her alan dış dünya tarafından anında doldurulur. Bunun farkında olup henüz kendini tam anlamıyla tanımayan çocuğumuzun inanç eğitimini tamamlamak adına karşılaşacağı durumları takip etmemiz gerekiyor. Her ne kadar diken üstünde olmak zorunda değilsek de arka planda her an uyanık olmalıyız.

Çocuğumuzun dünyasında onu dinden uzaklaştıran, günahları sevdiren olumsuz anlamda etkilendiği birisi var mı? Çevresiyle bunalıma düşecek kadar problem yaşıyor mu? Kalbinin gıdası olacak bir Kur'an ilmiyle meşgul olabiliyor mu? Bu dönemde bu soruların cevabı bizim için çok önemlidir. Hem arka planda onu doğru bir çevreye dahil etmek için sürekli çabalayacak; kitap okumaya, sohbete, ibadet ortamlarına yönlendireceğiz, hem de onunla daima konuşacak ve ne yaşadığını, ne hissettiğini, nereye yöneldiğini anlamaya çalışacağız. Bu evrede güzel bir diyalog kurabilmemiz, bize çev-

resiyle yaşadıklarını anlatıp sıkıntılarını açabiliyor olması çok önemlidir. Önceki evrelerde onunla kurduğumuz güvenli bağ ve koşulsuz sevgimiz işte bu zorlu ergenlik döneminde diyalog kurabilmemize yardım eder. Çocuğumuz küçüklükten beri, bizim yanımızda olduğu gibi davranabildiği için, ergenlikte de bizden uzaklaşmaya ya da gizli bir hayat yaşamaya gerek duymayacak; ne hissettiğini, neler yaptığını, ne düşündüğünü bizimle paylaşacaktır. Bu süreçte de yine onu olduğu haliyle kabul etme kuralına sadık kalarak ergenliğin aykırılık ateşinin sönmesini sabırla beklemeliyiz. Çünkü burada önemli olan hiç hata yapmamaları ve bizi dinlemeleri değil, bizimle aidiyet bağlarını sürdürmeleridir.

Büyürken hata yapmamak ve anne babanın her dediğini dinleyip onların boyunduruğu altında kalmak büyümenin ve bireyleşmenin doğasına aykırıdır. Yeri gelecek ibadetlerden uzaklaşacak, yeri gelecek sınırları zorlayacak. Ama eğer inanç eğitimi evrelerini hakkıyla yaşayarak bu günlere geldiysek, çocuklarımızın bizimle bağları kopmayacak ve kalpleri Allah'ı unutmayacaktır inşâallah. Özellikle aykırı tavırlar sergilediklerinde onları dışlamak yerine, bunun da sürece dahil olduğunu bilip bağımızı daha çok güçlendirmeliyiz. Daha yakından ilgilenmeli ve bazı hatalarını görmezden gelmeliyiz. Bununla birlikte okulunu, gideceği mekânları, öğretmenlerini dikkatle seçmekten de geri durmamalıyız. Önceliğimiz daima onun ahlakını ve inancını düşünmek olmalı. Eğer samimi duygularla çocuğumuzun inancına öncelik verirsek Allah'ın bize yardım edeceğini bilmeliyiz. Ta ki çocuğumuz bu evreyi sapasağlam inancıyla yara almadan atlatana kadar.

İnanç evrelerinin ilk basamaklarını titizlikle yerine getirmemiş olanlar burada çok büyük krizler yaşayabilirler. Çünkü güvenli bağlanma ve koşulsuz sevgi almamış bir ergen topluma

karşı kendi inancıyla ayakta kalmakta zorlanır. Örneğin başörtüsü takan ergen kız, sınıfında popüler olan açıklık karşısında sırf onlar tarafından kabul görmek için açılmak ister çünkü kendi olarak var olmayı öğrenmemiştir, onaylanmak ve değer görmek için kimliğinden vazgeçmek zorunda kalır. Yanlış kişilerle aidiyet kurup tamamen onların tahakkümü altına girer. Genelde böyle durumlarla karşılaşan ebeveynler panikleyerek çocuklarını daha çok dışarıya iterler. Oysa bunun telafisi yangına körükle gitmek değil, onu yeniden kazanmak için eksik bıraktığımız bağı tesis etmektir. Çocuğumuz olgunlaşıncaya kadar muhatap olduğu dünyanın farkında olmak, bu son evreyi de sağlıklı atlatmamızı sağlar. İşte bütün bu süreçleri geçtiğimizde nihayet inançları kalbini tamamen kaplayarak onun ayrılmaz bir parçasına dönüşür.

Şunun altını çizmeliyiz, biz bütün evrelerde elimizden geleni yapmış olsak bile yine de çocuğumuzun hangi yolu seçeceği yüzde yüz bizim tutumlarımıza bağlı değildir. Kalplerin Allah'ın elinde olduğunu asla unutmamalıyız. Şunları yaparsak kesin şu sonuçlara ulaşırız demek insan olduğumuzu ve imtihan olabileceğimizi unutmak demektir. Bu bilinçle bütün bu basamakları adımlarken asıl yürüyüşümüzü Rabbimize niyaz ederek yapmalıyız. Allah dilemedikçe ne biz bu adımları atabilir ne de umduğumuz sonuca ulaşabiliriz. O halde inanç eğitiminin bütün basamaklarını topladığımızda karşımıza devasa bir dua kulesi çıkar. Yani yürüyüşümüzün ve gayretlerimizin tamamı bir duaya dönüşür ve Rabbimizin nimetlerini celbeder. Evlatlarımız için yaptığımız bu dua belli bir yaşa kadar değil, son nefesimize kadar devam etmelidir. Artık bu dünyadan ayrılma vaktimiz geldiğinde o dua meşalesini onlara teslim ederiz. Nihayet arkamızdan dua etme sırası onlara geçer. Kalplerini Allah'a bağlamak için emek verdiğimiz o çocuklar bizim için hiç kapanmayan bir amel

defterine dönüşürler. Vaktimiz gelip dünyadan ayrılsak da onların yeryüzünde yaptığı her iyilikte bizim de bir payımız olur. İşledikleri her güzel amel bizim de defterimize yazılarak kabrimize nur olup yağmaya devam eder. İşte o zaman inanç eğitimini tamamlayıp vazifemizi yerine getirmiş oluruz. Bundan daha güzel bir sonuç olabilir mi?

# İNKÂR ETTİĞİNİ YA DA İBADETLERİ TERK ETTİĞİNİ SÖYLEYEN BİR GENCE NASIL YAKLAŞILMALIDIR?

Kur'an kıssalarını incelediğimizde şunu fark ederiz; peygamberlerin nübüvvet vazifesini yerine getirirken yaşadıkları hadiseler, gösterdikleri mucizeler ve toplumlarını dönüştürme çabaları anlatılırken aslında arka planda hep bir ebeveyn-evlat ilişkisi konu edilir. Hayatın özü, bir peygamber için dahi olsa, kendi evladına dönüp gelmeyi gerektirir. Bu da çocuk yetiştirmenin ne denli büyük bir amel olduğunu anlatır bize.

Yakub peygamber, oğulları için azami çaba sarf eder ancak, oğulları yaptıkları hatalarla onu öylesine zorlarlar ki sonunda sağlığını kaybedecek kadar acı çeker. Buna rağmen, hayatı boyunca onlara rehberlik etmekten ve hatalarıyla yüzleştirmekten asla vazgeçmez. Zorlu imtihanların ardından zaman akar, oğulları hatalarından döner ve Yusuf (as) Mısır'ın sultanı olur. Yakub (as) iyice yaşlanıp vefat edeceği sırada, evlatlarını son kez huzuruna çağırıp hepsine sorar: "Benim ardımdan kime kulluk edeceksiniz?"[17] Hâlâ onlar için bir şeyler yapma çabası içindedir. Ebeveynlik, son nefese kadar süren bitmeyen bir mücadeledir.

17 Bakara sûresi, 133.

Nuh peygamber, tufanın eşiğine gelmişken bile oğluna gerçeği göstermeye çabalar. Tufan anında, insanları gemiye davet ederken oğlunu uzaktan görüp şöyle seslenir: "Yavrucuğum, gel, bizimle birlikte gemiye bin! Kâfirlerle beraber olma!"[18] Bu muazzam kargaşanın içinde, inananların kurtuluşu için görevini canla başla sürdürürken bile, oğlunu düşünmekten vazgeçmez, ona seslenmeye devam eder. Ancak oğlu, "Beni sudan koruyacak bir dağa sığınırım!"[19] cevabını verir. Bu, Nuh peygamberin aldığı son cevaptır. Oğlu ölmeden önce son kez çağrıyı reddederek artık değişmeyecek bir yazgıyı tercih etmiştir. Ancak Nuh peygamber, yine de oğlu için dua etmeye devam eder. Rabbimiz ise bu durumu uygun bulmayarak onu uyarır. İbrahim peygamber Kâbe'yi inşa ederken oğlunu da bu çabaya ortak eder ve taşları dizerken yine evlatlarına dua eder. Bu kıssaların her biri, bir çocuğa din ve inanç aşılama sürecinde karşılaşabileceğimiz farklı imtihanlara hazırlar bizi. Çünkü her bir peygamberin evladı ile yaşadığı sorunlar bir gün bizi de bulabilir. İşte bu imtihanlardan en önemlisi, çocuğumuz büyüyüp gençlik çağına ulaştığında inanç ve ibadet krizinin baş göstermesidir.

En önemli yeteneğimiz olan düşünme ve sorgulama özelliği gençlik döneminde aktif olmaya başlar. Genç, bu aktif zihinsel faaliyetler ekseninde bir anlam arayışına girer. Hayatın anlamını kavramaya başladıkça dimağında taşlar oturur ve inançları yüzeyden derine iner. Fakat kimisi için bazen süreç sanıldığından daha sancılı geçebilir. Bir de bakarız ki yolun başındaki o genç, anayola çıkıp dosdoğru ilerlemektense çıkmaz sokaklara girip anlam krizine düşmüştür. Hiç ummadığımız şekilde, karşımıza geçip inançsızlığı tercih ettiğini ya da dinin vecibelerini yerine getirmek istemediğini, içinde şüpheler

18 Hud sûresi, 42.
19 Hud sûresi, 43.

olduğunu söyleyebilir. Şunda hem fikiriz, hiçbirimiz böyle bir durumla karşılaşmak istemeyiz. Çünkü inançsızlığın hem dünyevi anlamda psikolojik bir sorun, hem de uhrevi anlamda bir yok oluşu ifade ettiğinin farkındayız. Ne var ki bir defa bu imtihanla yüz yüze gelirsek, can havliyle üzerimize düşen vazifeyi yapmak isteriz. Hangi insan değer verdiği kişiye, hangi anne baba evladına yardım etmek istemez? İstisnasız hepsi benzer duygularla uçurumun kenarında duran muhatabına doğru koşmaya başlar. Fakat çoğu zaman neyi nasıl yapacağı konusunda ciddi bocalamalar yaşayabilir. Bocaladıkça işlerin sarpa sarması, duyduğu acıyı daha da derinleştirir. Çünkü söz konusu olan, bir insanın dünyadaki en önemli hazinesi olan imanını tamamen kaybetmesidir. Önemsiz bir hadise değildir bu. Bir Müslüman için karşı taraf adına hissedeceği acıların en büyüğü demektir.

Bir anne inançsızlığa kayan kızı ile yaşadığı süreci şöyle anlatıyor: "Kızım çok küçük yaşta kendi isteğiyle örtünmek istedi. Namaz kılar, oruç tutar ve Kur'an okurdu. Ergenlik döneminde oturduğumuz semtin parklarında birkaç kızla arkadaş olmuştu. Bu tanışmadan sonra kızımda değişimler olmaya başladı. Önce başörtü şekli, kıyafetleri değişti, ardından dinlediği müzikler, okuduğu kitaplar. Bu arkadaşlarıyla aynı sınıfta okumaya başladı. Onun için arkadaşları inanılmaz bir öncelik haline geldi. Onlar tarafından kabul görmek istediğini tahmin edebiliyordum. Aramızda çatışmalar başladı ve ilişkimiz kopma noktasına geldi. Çünkü kızım kendini bir kenara bırakıp onlar ne diyorsa yapıyor, ne giyiyorlarsa aynını istiyor, nereye gidiyorlarsa o da gitmek istiyordu. Ne yazık ki onların yaptığı pek çok şey uygun değildi ve bunu aslında kızım da kabul ediyordu. Buna rağmen onlar gibi olmak hayatta tek istediği şey haline gelmişti. Konuşmalarım sonuç vermeyince tamamen kendi haline bıraktım. Artık hiç konuşmaz olmuş-

tuk. Sanırım okulunda deist olmak popülerdi. Belki de bu yüzden kızım bir gün 'Anne, ben artık sizin inandığınız gibi inanmıyorum. Hiçbir din kuralını yerine getirmeyeceğim,' dedi. Duyduklarıma inanamadım. Sanki bir çıkmaza girmiş gibiydim. Benim bütün önceliğim kızımın din eğitimiydi. Ama artık aramızda uçurumlar var. Sanki sesimi duymuyor. Nasıl bu hale geldik bilemiyorum?"

Kimi zaman, iman üzere yaşayan bir yetişkin zamanla şüphelere kapılıp sonunda ateist ya da deist olduğunu açıklayabilir veyahut açıkça şüphelerini dillendirip sorular sorabilir. Çocuklarımız ya da tanıdıklarımız böyle bir sürece girdiğinde nasıl bir tutum sergileyeceğimiz konusunda kafamız karışacaktır, gayet doğal bir bocalamadır bu. Fakat hemen toparlanmamız ve psikolojik, ailevi ve sosyolojik dinamikler denkleminde inanç krizine bir çözüm üretmemiz gerekir. Çünkü mesele sandığımızdan daha bıçak sırtı, korktuğumuzdan daha ürkütücü bir hal alabilir. Yine de doğru metotları kullanarak yaklaşabilirsek en azından vazifemizi yerine getirmiş oluruz. Belki hemen belki de gelecekte tekrar filizlenecek tohumu muhatabın kalbine ekmeyi başarırız. Biz vazifemizi yaptıktan sonra o tohuma ne olur, mesele nasıl sonuçlanır? İşte bu tamamen bizim dışımızda, tamamen kişinin kendi iradesiyle yapacağı seçime bağlıdır. Sonucu Allah'a havale ettikten sonra, muhatabımızın şüpheleri karşısında cevap verebilecek ehliyetimiz varsa diyaloğa girmeliyiz. Fakat şurası çok önemlidir, kendimizi bu tür bir diyaloğa uygun ve hazır hissetmiyorsak derhal yönlendirme yaparak işi ehline bırakmalıyız. Şimdi bu diyaloğa uygun bireyler olduğumuzu varsayarak odağımızı kuracağımız iletişimin nasıl olması gerektiği konusuna çevirelim. İletişimimizde özellikle iki önemli meseleye dikkat etmeliyiz. Birincisi üslup ve yaklaşım, ikincisi inkâra iten temel sebebi bulmak ve sebebe uygun yardım reçetesi sunmak.

Öncelikle üslup ve yaklaşım konusunda belli başlı kurallara dikkat etmemiz son derece elzemdir. Sevdiğimiz, değer verdiğimiz kişinin inkâr içeren sözleri sarsıcı ve üzücü gelebilir, hatta kaldıramayacak derinlikte bir acı verebilir. Ama buna rağmen konuşmanın temel kurallarına sadık kalmalıyız. En temel kural, her şeyi bir kenara bırakıp önce onunla bağ kurmaktır. Burada onunla kuracağımız bağ, şüphe duyduğu ya da inkâra saptığı konu üzerinden değil, zihninin tıkanması ve sorgulaması üzerinden sağlanır. "Seni anlıyorum. İnsan bazen anlamadığı konularda tıkanabiliyor, bazen sorgulama süreci yaşayabiliyor," diyebiliriz. Bu yaklaşım sorguladığı ve reddettiği konuda aynı düşündüğümüzü ve onayladığımızı göstermez. Aksine kaygısını ve zihninin tıkanabileceğini kabul etmek anlamındadır. Muhatabımız bir insandır, o halde onunla önce insani yönümüzle bağ kurmak önemlidir. Bunu başarmak da yetmez, bir de buna, karşıdakini daha çok çıkmaza iten hatalardan kaçınmak ilave edilmelidir. Yani kişiselleştirmekten, aşağılamaktan, üstten konuşmaktan, tartışma ve cedelden, "sen bilmiyorsun, ben biliyorum, sana doğruyu göstereceğim" kafasından, kendimizi peygamber, karşımızdakini de kesin cehennemlik yerine koymaktan kaçınmak şarttır. Onun içine girdiği sürecin neyle sonuçlanacağını bilmediğimiz için sonucu Allah'a bırakarak akıbeti hakkında hiçbir yorum yapmamalıyız. Bu üslubu benimsedikten sonra ustalık gerektiren ikinci aşamaya geçebiliriz.

İkinci aşama, onu inkâra iten temel sebebi bulmak ve reçeteyi o sebebe uygun vermektir. Öncelikle her inkâra yönelişin sebebinin aynı olmadığını bilmeliyiz. Allah'ı inkâr eden iki kişinin inkârının altını kazdığımızda sebeplerinin başka olduğunu görürüz. Öyleyse, söz konusu kazıyı yapabilecek yetkinlikteki kişinin titizlikle çalışarak inkârın sebebini bulması gerekir. Çünkü yazacağı reçete koyduğu teşhise uygun

ilaçlardan oluşmalıdır. Bunu başarmak için muhatabını dikkatle dinlemek, çıkış noktasını, ifadelerini, sözlerinin arasında akan duygu yoğunluğunu hatta hangi konuda ne tür mimikler kullandığına varıncaya kadar en ince ayrıntıyı dahi gözleyip nelerden etkilendiğini keşfetmelidir. Bazen ileri sürdüğü delil ve sebepler, gerçek sebep olmayıp altta yatan nedeni kamufle etmek için ifade edilir. Yüzeydeki konular üzerinden saatlerce konuşsak da o gizlenmiş düşünceleri bulmadan hiçbir sonuç elde edemeyiz. Tıpkı hırsızı evde değil dışarıda aramak gibi. Bazen kişi neden inkâra sürüklendiğinin kendi bile farkında olmayabilir. Kendince bazı sebepler olduğunu düşünse de temelde başka duygu ve düşünceler bunu doğurmuştur, fakat henüz bunun bilincinde değildir. Ne var ki kendiyle yüzleşmeden bu hakikatin farkına varamaz. İnkârın temel sebebini bulup çıkarmak ve kişiyi kendiyle yüzleştirmek meselenin özünü oluşturur. Şimdi bu vazifeyi yerine getirebilmek adına kişinin inkâra kaymasına sebep olan bazı durumları dokuz maddede ele alacağız. Muhatabımızın bu sebeplerden birine mi dahil olduğunu, yoksa daha özel bir durumla mı karşı karşıya olduğumuzu çizeceğimiz kategorik şablon üzerinden anlamaya çalışabiliriz.

### 1. Anne Babayla İlk Bağlanma Stili

İnanç krizlerinin bir kısmı ilk çocukluk çağında din eğitiminde yaşanan hata ve eksiklerden kaynaklanır. Örneğin inanç eğitiminin en temelinde bulunan bağlanma stilindeki bozukluklar krizin nedenlerinden biri olabilir. Muhatabımız bize içinde şüpheler oluştuğunu söylediğinde ya da Allah hakkında güvensiz ve kaçıngan yorumlar yaptığında ebeveyniyle arasındaki bağlanma stiline bakmamız gerekebilir. Özellikle insanlığın evrensel imtihanlarını kabullenemiyor, Yaratanın kâinatla ilgilenmediğini düşünüyor, dualarını kabul

etmediğine inanıyor ya da yaşadığı zorluklar karşısında isyan ediyorsa bu düşüncesinin temelinde yatan kaygı ve kaçınmaya odaklanmalıyız. Nitekim ebeveyn ile kurulan bağlanma stiliyle Allah ile kurulan ilişki arasındaki organik bağı ortaya çıkaran bazı çalışmalar bizi konuyu bu açıdan irdelemeye itiyor.

Bu konuyla ilgili bir test özellikle çok dikkat çekicidir. Pek çok kişi üzerinde sürdürülen testte öncelikle kişilere, anne babalarıyla nasıl bir ilişkileri olduğu en ince ayrıntısına kadar soruluyor. Katılımcılar, alınan cevaplara göre güvenli, kaçıngan ve kaygılı bağlanmış olarak kategorize ediliyor. İkinci aşamada inançlarıyla ilgili sorular sorulup ayrıntılı cevaplar alınıyor. Testin sonunda iki soruya verilen cevaplarda bir paralellik olduğu ortaya çıkıyor. Yani kişiler benzer ifadeleri hem Allah için hem de ebeveynleri için kullanıyorlar. Bağlanmalarını kaçıngan olarak tanımlayan gruptakilerin hayat seyrinde dinden ani uzaklaşma, reddetme ve din değiştirme öyküleri var. Aynı şekilde kaygılı bağlananlar da değişken inanç dönemleri ve inkâr yaşamışlar. Öyleyse şu sorunun yanıtı bizim için önemli hale geliyor: Muhatabımızın ebeveyniyle yaşadığı bağlanma çatışmaları zaman içinde evrilip Allah tasavvurunu etkilemiş olabilir mi?

Yaşanan bunalımı çözümlemek için önce bu ilk şıkkın üzerine gitmeliyiz, ardından diğer olası sebeplere bakarak doğru nedeni bulabiliriz. Krizin bağlanma temelli olup olmadığını anlamak için çapraz sorular sormalıyız. "Hayatının başka alanlarında güvensiz ve kaçıngan tavırlar sergiliyor mu? Örneğin, evliyse eşi ile ne tür sorunları var, çocuklarına yaklaşımı nasıl, arkadaşlık ilişkilerinde nasıl bir örüntü izliyor? Uzak ve soğuk mu, yakın ve ilgili mi? Çevresi tarafından samimi, ihtiyaç anında duygusal destek veren, empatik biri olarak mı tanımlanıyor yoksa sitemkâr ve mesafeli olarak mı?"

Muhatabımıza bu minvalde yaşadığı ilişki dinamiklerini ve çatışmalarını sorup onu dikkatle dinlemeliyiz. Ortaya çıkan dokümanda birbirine paralel seyreden duygu durumlarını bulmak ilk önemli adımı oluşturacaktır. Bu dinleme ve çözümlemelerden amaç elbette kişinin anne babası ile tekrar güvenli bağ kurmasını sağlamak değildir. Çünkü bu belki mevcut hayatında mümkün olmayabilir. Amaç ebeveyninin onunla kurduğu sağlıksız ilişki modelini fark edip bunu içinden atmasını sağlamaktır. Anne babaya duyduğu öfkeyi dışa vurduğunda o öfke üzerinden devam ettiği bağlanma modelini de dışa atıp özgürleşecektir.

Nitekim gördüğü olumsuz muameleden rahatsız olup içten içe ebeveyne kızgınlık duymuştur. Ancak kimi zaman ebeveynini kutsal bir makama oturttuğu için, kimi zaman da başka sebeplerden dolayı öfkesinin sebebini anlamaya çalışmamıştır. Üstelik belki de sırf olumsuz duygular taşıdığı için kendisini suçlamış, "Ben kötü biriyim, bana emek veren kişilere karşı nankörce duygular besliyorum," diye düşünüp hislerini yok etmek istemiştir. Bu hisler yine de yok olmadığında son çare olarak ebeveynin kötü davranışını normalleştirmeye yönelir. Bunu da ancak tıpkı onlar gibi bir bağlanma modeli geliştirerek sağlar. Böylece zamanla anne babasının kopyasına dönüştüğü için inanç dünyası da bundan nasibini alır.

Buradaki temel yanılgı, anne babanın kutsanmasıdır. Oysa kutsal olan anne babalık makamıdır, onlardan sadır olan bütün davranışlar değil. Onlar birer insandır ve hatalar yapabilirler. Kimi narsistçe davranabilir, kimi bencilce; bazısı merhametsizdir, bazısı da sevgisiz. Anne babamızın hatalarını aklamadan kabul etmek, onları sevmediğimizi, nankör bir evlat olduğumuzu ya da isyankâr bir kul olduğumuzu göstermez. Tam aksine bu hatalardan ayrışma bilincine ermeyi

ifade eder. Dünyaya geldiğimizde karşılaştığımız ilk insanlardan kaynaklanan yaraları açıp içindeki irini ve mikrobu temizlemek anlamındandır.

İşte bu nedenle muhatabımızın içinde ilk ilişkisi olan anne babasına karşı sıkışan duyguları dinlemeliyiz. Onu anlamalı, kabul etmeli ve kendisinin de anlamasını beklemeliyiz. Yaşadığı dramla yüzleşip bunun hayatına yansıyan etkisini fark edeceği bir zihinsel açıklığa ulaşmasını sağlamalıyız. Sıkışmış duygu ve öfkenin boşalması elbette çaba gerektirir, eğer bunu başarabilirsek inanç konusunda hissettiği sıkışıklık da şaşırtıcı şekilde yok olacaktır.

Bu krizi yaşayan şayet kendi çocuğumuzsa direkt olarak "din ve inanç" konusunda konuşup tepkiselliğini artırmak yerine bu konuyu biraz askıya alıp bakışımızı ilişkimize çevirmeliyiz. İlk olarak onunla kurduğumuz bağın stilini anlamamız, eğer geçmişten bugüne sapmalar varsa önce onları düzeltmemiz ve bağımızı yeniden tesis etmemiz gerekir. O halde burada durup önce çocuğumuzun içine, tâ derinine bakarak kendimize şu soruları sorabiliriz.

"Çocuğumuz isyan cümleleri kurarken aslında bize son sesiyle ne söylemek istiyor? Öteden beri onu rahatsız eden neler var, kalbinde hangi duygular sıkışmış da şimdi yanardağ gibi patlıyor? Bizi neyle suçluyor ve hakkımızda ne düşünüyor? Yanımızda nasıl hissetmiş?" Rotamız her şeyi sormak, anlamak, kabul etmek, kucaklamak ve değişmek olmalıdır. Muhtemelen yıllarca bir ebeveynlik stili oturttuk ve bu yeni yakın ebeveynlik stiline tamamen yabancıyız. Belki gururumuz onun karşısında eşit konumda durmaya alışık olmadığı için yine araya mesafeler koymak istiyoruz. Belki bize öteden beri pek çok saygısızlık yaptığı için biz de bazı öfkeler biriktirdik ve artık tahammül edecek halimiz kalmadı. İşte bütün bu belki-

leri, bütün amaları bir kenara bırakıp köklü bir değişimi göze almaya cesareti olanlar, bu kriz sayesinde ebeveynliklerinde çok yönlü bir onarıma girebilirler. Çünkü ne demiştik, söz konusu olan çocuğumuzun dünyası değildir. Öyle olsa belki krizler kabul edilebilirdi. Ancak söz konusu olan çocuğunuzun sonsuz ahiret hayatıdır. Bunu düşündüğümüzde nefsimize ağır gelen her durumu Allah için göğüsleyip doğru bir yaklaşımı sabırla sürdürebilecek gücü bulabiliriz.

## 2. Benlik ve İhlas Eğitiminde Yapılan Hatalar

Muhatabımızın inkâr ve şüphe sebebini anlayabilmek için ihlas ve benlik eğitiminde aksaklıklar yaşayıp yaşamadığını öğrenmeye çalışmalıyız. Aile içinde olduğu gibi kabul edilmedi mi? Bütün hayatını ona sormadan anne babası mı şekillendirdi? İstemediği rollere mi sokuldu? Çevresine nasıl yaşamak istediğini hiç söyleyemedi mi? Sevdirilmeden ibadete ve dindar bir hayata mı zorlandı?

Bunlar üzerinden inkâra sapan kişi din eğitimini baskı, zorlama ve kısıtlamalar gölgesinde almıştır. Çevresinden onay almak, kabul görmek ve sevilmek için dini yaşamıştır. Ancak yetişkinliğinde farklı bir bilince ulaşıp bakış açısı değiştiği için inanç kriziyle yüz yüze gelir. Bu konuları sorduğunuzda ailesinin ve çevresinin dindar yaşantısını aşırı derecede eleştirdiğini ve öfke duyduğunu görürsünüz. Dar bir çerçeveye hapsedildiğini düşünerek birlikte olduğu bütün insanlardan kaçmak istemektedir. Ne için yaşadığına dair kökten sorgulamalara ve şiddetli kimlik bunalımına girerek nihayet bir yol ayrımına gelmiştir. Bu noktadan inkâr sapağına giren kişinin iç dünyasında büyüyen kaosa yakından bakalım.

Bugüne kadar yaşadığı hayata bakıp pek çok şeyi içselleştirmeden yaptığını görmüştür. Ruhunu öyle derin bir sıkıntı

kaplamıştır ki, kendini tıpkı bir sahtekâr gibi, bir münafık gibi hissetmeye başlar. Artarak adeta benliğini kaplayan bu tuhaf ve korkunç duyguların içinden bir itiraf çıkar gün yüzüne: "Bütün hayatımı başkalarının beklentisi ve yönlendirmesine göre yaşadım, yaptıklarımı gerçekten benimsemedim, peki şimdi ben kimim ve neye inanıyorum?" Kişi artık bu sıkıntılı savı aklından kovmaya kalkmayıp bütün gücünü toplayarak bakışını kendine çevirmektedir; bütün eylemlerini, neye inandığını ve en derinlerde neden sahtekâr gibi hissettiğini sorgular. Bu sürecin akabinde nihayet samimiyetsiz taraflarını bütün hücrelerinden çıkarıp atmaya niyetlenir. Başkalarının tercihlerini yaşamayı bırakıp kendini gerçekleştirmek onun için bir idealdir artık. Olgunlaşma yolunda atlaması gereken bir eşiğin ucunda olduğunun farkındadır. Fakat ne yöne doğru, ne şekilde? Eğer bu eşiği doğru atlayabilir ve sırat-ı müstakimde ilerlerse ihlasa ulaşacak ve özünü bulacaktır fakat ya yanlış yola saparsa?

Onun muazzam bir ayrımda olduğunu gören şeytan ve nefis asla peşini bırakmaz. Hemen vesveselerle kuşatarak kulağına inanca dair öğrendiği her şeyi atıp yürümesini fısıldar durur. Ancak o zaman kendi özünü bulacağını, tekâmül yolunda ilerleyeceğini ve sahtekârlıktan kurtulacağını söyler. Muhatabımız bu düşünceleri sebebiyle ilk etapta mahalle baskısıyla sürdürdüğü bazı yaşam tercihlerini hayatından çıkarır. Kimimiz onun bütün tepki ve kınamaları göğüsleyecek kadar insanlardan arınmış tavırlar sergilemesini takdir ederiz, lakin işin içinde bir sinsilik ve şeytani bir illüzyon olduğunun henüz farkında değilizdir. Aslında tam da bu anda kişi büyük bir sınanma içindedir. İnsanları gönül tahtından indirirken yerine kimi koyacağıyla sınanmaktadır. Ya kullardan arınacak ve kalbini safileştirecek, karşısına dikilen nefsini dizginleyip

gönlünü Yaratıcısına verecek ya da boşalttığı gönül tahtına kendi egosunu/nefsini geçirecek.

Egosuna söz hakkı verdikçe nefs-i emmâre, kalp tahtını yavaş yavaş kuşatmaya başlar. Hayatından çıkarıp attıklarına sırasıyla namaz, tesettür veya dinin bazı vecibeleri eklenir. Çünkü artık "olduğu gibi görünmek, ne kendini ne de başkalarını kandırmamak" gibi ulvi sandığı, sürekli sırtını sıvazlayan bir yaşam felsefesi vardır. Bugüne kadar işlediği amellerin ilk öğrenilme anını tekrar sahneye alıp o gün yapamadığı bütün reddiyeleri toptan gösterir. İşte böyle böyle ne bulduysa atarak ilerler. Yürüdüğü yolun sonu ise ne yazık ki, Allah inancını kökten sorgulamaya çıkacaktır. Bu noktaya ulaştığında bir de bakar ki, sıkıca tutunacağı hiçbir değeri kalmamış, inancına özdeş insanları da hayatından bir bir çıkarıp yapayalnız kalmıştır. Kulağına bazı "geri dön, ilerisi karanlık" çağrıları gelse de dinlemek yerine daha çok uzaklaşır o seslerden. Nihayet öyle kaçar ki, kafasının içine ördüğü duvarı aşacak hiçbir ses kalmaz. Nefsin, buraya gelenlerin geri dönememesi için inşa ettiği son durağa sığınmaya çalışır, "ben sizin gibi değilim, kendi ışığımın peşinden gidiyorum, kendimi gerçekleştiriyorum" durağına. Bütünüyle iyi hissettiren, cesaret yükleyen, aklına ve egosuna tanrıcılık oynama cüreti veren bir duraktır burası. Geldiği noktaya harikulade anlamlar yüklemesi zor değildir artık, "hakikate ulaşıp olgunlaşıyorum" sanrısına kapıldığının farkına bile varamaz.

Yola ilk çıktığı anda içinde beliren o küçük siyah nokta, her adımında büyüyerek kalın bir pasa dönüşüp kalbini kaplamak üzeredir. Artık kolayca "Ben artık sizin gibi inanmıyorum," demeye başlar. Sahte benliğinden soyunup kendini gerçekleştirmek isterken nefsini giyinir üstüne. Boşalttığı gönül tahtına Rabbini değil hevasını geçirir. Her ne kadar hâlâ

yolda olduğunu zannetse de yolunun kemale değil, egosuna çıktığını görmekten çok uzaktır. Çünkü "ben"in isteklerini yerine getirerek ilerler ve "ben böyle düşünüyorum" demekten haz alır. Oysa sahte benliği soyunmanın doğru yöntemi, başta sevdirilmeden öğretilen hakikati yeniden yorumlayıp içselleştirerek kendi özüne katmaktır. Örneğin ilişkilerini düzeltmeyi isteyen birini düşünelim. Hayatındaki herkesi çıkarıp "Hoşuma gitmeyen ilişkim yok, kimse bana istemediğim bir muamele yapamaz," diyorsa bu tavrı sağlıklı ilişkiler kurduğunu gösterir mi? Aynı şekilde tekâmül yolunda olmak, inançlarını içselleştirip anlamını daha iyi kavramakla ilgilidir, hakikati tamamen soyunup atmakla değil.

Muhatabınızın yaşam öyküsünü ve inançlarını yorumlamasını dinlediğinizde, inkârının buna benzer bir süreç yaşamaktan kaynaklandığını gördüyseniz, sorunu ona yeniden dini anlatarak çözemezsiniz. Çünkü o tıpkı sizin gibi neyin ne olduğunu zaten biliyordur. Çözüm, ona yeniden öğretmeye çalışmak ya da eleştirdiği noktaları savunmak değildir.

Önce duygusal dünyasında geçmişte yaşadığı kabul edilmeme korkusuyla yüzleştirmelisiniz. Geçmişinde çoğu zaman fazla dindar olmayan kişileri bizzat kendisi dışlayarak ve eleştirerek hissettiği reddedilme korkusuyla baş etmeye çalışmıştır. Şimdi ise tam tersi bir uca kaymaktadır. Korkusuna savaş açmak için inkârı bile kabul ediyor ve her fikre kucak açıyor olabilir. Elbette onu tekrar geçmişe döndürüp bu reddedilme korkusu karşısında dimdik ayakta durarak olmak istediği kişiye dönüşmesini sağlayamazsınız. Artık çok geç. Ancak bu hesaplaşmayı duygusal dünyasında yaşamasını sağlayabilirsiniz. Karşılıklı konuşmalarla bilinçaltında o anları yeniden canlandırmalı, söylemek istediklerini özgürce ve haykırarak söylemesini, kabul edilmese de gerçek benliğini yaşayacağını

ilan etmesini sağlamalısınız. Böylece sıkışmış öfkesini dışa vurmuş ve hoşlanmadığı muameleyi reddetme ihtiyacını bilinçaltında gidermiş olur. Artık tepkisini bugüne taşıyıp inancı üzerinden ya da başka olgular üzerinden göstermek zorunda kalmaz. Çünkü şu anda kendi olmamanın faturasını dine ve Allah'a kesmektedir. Oysa karşılıklı derin konuşmalarla suçlu mercii tespit edip meseleyi hiç alakası olmayan noktalara çektiğini fark ettiğinde tepkisini kendi olmasına engel olan ailesinin ya da çevresinin hatalı tutumuna yönlendirir, onların öğrettiği hakikatlere değil. Böylece bugünkü hayatını ailesine tepkisellik üzerine inşa etmek zorunda kalmaz, inançlarını bırakma yoluna girmez.

Bununla birlikte şayet bu tavrını sürdürürse hakikate ulaşmak yerine aslında egosunun peşinden sürükleneceğini de anlatmalısınız. Bu duygusal süreci yaşadıktan sonra diniyle arasındaki o büyük engel kalkmış olur, hatta doğal bir seyirde inançlarını içselleştirme yoluna girer. Çünkü kalbi saf hakikate susamıştır, yıllarca üstünde biriken barikatlar aralanıp samimi imana ulaşmasıyla kalbi canlanır, inancın ailesi ve çevresinin tekelinde olmadığını, aslında kalbinin bir ihtiyacı olduğunu tamamen kavrar.

Eğer muhatabımız kendi çocuğumuzsa hep düşülen bir yanılgı vardır; baskıyı daha çok artırmak, daha çok zorlamak ve evlatlıktan reddetmekle tehdit etmek. Yani zehri ilaç diye vermeye kalkmak, işe yaramadığında da dozajı artırmak. Oysa zaten karşımızdaki tam da bu muameleden kaçmaya çalışıyordu. Bu durumda anne babasının aynı baskıyı kurması kaçışına hız katacaktır. Fakat ebeveyn bunun farkında değildir, çünkü inkârın sebebini anlamaya çalışmıyordur. Hatta bazı durumlarda çocuğunu intihara sürükleyecek kadar çatışmayı sürdürebilir. Oysa bir an evvel tam aksi bir ilişkiye geçmeli,

onu sevdiğini ifade ederek olduğu haliyle kucaklamalı ve bugüne kadarki tutumlarının yanlışlığını kabul etmelidir. İlave olarak, çocuğun hangi konuda kendini ifade etmeye ihtiyacı varsa müsaade etmeli, içine atıp söyleyemediği her şeyi söylemesine, rahatlamasına ve özgürleşmesine izin vermelidir. Aksi takdirde çocuğun inkârını tepkisellikle artırması ve aileden tamamen uzaklaşması kaçınılmaz olacaktır.

Bu süre zarfında inanç konularını konuşup onu etiketlemeyi tamamen bırakmak işin en önemli kısmıdır. Hedefimiz çocuğun kendisini birey olarak kabul ettiğimizi anlayıp tatmin olmasını sağlamaktır. Aynı şekilde inancı aileyle ilgili bir durum gibi sunmaktan da kaçınılmalıdır. "Sen benim gibi dinine bağlı birinin çocuğusun, asla böyle düşünmezsin" mantığı muhatabın yarasını daha çok kanatır. Aksine "Sen bir bireysin, yolunu kendin çizeceksin, iman meselesi bizimle ilgili değil, senin kalbinin meselesidir" mesajı verilmeye gayret edilmelidir. Bu yaklaşımlar sayesinde benliğini ifade ettiğinde reddedilmeyeceğini gören genç, inancı üzerinden bir tepkisellik geliştirmek zorunda hissetmez. Ancak o vakit Allah ile arasındaki barikatlar kalkar, kalbi yeniden doğal bir şekilde Rabbine akmaya başlar. Tabii bu iyileşme süreci bazen uzun vakitleri kapsayabilir.

### 3. Akli Şüphelere Kapılmak

İnsan bazen rasyonelleştirme hastalığına yakalanıp aklını ön plana çıkarır. Sırf bu mantığın eseri olarak dini konuları akıl perspektifinden okumaya başlar. Aklının sınırlı olduğunu öylesine unutur ki, onu neredeyse dinini eleyip tükettiği bir eleğe dönüştürür. Bu mantığın sahibi, kabul edeceği her şeyin rasyonel bir açıklaması olması gerektiğini düşünür. Pek tabii, sonuç olarak şüphelere kapılır, sonunda o şüpheler katlana

katlana onu inkâra sürükler. Oysa insan sadece akıldan ibaret değildir. Ruhsal ve manevi bir yönü de vardır. Üstelik aklı da sınırlıdır, her şeyi açıklayacak kapasitede değildir. Muhatabımızın hakikati bulma konusunda aklını sahip olduğu tek aparat gibi gördüğünü anlarsak ona yaklaşımımız da bu tutumunu değiştirmesine yönelik olmalıdır. Çünkü bakış açısını değiştirmezse herhangi bir sebeple tam anlayamadığı bir şeyi anında reddetmeye devam edecektir. Şimdi, aklın kıskacında inkâr yoluna sürüklenen kişinin yaşadığı bocalamaları anlamaya çalışalım:

Önce kendi sınırlı aklının ekranında tek tek bütün inançlarını yeniden okumaya başlar. Yaptığı şey, doğru ve yanlışı sadece kendi aklı üzerinden değerlendirmektir. Sırf kendi aklına dayanarak din ve inanç konularını en ince ayrıntısına kadar masaya yatırıp irdeler, didikler. Bulacağı en ufak bir şüphe kırıntısını aramaya koyulur ki aklıyla bir karara varabilsin. Bu absürt mantıktan o kadar emindir ki ulaşacağı sonuçları şimdiden kabule razıdır. Üstelik "Hakikatin ne olduğuna ben karar vereceğim," diyerek oynadığı tanrıcılık oyunundan nefsi de çok haz almaktadır. Tabii, nihayet radarına bazı şüpheler takılır. Bundan sonra bulduğu şüpheleri titizlikle akıl odacığına getirip orada irdeleme sürecine girer. En tepeden en aşağı bütün konulara eleştirel bir nazarla bakmaya başlar.

Herkes için şüphe duyduğu nokta farklı olsa da, kişi sırasıyla şu beş alandan birinde takılacaktır: *İlki,* Allah var mı yok mu şüphesi. Yani teolojik sorgulamalara girip evreni Allah olmadan açıklamaya çalışma düşüncesi. *İkincisi,* evrenin düzeni ve Allah'ın eylemleri hakkındaki şüpheler. Yani "Dünyanın yasaları neden bu şekilde, örneğin kötülük neden var, Allah olsaydı kötülük olur muydu?" gibi konular üzerinden sorgulamalar. *Üçüncüsü,* Kur'an hakkında şüpheler: Kur'an'daki

bazı ayetleri irdeleyip birinin diğerine ters olduğunu, bazısının bilimsel gerçeklere aykırı olduğunu düşünmek. *Dördüncüsü,* Peygamberimizin hayatıyla ilgili şüpheler: "Peygamberimiz neden çok eşli, Yahudilere neden böyle davranmış?" gibi sorular. *Beşincisi,* İslam'ın kaynakları ve fıkıhla ilgili şüpheler: "İslam'da had cezaları neden var, kölelik ve cariyeliğe din nasıl bakıyor, hadisler neden hüküm koyuyor?" gibi konular. İşte bunlardan birinde zihni takılmaya başlar.

Kur'an ve sünnete yöneltilen bu gibi şüphelerin her birinin en ince ayrıntısına kadar cevabı vardır. Fakat muhatabımız şüphesini sadece kendi aklının odacığında araştırdığı için hiçbir cevapla gerçek anlamda ilgilenemiyordur. Kendi düşüncesine göre ulaştığı sonuç ona hakikat gibi görünür. "Aklıma uymuyor, bilime ters, cevap bulamadım," der. Ancak cevabın olup olmadığını ya da yetersiz olduğunu neye göre tespit ediyor? Sadece içine girdiği odacığın dar alanına göre mi? Dini şüphe duyduğu bir konu üzerinden değerlendirip tamamen reddederken meseleyi akıl terazisiyle tartıyor ancak aklın sınırlı olduğunu hesaba katmıyor.

Muhatabımızın aklına yatmadığını söylediği konularda yeterli cevaplar verecek bir ilmi birikimimiz varsa onunla bu konuları elbette konuşmalıyız, fakat din felsefesine yeterince vakıf değilsek sırf duygusal yaklaşımlarla cevap vermeye çalışmamalıyız. Yapılacak en doğru şey, onu şüphe duyduğu konuda doğru bilgi verecek bir kaynağa ya da yetkin bir kişiye havale etmektir. Çünkü verilecek cevaplar aklı tatmin edecek yeterlilikte olmalıdır. Fakat cevaplara ulaştığı halde insan bazen hakikati görmez, göremez. Bu durumda ona meseleyi kendi sınırlı aklının çerçevesinden yorumladığını fark ettirecek bir destek sağlamalıyız. Odağını ve bakışını değiştirmesini sağlayan tartışmadan uzak yaklaşımlar kişinin

kendi terazisini yeniden düzeltmesini sağlayabilir. Tartışmaya girmek ise muhatabın o çarpık terazisinde daha çok derinleşmesine sebep olur. Bununla birlikte muhatabımız bazen bu gibi konularda duyduğu şüpheler üzerinden dini inkâr ettiğini söylese de gerçek sebebin daha önce işlediğimiz diğer maddelerden biri olduğunu fark ettiğimizde, önceliğimizi hakiki sebeplere çevirmeliyiz.

Akli şüphelerle dinden uzaklaşanlardan bazıları güncel ateist propagandaya kapılarak bu noktaya gelirler. Çünkü günümüzde dine dair şüpheler yaymaya yönelik ciddi çalışmaların çok fazla olduğu hepimizin malumudur. Şüphelere cevap veren çalışmalara ulaşmaksa biraz daha gayret istemektedir. Muhatabımız din karşıtı sosyal medya kanallarını, yazarları, düşünürleri çok takip etmekten mütevellit bir zehirlenme yaşıyorsa ona kalbine yanlış kaynaklardan kirli bilgi aktığını fark ettirmeye çalışmalıyız. Belli ki, ateist düşüncenin çıkmazlarını, insanı muallakta bırakan yetersizliğini ve hatalarını karartıp meseleye öyle bakıyor. Bakış açısında görmezden geldiği eksikleri fark ettirirsek, kararttığı yerlere ışık yakabilirsek o zehrin kalbine akmasına set çekebiliriz. Ayrıca şüphelere cevap veren çalışmalara daha çok ulaşmasını sağlamayı da ihmal etmemeliyiz.

### 4. Din Figürüne Dair Kötü Anı ve Travmalar

Bu sebeple dini reddetme eşiğine gelmiş pek çok örnek duymuşsunuzdur. Bu kişilerin hikâyelerine baktığımızda, temelde din figürüyle yaşadıkları açık bir travmaları vardır, bazen de kendilerinin bile tanımlayamadıkları örtük travmalar birikmiştir. Aile içindeki dindar kişi ya da akrabalar arasında dinin simgesi haline gelmiş şahıs, bazen de Kur'an kursu ya da camideki hoca sırf kendi bilgisizliği sebebiyle dini nefret

diliyle öğretmeye kalkmıştır. İnsan psikolojisinden, eğitimin ve iletişimin evrelerinden bihaberdir. Bu kişilerden kötü muamele gören muhatabımızın zihnine şöyle bir kod girilir: "En kötü anılarım dindarlarla yaşandı. O halde din kötüdür."

Zaman içinde o kötü anı muhatabımızın zihninin derinlerine sinsice sokulur, usul usul bilincini rehin alır. Artık onunla din arasında aşılması güç bir duvar gibi yükselen bir anıdır o. Silinmedikçe duvar yıkılmayacak, hatırladıkça acı verecektir. Acıdan kaçmak için hatıranın simgeleştiği her şeyden, yani dinden kaçması gerekecektir.

Muhatabımızın dinden soğuma nedenini bulmaya çalışırken, geçmişinde dindar bir kişiyle acı veren bir hatırasının olup olmadığını anlamaya çalışmalıyız. Bir din figürüne duyduğu nefret ve öfke, şu anda arka planda onun tercihlerini şekillendiriyor olabilir mi? Şayet içe gömülmüş kötü bir anı ortaya çıkarsa, bunun üstünü örtmek ya da diğer tarafı savunmak büyük hatadır. Aksine bu anıları anlatmasına izin vermek, eksik hissettiği duyguyu anlamak; sıkışmış öfkeyi açığa çıkarmasını ve içinden atmasını sağlar. Çünkü öfke öyle bir duygudur ki dışa atılmadığında kişinin düşünme ve algılama melekelerini ele geçirerek hakikatle arasına perde olur. Vesveseleri çağıran bir mekanizmadır o. Bilinci kapladığında sağlıklı düşünmeye izin vermez. Bilakis öfke büyüdüğünde kişinin hayatının tamamını öfke duyduğu merciye tepki olarak şekillendirir.

İnsan bütün hayatını ötekine tepki olarak dizayn edebilir mi? Ne yazık ki evet. Dini temsil eden bir figüre öfke duyulduğunda bunu ifade etmenin en kestirme yolu onun inandığı şeyi inkâr etmektir. Kişi, bazen akıl ve mantığı ile inancı reddettiğini düşünebilir, hatta şüphe duyduğu bir sürü şey üretip "şu konular bana inandırıcı gelmiyor, şu cevaplar yeterli değil" diyerek inkâr sebebini bunlar üzerinden anlatır

ancak arka planda birilerine duyduğu öfkenin eseri olarak inkârı seçmiş olabilir. Şayet öfkesini doğru kişiye ve olaya yönlendirebilirse, tıpkı bir yapıştırıcı gibi bilincine bulaşıp sağlıklı düşünmesini engelleyen o duyguyu zihninden sıyırıp atmaya başlar. Kötü anı üzerinde konuşup en azından duygusal dünyasında oluşturduğu bir senaryoda o anı yeniden canlandırarak söyleyemediklerini haykırırsa, yaşadığı bu süreç sayesinde gördüğü kötü muameleyi dinden ayırmaya başlar. Böylece topyekûn dini reddetmek isteyen bilincine böyle yapmak zorunda olmadığına dair yeni bir mesaj göndermiş olur.

Bazen de muhatabımızda örtülü kötü anılar birikmiştir. Hayat öyküsüne baktığınızda, çocukluk ve gençliğini belli bir çevre içinde ve dar bir fanusta geçirdiğini görürsünüz. Burası kendilerinin dışında her türlü yaşam modeline kapalı, dışta kalan herkesi tu kaka sayan, bunu yaparken hiçbir ahlak ve etik kuralı gütmeyen, kendi günahlarına sonuna kadar sahip çıkarken, diğerlerinin sevaplarına dahi ağız büken bir çevredir. En tepe noktasındaki bilirkişi takımında tuhaf bir mantık dolaşmaktadır, kendilerini kanun koyucu olarak kabul edip şöyle derler: "Sen ancak ben yaparsam yapabilirsin, ben yapıncaya kadar o şey günahtır." Birisi onların istemediği bir şeyi yapacak olsa isyankâr damgası yemesi kaçınılmazdır. Bazen de dinin tali bir meselesini asıl gibi sunmaya kalkmış, kaynaksız ve usulsüz din yorumlarını "Biz öyle diyoruz, yetmez mi?" temalı üstenci bir nutukla sunmuşlardır. Muhatabımız hakikatin kişilerin tekelinde olmadığına dair doğru eleştiriler yaparak kendi yolunu bulmak istemektedir. Ama zamanında dinin Kur'an ve sünnetin çizdiği aslını değil insanların kişisel yorumunu yaşamış olması, uzun yıllar boyunca çevresine güvenip hayatına yanlış kısıtlamalar koyması, o fanustan çıkıp meselenin öyle olmadığını gördüğünde şok etkisi oluşturur. Yaşadıkları ciddi bir güven kaybına ve öfkeye dönüşür.

Muhatabımız şimdi neyi reddediyor? Hurafeleri mi? Mesnetsiz bir din yorumunu mu? Menkıbeleri mi? Başkasının yanlış yorumuna göre yaşayıp tükettiği yıllarını mı? Ailesinin buna zemin hazırlayan sorgulamasız ve tek tip yaşantısını mı, yoksa dinini mi? Onunla bunu konuşarak dinin aslı olan Kur'an ve Peygamberin sünneti çerçevesinde yaşamayı, öfke biriktirdiği bütün mercilerden kendini ayırmasını sağlamalıyız. Bu, inkârının asıl muhatabını bulmasına yardımcı olur. O muhatap dinin kendisi değil, yanlış yorumcularıdır.

Eğer muhatabımız kendi evladımızsa, onu tek bir çevre içinde kalmaya zorlamak, o çevrede kalmasını inancının bir parçası gibi göstermek, inkâra düşmemek için tutunabileceği bütün dalları kesip atmakla eş değerdir. Şayet kopma noktasına geldiyse, bırakın başka bir çevrede alternatif kişilere yakın yaşasın, fakat tek seçeneği dinini reddetmek olmasın. Ya da tek seçeneği dinsiz bir çevrenin kucağına atlayıp bütün değerlerini kaybetmek olmasın. Bizimle ya da sevdiğimiz başka bir din figürüyle kötü anıları varsa, yanında olacağımız kişi, evladımız olmalıdır, bırakın kusup atsın içinde sıkışmış duyguları. Bu noktada sorun yaşadığı kişiyi aklamaya ya da konuyu örtmeye çalışmak son kapıyı da evladımızın yüzüne kapatmak demektir. Şu anda bir ayrışma süreci yaşamaktadır ve yapmamız gereken şey inkâr cümlelerine asla odaklanmayıp yüzleşmesine müsaade etmektir. Ardından doğal bir şekilde inancı reddetmek zorunda kalmadan ve ailesinden kopmadan kendi yaşam modelini oluşturacaktır Allah'ın izniyle.

## 5. Dinin Sınırlarından Çıkıp Günahlara Yönelmek İstemek

Bazen de muhatabımız başka dünyalara, başka yaşam modellerine heves eder. Dinin günah dediği şeyleri yaşamak,

içinde bir tutkuya dönüşmüştür. Bu arzular kalbini öylesine doldurmuştur ki ona engel olan her şeyi yakıp yıkmaya meyleder. Namaz bir engel, ibadet bir engel, tesettür bir engel, İslami çevre bir engel, haramlar bir engeldir. Yani dinin bütünü, şehvetlerle bezenmiş o sınırsız hayata engeldir. Kalbi günah tutkusu kaplamaya görsün, insanın gözünü öylesine köreltir ki, dünyasına da ahiretine de zarar verme pahasına o hayata doğru coşkun bir ırmak gibi akmaya başlar. Arada kalbi uyanıp içinde sıkıntı hissederek kendini durdurmak istese de kısacık sürer bu istek, yine, o arzulara akmak, onlarda yok olup gitmek, nefsinin isteklerinde erimek ister. Gözünde ne din kalır, ne de başka bir şey. İki dudağının arasına gelen o kirli inkâr cümleleri bir çamur batağından fırlayıp çıkmış gibi dikilir karşımıza: "Ben artık istediğim gibi yaşamak istiyorum, kimse bana karışamaz, ne Allah ne kitap." Kur'an'ın mübarek emirleri muhatabımızın gözüne çirkin görünüyor, en aşağı, en ahlaksız, en sefil yaşamlar ise güzel ve çekici geliyordur.

Kişinin inançsız bir hayata meyletmesinin sebebi, şüphelerden ziyade birilerine özenmesi olabilir. Mesela, muhatabımızın popüler kültürden beslenen alışkanlıkları varsa, örneğin sıkı bir sosyal medya takipçisiyse bu virüsler kalbine oradan bulaşabilir. Biliyoruz ki pek çok dizi, film, fenomen, şarkıcı grubu vs. din ve inanca muhalefet için bilinçli olarak üretiliyor. Bu vitrin yüzler sayesinde dinsizlik ve serbest yaşam son derece popüler, dikkat çekici ve havalı bir şey haline gelmiş durumda. Bir başka mesele de arkadaş çevresi. Kişinin haramların açıkça işlendiği ve özendirildiği arkadaşlıkları varsa, bu şehvetlere meyletmesi pek tabiidir.

Muhatabımız din ile ilgili şüphelerinin olduğunu söylediğinde, altında yatan sebebin bu heveslerle ilgili olup olmadığını anlamaya çalışmalıyız. Modern dünyaya özendiğini, dinin

kurallarını zor bulduğunu, bazı günahları rahatça işlemek istediğini anlarsak bu noktadan konuşmalar yapmalıyız. Örneğin helal dairesinin kişiye getireceği faydaları anlatabiliriz, popüler günahların insanı dibe çeken sonuçlarını gündem edebiliriz, nefsinin hoşuna giden fakat dinden çıkarmayan bazı tercihleri varsa bunlara itiraz etmez ve dine tutunduğu noktadan onu destekleyeceğimizi ifade ederiz. Bununla birlikte kalbini yeniden hareketlendirecek manevi durumları ve inancın kalbe huzur veren yönlerini hatırlatırız. Bakışı değişinceye kadar güzel olanı çirkinden ayırması için rehberlik yapmamız gerekebilir. Şehevi duygularını harekete geçirmeyecek ve faydalı işlerin mutluluğunu yaşayacak ortamlarda bulunmasına teşvik edebiliriz. Bu tür desteklerden sonra kalbi ibresini tekrar düzelttiğinde sırf nefsi için inancı reddetme psikolojisinden çıkacaktır.

### 6. Psikolojik Sıkıntılar ve Zor İmtihanlar Yaşamak

İnkâr sebeplerinden karşımıza çokça çıkan biri de zor imtihanları kaldıramamaktır. Şunun gibi çok hadise duymuşuzdur: "Arkadaşım dini inancı olan, ibadetlerini yerine getiren birisiydi. Fakat babası vefat ettikten sonra ciddi bir bunalıma girdi, 'Neden benim babam?! Allah babamın neden şimdi ölmesini istedi, beni sevseydi bana bu kötülüğü yapmazdı, ben artık inanmıyorum,' demeye başladı." Bazen beklenmedik ağır imtihanlar kişinin dengesini kaybetmesine sebep olabilir. Psikolojik sorunlar, beklenmedik sorunlar, bunalımlar, hayattan umduğunu bulamamak kişiyi Allah Teala'nın kaza ve kaderini sorgulamaya iter. Kişi, rıza ile isyan arasında ince bir çizgidedir, razı olursa kalbi huzura kavuşur, isyan ve sorgulamalara girerse, dünyanın problemlerini tutan dayanaklar çekilmişçesine bütün sorunlar üstüne yıkılır. Kabullenememe

enkazının altında kalıp inançtan kopmak kaçınılmaz son olur. Bu sendromu Rabbimiz şöyle tarif ediyor:

*"İnsanlardan kimi Allah'a yalnız bir yönden kulluk eder. Şöyle ki: Kendisine bir iyilik dokunursa buna pek memnun olur, bir de musibet uğrarsa çehresi değişir (dinden yüz çevirir). O, dünyasını da, ahiretini de kaybetmiştir. İşte bu, apaçık ziyanın ta kendisidir."*[20]

Muhatabımızın inkârı böylesi bir sürecin sonunda ortaya çıkmışsa onun inanç hakkındaki inkâr sözleri yerine yaşadığı psikolojik soruna yoğunlaşmak, başına gelen zor sınavı kabullenip doğru yorumlamasına yardımcı olmaya çalışmak, sıkıntısına destek olmak daha doğru bir adım olacaktır. Özellikle psikolojik destek almasını sağlayabilir ve yüklerini hafifletecek şekilde duygusal yakınlık gösterebiliriz. Bu süreci sağlıklı aşabilirse inancı reddetme yoluna girmeyecektir.

### 7. Vesveseye Kapılmak

Bazen dini ve inancını sorguladığını düşünen muhatabımız, aslında inancında hakiki bir şüpheye düşmemiştir, sadece vesveselere kapılıyordur. İçine şeytandan kaynaklı, aklını ve kalbini karıştıran bazı düşünceler gelir. "Ben istemesem de Allah Teala hakkında aklımdan olumsuz düşünceler geçiyor. Aslında rahatsız oluyorum bunlardan, acaba inkâra mı düşüyorum?" diye yakınır. Aklına gelen düşüncelere şüphe nazarıyla baktığı için onları dillendirip cevaplarını aramaya koyulur. Ne var ki, istenmeyen bu düşünceler birer vesvesedir ve onlarla vesvese bazlı mücadele edilmelidir. Vesvese istenmeden zihne gelen, kalbimizi rahatsız eden, ilgilendikçe artan, bir sinek gibi sürekli zihinde vızıldayan düşüncedir. Ancak kesin bir

20 Hac, 22/11

dille cevap verip yönümüzü değiştirdiğimizde sabun köpüğü gibi kaybolur.

Muhatabımızın sözlerinden içine düştüğü durumun vesvese hali olduğunu anladığımızda, sorularına sürekli cevap vermekten kaçınmalıyız çünkü aklına gelen her şeyi konuşması aslında vesvesesini beslemektedir. Bunun yerine vesveseden kurtulacak şekilde odağını değiştirmek, sık sık Kur'an dinlemesini tavsiye etmek, kendini boş bırakmayıp daima faydalı işlerle uğraşmasını sağlamak ve sığınma dualarını vird edinmesini tavsiye etmek daha doğru olacaktır.

## Altıncı Bölüm

# KALBİN İYİLEŞMESİ

### HÂLÂ ZAMANI GELMEDİ Mİ?

İlk zamanlar, tanımadığı bir eve misafirliğe giden bir çocuk gibi çekingen yaşarız hayatı. Evin sahipleri yabancı, oyuncaklar yabancı, odalar yabancıdır, biz ise bütün bunların sahibi olmaktan çok uzağızdır. Önce annemizin dizinin dibinden ayrılmaz, bir an evvel bu sıkıcı misafirlik bitse de evimize dönsek diye düşünürüz. Ama başka bir şey olur. Bir yetişkinin, "Hadi birlikte oynayın," diyerek bizi ortama dahil etmesiyle kendimizi birden yoğun bir kaynaşmanın ve soluksuz oynanan oyunların içinde buluveririz. İlkin sıkılıp yabancılık çektiğimiz mekân, kendimizi iyice kaptırdığımız bir yere dönüşmüştür artık. Fakat nihayet annemizin "Haydi hazırlan, gidiyoruz," sesini duyarız. Meğer zaman geçivermiş, hiç ayrılmak istemesek de misafirlik süresi bitmiş.

Dünya da ilk zamanlar yabancısı olduğumuz bir misafirlik evi gibidir. Sanki bizden önce gelenlere aitmiş, bizler de misafirliği bitirip evimize dönmeyi bekleyen sıkılgan çocuklarmışız gibi. Yaşadığımız bu kozmik yalnızlık içinde süreyi bitirip varoluşumuzu bir an evvel tamamlamayı bekleriz. Ama hayat sandığımız gibi ilerlemez. Öncekilerin bizi sırtımızdan

öne itmesiyle birden kendimizi oyunun içinde bulup yaşama başlarız. İlk vakitler yabancı hissettiğimiz bu evrende zamanla iç içe geçmiş ilişkilerimiz oluşur. Birden gündemin tam ortasındaki oyun kurucu ana karaktere dönüşürüz.

Çocukken oyunlara kendimizi tamamen kaptırıp diğer ihtiyaçlarımızı unuturduk. Annemiz sofraya zorla oturtur, hemen kaçmak istesek de birazdan acıkacağımızı bildiği için bizi orada tutmak için her yola başvururdu. Şimdi de koşturmacalarımız son derece kritik ve esas geliyor. Dünyanın akışından ufacık ayrılsak her şey tepetaklak olacakmış gibi bir hisse kapılıyoruz. Ancak bir taraftan da ruhumuzun ihtiyaçları sıraya diziliyor. Bütün bu ihtiyaçlarımızı giderecek manevi sofralar kurulup büyüklerimiz ısrarla bizi çağırsa da koşumuzu bırakıp ruhumuzun gıdasına yönelemiyoruz. Bazen, sorunlarımızın ya da yaşadığımız acıların zihnimizi kaplamasına öylesine izin veriyoruz ki hakiki ihtiyaçlarımıza eğilemiyoruz. Bazen de kalbimizi kuşatan günahlar onu öylesine köreltiyor ki o sofraların nerede kurulduğunu bile göremiyoruz. Hep yetişmesi gereken işler, sürekli aklımızda dönen düşünceler, kabullenemediğimiz imtihanlar, ulaşmaya çalıştığımız hedefler çepeçevre kuşatıyor bizi. Dünya oyunlarının içine öylesine giriyoruz ki ruhumuzu düşünecek mecalimiz kalmıyor. Elbette aramızdaki salihler bize hakiki ihtiyaçlarımızı hatırlatıyor ancak onların sesini duymak istemiyoruz. Tıpkı oyuna biraz ara vermek istemeyen çocuklar gibi zamanımızı tüketmeye devam ediyoruz.

Ne var ki hayatı bu zihinsel akımda yaşamak ağır çekim bir intihara dönüşüp vahiyle bağımızı azar azar öldürüyor. Kalbimizin ayet işittiğinde tepki göstermeyecek kadar sertleşmesine ve donuklaşmasına sebep oluyor. Önceleri etkilendiğimiz ve bizi manen ayağa kaldıran hakikatlere umursamaz ve lakayt

bir tavır takınmaya sevk ediyor. Daha da ilerlediğimizde, Allah ile bağımızın kopmasından acı duymayacak hale gelebiliyoruz. İşte tam da bu halde yaşayıp giderken, Rabbimizin şu ayeti bizi omuzlarımızdan tutup sarsıyor:

> *"İman edenlerin Allah'ı anma ve Ondan inen Kur'an sebebiyle kalplerinin ürpermesi zamanı hâlâ gelmedi mi? Onlar daha önce kendilerine kitap verilenler gibi olmasınlar. Onların üzerinden uzun zaman geçti de kalpleri katılaştı. Onlardan birçoğu yoldan çıkmış kimselerdir."*[1]

Rabbimiz bu ayetiyle kendini dünyaya kaptırmış kullarını yeniden kalplerini yumuşatmaya çağırıyor. Hâlâ kalplerin ürperme zamanı gelmedi mi? Terkedilen ibadetler, ertelenen hayırlar, yapılması gereken tevbeler, başlanması gereken iyilikler. Bütün bunlara karşı ayetin sonunda hem bir davet hem de "neden erteliyorsun?" sitemi gizli. Çünkü kalplerin hastalıkları ertelendikçe katmerleniyor. Allah'tan uzaklaştıkça dönüş zorlaşıyor. Ancak tekrar ona dönmek için hiçbir vakit geç değil. "Evet! Zamanı geldi ya Rabbi," demek için ölümden önceki bütün vakitler Ona dönmenin tam zamanıdır. Üstelik Allah Teala kendisine yaklaşmak için adım atana daha çok yaklaşacağını vaat ediyor. Doğru ilacı kullanırsak kalbimizdeki hastalıkların iyileşeceğini müjdeliyor.

Bu ayet Medine'de Hz. Peygamberin ashabı için nazil olmuştu. Onlar Mekke döneminde iman ve fedakârlıklarının doruk noktasını yaşadılar, nefislere ağır gelen nice mücadeleler verdiler. Kalpleri o kadar Rablerine bağlıydı ki hiçbiri mazerete sığınmıyorlardı. Onların bu gayretleri neticesinde Medine şehri kuruldu. Kimisi fedakâr bir kahramana, kimisi ferasetli bir âlime, kimisi de adil ve ahlaklı bir devlet adamına dönüştü.

1 Hadîd, 57/16.

Bütün bu harikulade tabloya baktığımızda ister istemez onlar hakkında sitem içeren bir ayetin nazil olmasına şaşırıyoruz. Bu ikazın sebebini sahabiler şöyle anlatıyor: "Bizler Mekke'de iken imanlarımız diriydi. Fakat Medine'de bir süre sonra her birimiz bağ bahçe sahibi olduk ve işlere daldık. Ardından bizim için bu ayet nazil oldu." Bu itirafta, destansı bir teslimiyet dönemi geçirdikleri halde dünya imkânları önlerine serildiğinde yaşadıkları yabancıl baş dönmesi tarif ediliyor.

Aynı zamanda Allah Teala, heyecan ve maneviyatı yitirdikleri için onları en sevmedikleri kavim olan İsrailoğullarına benzeme tehlikesiyle uyarıyor. Tabii ki ashabın ayete verdiği cevap asla İsrailoğulları gibi olmuyor. Bazı işlerini bitirdikten sonra ibadete yöneleceğini söylemek, ertelemesine bahaneler sunmak, yapamadıkları için başkalarını suçlamak, vahyi işittiğinde anlamsız sorular sorarak eyleme geçmemek, değişimin çok zor olduğunu iddia etmek. Bütün bunlar İsrailoğullarının cevabıdır. Ashabın cevabı ise onlarınkinden çok farklıydı. Onlar ayeti hakiki anlamda dinliyor ve hiçbir mazeret ve bahane üretmeden hatalarını itiraf ediyorlar, ardından sokaklara dökülüp toprakları yüzlerine serpip Rablerine, "Zamanı geldi ya Rabbi!" diye niyaz ediyorlardı. Kur'an'a yönelerek titreyen kalpleri onları bu ruhsal gerilimden çıkarıp ilahi şefkatin kucağında rahatlamaya bıraktı, Allah da kalplerinin şifasını hemen gönderdi.

Bu örnek üzerinden şunu anlıyoruz: Bir dönem işlediğimiz hayır ve ibadetlere bel bağlayıp bugün kendimizi dünyanın dalgalarına bırakamayız. Kul, her an Allah'a doğru ilerleme halinde olmalıdır, aksi takdirde gerileme başlar. Çünkü yaşadığımız iyi haller sabit nesneler değildir ki yıllarca ilk halinde kalmaya devam etsin. Aksine ilahi haller, daima değişen ve kaybolan dereceler bileşenidir. Bazı dönemlerimiz manevi

anlamda çok uyanık geçer, duyduklarımızı ikiletmeden hemen uygularız, heyecanımız öylesine yüksektir ki gözümüze hiçbir şey zor ve imkânsız gelmez. Fakat süreç hep böyle ilerlemez. Maneviyat, ruhumuzu daima besleyerek sahip olmaya devam edebileceğimiz bir gönül latifesidir. Bir defa sahip olup ömrümüzün sonuna kadar sandıkta saklayabileceğimiz bir mücevher değil. Bu ruhi latifenin sürdürülebilmesi için kendimizi hem ibadet hem fikir hem de çevre olarak daima beslememiz gerekir.

İsrailoğulları ise sahabenin aksine, ruhlarını beslemeye ve nefislerini eritmeye yanaşmadı. Peygamberin dizinin dibinde olmalarına rağmen onun terbiyesini almaya talip olmadılar. Hep bir mazeretleri, hep bir itiraz ve ertelemeleri vardı. Musa peygamberin bütün emeklerine rağmen nefisleri gittikçe irileşip nihayet ruhlarını ele geçirdi ve onlara geri dönülemez hatalar yaptırdı. Kötü bir yazgıya hapsoldukları için hikâyeleri kalplerinin taşlaşmasıyla sonlandı.

## KALBİMİZİ İYİLEŞTİRMEK

Ne zaman kalbimizi iyileştirmeye niyet etsek ne kadar çok eksiğimizin olduğunu fark ederiz. Önceleri hiç dikkatimizi çekmezken kalbimizin üstünde çalışmaya başladığımızda içimizdeki riya, haset, kibir, kin gibi duygular, sevmemiz gerekirken sevmediklerimiz, nefret etmemiz gerekirken tutkunu olduklarımız birden karşımıza çıkar. Evinize giren bir hırsızla karanlıkta ansızın çarpıştığınızı düşünün, işte içimize baktığımızda da imanımızdan çalan nefsimizle aniden kafa kafaya çarpışırız. Bu işin sandığımızdan daha çok emek istediğini hemen kavrarız. Fakat iyileşmenin sırf yapmamız gerekenlerle değil, samimiyetimizle de ilgili olduğunu bilmeliyiz. Çünkü bu yolda ilerlemenin, falan kitabı okuyup bitirmek, filan

ders serisini hatmetmek gibi ölçülebilecek başarıları yoktur. Kalbî iyileşme kısa zaman diliminde hap niyetine formülize edilmiş uygulamalarla sağlanamaz. Bilakis manevi yolda her an ilerlememize sebep olacak bir terkip sahibi olmak gerekir ki bu da bazen bir ömür alabilir. Bütün bunları bilmemiz bizi umutsuzluğa sevk etmemeli çünkü ilahi yardım hep yanımızda olacaktır. Zaten değişim, bizim elimizde olmayıp talep edene Allah'ın ulaştırdığı bir sonuçtur.

Biz iyileşmeye niyet ettiğimizde ilahi yardım devreye girdiği için ihtiyacımız olan bazı ibadetler bize koşarak gelecektir. Okumamız gereken kitaplar biz seçmeden karşımıza çıkıp kendini okutacaktır. Bazı düşüncelerimiz bizi rahatsız edip kendiliğinden içimizden atılacaktır. Anlamına ihtiyacımız olan birtakım zikir ve dualar dilimize pelesenk olacaktır. Nice salih insanlar hiç beklemediğimiz anda hayatımıza dahil olacaktır. Eğer Rabbimizin bizi sevk ettiği bu doğal iyileşme akışını tembellik ve isteksizlikle bozmazsak bir şeyler zaten kendiliğinden ilerler. Bunlar hidayetin bize ulaşıp yön vermeye başladığının işaretleridir.

Bazen de tam aksine tıkanmalar yaşayabiliriz. Neden hâlâ iyileşemiyorum, diyerek kendimizle kavga edebiliriz. Fakat bu kavgalar değişim yolunun gereklerinden değil, dikkat dağınıklığından kaynaklanır. Kendimizi hırpalayarak vakit kaybetmek yerine, bizi her an davet eden anın vacibine yönelirsek iyileşme ile rabıtamız hiçbir zaman sekteye uğramaz.

Bazen kalbimize çok iyi gelen bir ilaç keşfeder ve ona sıkıca tutunuruz. Fakat kalp hastalıklarımız çoktur, zamanla alternatif ilaçlara da ihtiyaç duyarız. Bir manevi iyileşme yöntemi bize ruhsal dinginlik sağlayacağını vaat etse de, temeli Kur'an ve sünnete dayanmadıkça ona asla iltifat edemeyiz. Manevi iyileşme sürecini Kur'an ve sünnetten temellendirerek yürü-

türsek, yanlış ilaçlarla itikadımızı bozarak imanımızı götüren popüler akımlardan da korunmuş oluruz.

Şimdi bu bölümde Kur'an'ın ayetleri ve Peygamberimizin (sav) sadra şifa yönlendirmeleri ışığında kalbimizi iyileştiren ilaçları üç ana başlık altında zikredeceğiz.

## KALBİ İYİLEŞTİREN BİRİNCİ İLAÇ, İMTİHANI DOĞRU YORUMLAMAKTIR

Kalbimiz hastaysa, ibadetlerden kaçıyorsak, bunalıyor ve manevi gerileme yaşıyorsak en acil hangi ilacı kullanmalıyız? İlk önce kaderimizi doğru yorumlayıp imtihanlardan hikmet çıkarmayı öğrenmeliyiz. Çünkü kaderimizi yanlış yorumlamak bizi hayatımızı kabullenmemeye götürür. Hayatımızı kabullenmemek ise kalbin isyan edip hastalanmasıyla sonuçlanır.

Kur'an'da çok sık anlatılan İsrailoğullarını hatırlayalım. Onlar tam olarak bu konuda hataya düşüp kalplerinin taş gibi katılaşmasına sebep oldular. Yani yaşadıkları imtihanları daima yanlış yorumlayarak hataya düştüler. *"Sonra bunun ardından kalpleriniz yine katılaştı; taş gibi, hatta daha katı oldu,"*[2] gibi ifadelerle anlatıldılar ayetlerde.

Peki, nasıl oldu da İsrailoğullarının kalbi, taş gibi hatta taştan daha sert hale geldi? Onlar Musa peygamber sayesinde yıllarca kölelik ettikleri firavundan kurtarılmamışlar mıydı? Kızıldeniz'in ortadan ayrılmasına şahit olmamışlar mıydı? Gökten rızık olarak kendilerine gönderilen helva ve bıldırcını afiyetle yiyip yerden fışkıran on iki göz kaynaktan su içmemişler miydi? Hangi davranış, hangi ahlak, hangi mantık bunca şeyi görmelerine rağmen seçilmiş bir topluluk olma fırsatını kaçırmalarına ve kalplerinin taşlaşmasına sebep oldu?

2 Bakara, 2/74.

Onlar başlarına gelen olaylar karşısında Rablerinin kendilerinden ne istediğini bir türlü anlayamayıp verilen mesajları okuyamıyorlardı. Çünkü nefisleri daima hakikati anlamalarına engel oluyordu. Bu tutumları sürekli hale gelince kalpleri tamamen taş kesildi. Böylece imtihanı yanlış yorumlamanın kalbi taşlaştırdığını anlatan kötü bir efsaneye dönüştüler.

Allah Teala, Musa peygamberle birlikte yürüyerek Sina çölüne gelen İsrailoğullarına Arz-ı Mev'ud'un kendilerine verileceğini vaat ederek oraya girmelerini emretti, ancak oraya giden yol üzerinde oldukça kuvvetli ve zorba bir kavimle cihat etmeleri de gerekiyordu. Bunun üzerine Musa peygamber kavmine "Ey kavmim, Allah'ın size yazgısı olan şu kutsal toprağa girin; gerisin geri dönmeyin, yoksa elinizde ve avucunuzda olanı kaybedersiniz,"[3] dedi.

Yanlarında, birlikte Kızıldeniz'i geçtikleri peygamberleri vardı, firavun helak olmuştu ve şimdi de Allah onlara başarı vaat ediyordu. Her şey doğal bir seyirde akıp onları Kudüs'te bir medeniyet kurmaya götürecekti. Peki onlar ne yaptı? İmtihanlarını yanlış yorumlayıp akışı bozdular. Bunca desteği görüp cesurca yürümek yerine nefisleri devreye girerek onlara yaşadıklarının anlamını unutturdu. Yolda bulunan zalim ve zorbalardan korkarak tekrar Mısır'a dönmeyi düşünecek kadar yanlış bir okuma yaptılar. Ardından çıktıkları o muhteşem yolculuğu çöp mesabesine indirecek talihsiz cümleler döküldü dudaklarından:

*"Ey Musa! Orada zorba bir millet vardır. Onlar oradan çıkmadıkça biz oraya girmeyeceğiz. Eğer çıkarlarsa biz de gireriz, dediler."*[4] Ve eklediler: *"Bak Musa! Onlar orada olduğu müd-*

3 Mâide, 5/21.
4 Mâide, 5/22.

*detçe biz asla oraya giremeyiz. Sen ve Rabbin gidin; savaşın. Biz burada oturuyoruz."*[5]

İsrailoğullarının yaşadıkları hadisedeki anlamı fark edip akışı sürdüren adımları atacak cesaretleri yoktu. Oysa sahabiler Mekke'den Medine'ye hicret etme emri aldıklarında peygamberleriyle birlikte orada bir medeniyet kuracaklarını anlayıp her şeylerini terk edebilmişlerdi. Çünkü hikâyenin kalbini yakalamışlardı. Demek ki İsrailoğullarının bunca sinyali almalarına rağmen hiç anlamadıkları bir hakikat vardı. Hayatlarını bütünüyle değiştiren ilahi dokunuşu bir kere tecrübe etmelerine rağmen asla pişip olgunlaşamayan bir benlikleri vardı. Kaderlerini doğru yorumlayıp Kudüs'te muazzam bir medeniyet kurmaya yanaşmadılar. Peygamberin başlattığı değişim ayaklanmasından güç alıp bütün dünyaya özgürlüklerini ilan edebilecekken, nefislerine takılıp kalpleri kasve/taşlaşma derekesine indi. Böylece hikâyeleri en dipte tamamlandı, medeniyet dosyası bir daha açılmamak üzere kapandı. Bunun üzerine Allah Teala akıbetlerini şöyle bildirdi:

*"Artık orası kırk yıl onlara haram kılınmıştır. Oturdukları yerde şaşkın şaşkın dönüp dolaşsınlar. Sakın bu fasıklar topluluğuna acıma."*[6]

Sürekli peygamberlerine şikâyet ettikleri çöl hayatına hapsolmak, orada kırk yıl başıboş dönüp durmak ve çıkmak isteseler de çıkamamak, hayal ettikleri medeniyete hep uzaktan bakmak. İşte akıbetleri tam olarak bu oldu. Başlarına neden bunun geldiğini, kalplerinin neden taş gibi, hatta taştan da daha katı hale geldiğini düşünmeleri gerekiyordu. Düşünürlerse takındıkları tavrın ne kadar yanlış olduğunu fark

5 Mâide, 5/24.
6 Mâide, 5/26.

edeceklerdi. Fakat bunu fark etmek ve iyileşmek yerine çölün ta içine dalıp orada yıllarca mahsur kalmayı tercih ettiler.

## Çölde Mahsur Olmayı mı Seçeceğiz Yoksa Medeniyet Kurmayı mı?

Kıssada algılanması belli bir ufuk genişliği isteyen mesajlar bulunmaktadır. Bu mesajların bizim hayatımızdaki iz düşümlerini takip ederek nelere tekabül ettiğini görebiliriz. İsrailoğulları kıssasındaki çölün ne manaya geldiğini anlamamız gerekiyor. Çöl, fiziken susuzluğu, zahmeti ve imkânsızlıkları ifade ediyor. Mecaz anlamda ise hayaline ve hedefine ulaşamamayı, sevmediği hayata sıkışıp kalmayı ve istediği hayat şartlarına uzaktan bakmayı simgeliyor. İsrailoğullarına bir fırsat olarak vaat edilen Kudüs ise, yıllarca sahip olamadıkları bir medeniyeti kurup güzel şartlarda yaşamayı temsil ediyor.

Her birimiz çölde mahsur kalmak ile Kudüs'te medeniyet kurmak arasında hangisini seçeceğimizle sınanıyoruz. Bazılarımız olmak istediği kişiye ve yaşamak istediği hayata giden yolları kapatarak kendisini mecazen bir çöle hapsediyor. Yani çöl gibi susuz, kupkuru ve mahrum bir hayatta kimi zaman şikâyetlenerek kimi zaman isyan ederek dolanıp duruyor. Oraya sıkışıp kalmasına neyin sebep olduğunu ise pek az düşünüyor. Bazılarımız da tırnaklarıyla kazıyarak o medeniyeti inşa etmeye layık olduğunu ispat ediyor.

İsrailoğulları kendilerine sunulan seçenekler içinden çölde olmayı tercih etti ve bu kavim uzun yıllar çöl hayatı yaşadı. Kıssadaki çöl ve medeniyet seçeneği bizim de kendi hayatımızda hep karşılaştığımız yol ayırımlarıdır. Bir şeylerin değişmesini istediğimizde hayalimizdeki hayata ulaşmak için Allah Teala'nın önümüze bir yol açtığını ve bizden o yolda yürüyüp karşımıza çıkan sebepleri işlememizi beklediğini düşünmeli-

yiz. Yanlış yorumlarla o sebeplerden kaçınırsak, bizi çöl gibi bir hayata hapsedenin bizzat kendi seçimlerimiz olduğunu bilmeliyiz. Dışarıdan hepimiz istediğimizi yapabilen özgür insanlar gibi görünüyoruz. Fakat işin aslı, pek çoğumuz kendi elleriyle inşa ettiği hapishanesinde mahkûm. İstediğimiz çok şey var ama o şeylere götüren işleri yapmıyoruz. Kendimizi hapsetmenin söze dökülmüş formu şu ufak cümlede saklıdır: "Ben bu işi beceremem!" Tıpkı İsrailoğullarının, "Biz onlarla savaşamayız, onlar çok güçlü bir kavim, bizim yerimize sen ve Rabbin gidin," demesi gibi, Allah'ın bizim yerimize hazır paket halinde sorunlarımızı çözmesini istiyoruz. Çok istediğimiz bir şeyi yeterince denemediğimiz, belli bir rutinde çalışsak yapabileceğimiz halde "ben yapamam" dediğimiz an, hiç yapamamaya mahkûm oluyoruz.

İsrailoğullarının Kudüs'te bir nasibi olduğu gayet açıktı ama bunu görmeyi tercih etmediler. Eğer yapsalardı, ilk adımı atabilselerdi çok şey değişecekti, ama atmadılar. Yapmayı reddettikleri için kırk yıl yapamamaya mahkûm oldular. Bir peygamberle birlikte olmalarına rağmen kalplerini katılaştıracak kararlar aldılar. Çoğu zaman bir işi düşünüyor olmamız, sürekli karşımıza çıkıp hayatımızın etrafında dönmeye başlaması ve hayallerimizi süslemesi, aslında o işin zaten nasibimiz olduğu anlamına gelir. Bizden istenen sadece bir adımdır, gerisi çorap söküğü gibi gelecektir. İşte İsrailoğulları sadece bir adım atmaları gerektiğini, gerisinin ilahi destekle gerçekleşeceğini anlayamayarak sunulan bu fırsatı kendi elleriyle geri ittiler.

## Kırk Yıl Çöle Hapsolmak Ne Anlama Gelir?

İsrailoğulları Musa (as) gelmeden önceki yaşamlarında firavun sisteminin değer ölçeğine hapsolmuşlardı. Zihinleri öylesine bu algı ile şekillenmişti ki, köleleşerek öz değerlerini

tamamen yitirmişlerdi. Musa peygamber onlara devrimci bir fikirle gelmiş, ırksal ayrımdan ve pasifize edilmekten kurtulmaktan söz etmişti. Ancak onlar geçmişten kalma zihinsel kalıplarını kırıp yeni bir düşünme biçimine geçemediler. Firavunun kölelik hapsinden bu defa kendi elleriyle inşa ettikleri çöl hapsine geçtiler. Yani aslında hayatlarında hiçbir şey değişmedi sadece öyle gibi göründü, çünkü sıkıştıkları rolü tekrarlamaya devam ettiler.

Her birimizin geçmişten getirdiğimiz, kalbimizin sağlıklı olmasına engel olan zihinsel kalıpları vardır. Kalbi iyileştirmenin yollarından biri de geçmişteki yanlış rolleri soyunup yerine yenilerini koymaktır. Çünkü kalbimiz bireysel imtihanlarımız hakkında yapacağımız yorumun esiridir. Yorumlarımız ise, geçmişin kaygılarını, korkularını ve etiketlerini üstümüzden silkelemeden sağlıklı olamaz. Onları bırakmaya niyetimiz yoksa imtihanımızı doğru okumaya ve iyileşmeye de niyetimiz yok demektir. Böyle bir durumda isimler, olaylar ve tarihler değişse de hayatımız kendini tekrar eden bir döngüye girer. Üstelik bu döngü hayat boyu sürebilir. İsrailoğulları çölde kırk yıl kaldı. Kırk yıl, günlük kullanımımızda çok uzun süreyi ifade eder. Bu nokta da kıssadan alabileceğimiz mesaj: yanlış zihinsel kalıplarını kırmayan kişinin çok uzun süreler hoşlanmadığı bir hayata sıkışacağı gerçeğidir.

İsrailoğulları Musa peygamberden önce kölelik ve esaretten şikâyet ediyor, özgürlük duası ediyorlardı. Rablerinin "şu şehre girin" emrinin aslında yıllarca ettikleri duaya karşılık verilmesi olduğunu anlayamadılar. Sıkıştıkları berbat yaşamdan kurtulmak istemiş, dualar etmişlerdi. Ancak adeta Allah'a nasıl cevap vereceğine dair sipariş vermeye kalkıyorlardı. Oysa duamıza nasıl icabet edileceğine biz karar veremeyiz, Allah karar verir.

İsrailoğulları bütün bu hakikatleri kavrayamayarak ömürlerini çölde tamamladılar. Mısır'dan 400 kilometre uzaklıktaki Sina çölüne üç ay gibi bir sürede yürüyerek ulaştıkları halde, Sina'dan 350 km uzaklıkta olan Kudüs'e kırk yılda ulaşamadılar, çünkü layık değildiler. Allah'ın peygamberi yanlarında olmasına rağmen bir engel vardı önlerinde; kendi benlikleri. Yani her adımda kendi zihinlerine takılıyorlardı. Fakat onlardan sonra gelen nesil, neden çölde yaşadıklarını sorgulamaya başladı. Kırk yıl önce babalarının sıkıştığı yerden çıkmaya niyet edip işaret edilen o şehre yürümeye karar verdiler. Sonra da yanlarında Musa peygamber olmamasına rağmen zafer kazandılar. Çünkü sonraki nesil babalarının öğrenilmiş çaresizliklerini kırarak eyleme geçmiş, sonucunu da almıştı.

## Kendi Hayat Hikâyemizi Anlamalıyız

Bir başkasının hayatını dinlerken yaptıklarının ilerleyen zamanda nelere sebep olabileceğini tahayyül edebiliyoruz. Çoğu zaman ilerleyen zamanlarda tam da düşündüğümüze benzer bir gelişme oluyor. Tıpkı daha kıssanın başında İsrailoğullarının Allah'ın emirlerine karşı gösterdiği tavırdan dolayı kalplerinin katılaşacağını anlamamız gibi. Bir başkasının bizim açıkça gördüğümüz gerçekleri ve başına gelecekleri nasıl göremediğine şaşırıyoruz. Oysa o kişi bizim durduğumuz yerden okumuyor meseleyi. Olayların içinde, bizzat sıcak anı yaşadığı için yoğun duygular görüşünü kapatıyor. Hikmetli bir nazarla bakmadığında o duygular sebep sonuç dengesini görmesine engel oluyor. Yaşadığı hakikat ona acı verirken henüz o acıyı göğüsleyecek olgunlukta değilse, gerçeği görmek yerine yalanın yapay avutmasına sığınıyor.

Biz dışardan şahit olanlar, başroldeki kişinin yaşadığı iç savaşı ve kaosu yaşamadığımız için hakikati olduğu gibi görü-

yoruz. Fakat o, henüz görmeye talip değil, saklanıyor. Zamanla seçtiği yanlış yolun kendisine getirdiklerini gördükçe tek tek gözünden perdeler kalkacak. Belki de bir gün gelecek ve hiç de doğru bakmadığını fark ettiği bir aydınlanma yaşayacak. O vakit yaşadıklarından alması gereken o gizli mesajı okuyabilecek. Hani o bizim en baştan beri gördüğümüz, onun hep kaçtığı ve peşinden gitmeye cesaret edemediği mesajı.

İsrailoğullarını okurken şöyle diyebiliriz: "Ben olsam Musa peygamberin yanında Kızıldeniz'i geçtikten sonra o zorba toplulukla savaşmaktan asla kaçmazdım, bu fırsatı kaçırmazdım çünkü zaten şehrin fethedileceği vaat edilmişti." Fakat aynı olayın kendi hayatımızdaki benzerlerine karşı bakışımız tam aksi olabilir. Bize de bir şeyler vaat edilmiş olmasına rağmen bunları görüp doğru okumak yerine mecazen çölde mahsur kalmayı seçebiliriz, bir de üstüne "Neden kalbim huzura eremiyor?" diye yakınabiliriz. Kendi hikâyemizdeki mesaj ilk bakışta hemen algılayamayacağımız kadar kapalı gelebilir. Hatta yaşadıklarımızdan bir mesaj çıkarabileceğimizi bile kabul etmediğimiz olur.

Oysa her birimizin yaşadıklarının, ders çıkarılacak bir anlamı vardır. Aldığımız kararlar, seçimlerimiz, dünyanın en doğal şeyini yapar gibi sürdürdüğümüz hatalar büyük imtihanlara kapı aralar ve kalbimizi karartabilir. Tıpkı İsrailoğullarının sanki doğal bir tavır gibi kolayca dile getirdikleri "Sen ve Rabbin gidin savaşın," tiradını dillendirmeleri, hayatlarının geri kalanını ve kalplerini şekillendirdiği gibi.

Peygamberimiz yaptıklarımızın bize neyi getireceğini şu hadisinde öz bir ifadeyle açıklıyor: *"Hakikaten kişi yaptığı günahtan dolayı kaderinde belirlenmiş rızıktan mahrum kalır."*[7] Mühim olan başkalarının hayat hikâyesini dinlerken doğru

7 İbn Mâce, *Mukaddime*, 10/90.

çıkarsamalar ve isabetli yorumlar yapabildiğimiz gibi, kendi hikâyemizi bizzat sıcağı sıcağına yaşarken aynı açık bakışı yakalamaktır. Yaşamayı bilmek aslında bir nevi yaşamı okuyabilmektir. Yani geçmişten bugüne başımıza gelenlerin anlamını, hangi sürecin neye sebep olduğunu, olaylar ardında verilen mesajları çözmek ve gereken adımı atabilmektir.

## Kalbi Taşlaşmaktan Kurtarıp İyileştirmenin Yolu: Çölden Çıkış

İsrailoğullarının kıssası bir insanın ne yaparsa kalbinin taş kesilip çöle hapsolacağını anlatan bir kıssaydı. Bizler mahsur kalmaya giden yolu kuş bakışı gördükten sonra şimdi esas soruyu sormalıyız: Peki çöle hapsolduysak oradan nasıl çıkacağız? Kalplerimiz taş gibi tepkisiz olmaya yüz tuttuysa hem manevi hem psikolojik hem de itikadi bağlamda onu yeniden nasıl iyileştireceğiz? Bunalıma girip hayatı göğüsleyecek gücümüz tükendiyse ve artık dağılmış yanlarımızı toplayıp geri dönmek için zamanın geldiğini düşünüyorsak nasıl yapacağız bunu? İlahi öğretiye göre hangi yaşam felsefesi, hangi ruhsal dinamik, hangi mantık oradan çıkıp kalbimizi iyileştirmemizi sağlayacak?

Kur'an-ı Kerim bu sorunun cevabını yine bir kıssa aracılığıyla etraflıca anlatıyor. Bu kıssanın izini sürmeden önce Kur'an'ın kıssalarla bizim sorularımıza cevap verdiğinin altını çizmeliyiz. Hatta kıssaların tamamını, verdiği ana mesaja göre kategorilere ayırabiliriz. Neredeyse bütününde peygamberler daima doğru davranışlar sergiler, hiçbir zaman bir hatayı tekrarlayarak kısır döngüye girmez, olayların hikmetini anlamayıp yanlış tepkiler vermez, bilakis her türlü zorluktan daha da güçlenmiş olarak çıkarlar.

Sadece iki meşhur peygamber kıssasında mevcut olumlu örnekliğin dışına çıkılır; Âdem (as) ve Yunus (as) peygamber. Âdem peygamberin hayatında zikredilen hata, bilinçsizce işlenmiştir. Tam olarak hakikatini bilmediği yasak ağaçtan yemesi sebebiyle derecesini kaybedip cennet hayatından dünya hayatına inmiştir. Burada işlenen hatanın koordinatları kişinin bilinçli olarak kendini yanlışa hapsetmesi niteliğinde değildir. Âdem (as) kıssasından ziyade Yunus peygamber kıssası sorduğumuz soruya kapsamlı bir cevap verir. Çünkü Yunus peygamber denizin en dibinde balinanın karnına hapsolmuştu, tıpkı İsrailoğullarının çöle hapsolduğu gibi. Çöl, o olmadığında hayatın da olmayacağı susuzluğun simgesidir, deniz ise o olmadığında hayatın da olmayacağı havasızlığın simgesidir. Çölde susuz yaşamak ve denizde nefessiz yaşamak nasıl mümkün değilse, kalbimizin Allah'ı kaybedip yaşaması da mümkün değildir. Kıssa bizlere, Allah'tan uzaklaşanın aslında hava ve su gibi en temel yaşam ihtiyacını kaybettiğini anlatır.

İsrailoğulları bunu anlayıp çölde bir çıkış kapısı bulamadı, çünkü aramadılar. Ancak Yunus peygamber denizin yedi kat dibindeki balinanın karnından çıkacak bir kapı buldu, çünkü aramıştı. Bir peygamberin oraya nasıl olup da girdiğini dikkatle okumamız gerektiği gibi, oradan çıkışın kodlarını ve şifrelerini de iyi okumalıyız. Çünkü Yunus kıssası, kendi ellerimizle kendimizi soktuğumuz bütün zorluklardan, bütün sıkışmışlıklarımızdan ve ruhsal darlıklardan çıkmanın reçetesidir. Şimdi başta sorduğumuz o mühim sorunun cevabını bulmak için kıssayı yakından inceleyeceğiz.

Yunus (as) Ninova halkına peygamber olarak gönderilmişti. Uzun vakitler görevini titizlikle yerine getirmesine rağmen halkı bir türlü iman etmeyerek onun bütün çabalarını boşa çıkarmışlardı. Yunus peygamberin bir noktadan sonra duy-

gu ve düşünceleri değişmeye başladı ve ardından insanlara öfkelenip şehri terk etme kararı aldı. Allah Teala bu durumu şöyle anlatır: *"Hani o kavmine öfkeli bir halde gitmişti, bundan dolayı kendisini sıkıntıya düşürmeyeceğimizi (sıkıştırmayacağımızı) sandı."*[8]

Elbette diğer peygamberler de kavimlerinin iman etmemesiyle sınandılar. Örneğin Nuh peygamber dokuz yüz elli yıl boyunca her gün aynı cevabı almıştı ama bunu nasıl yorumladı? Durumu kavmin kötü akıbeti tercih etmesi olarak kabullendi, şahsileştirip onlara kişisel bir öfke beslemedi ya da bu sonucun sorumlusu bizzat oymuş gibi suçluluk hissetmedi. O sadece kendi vazifesine odaklanmıştı, mesele Allah ile kulları arasında geçiyordu çünkü.

Fakat Yunus peygamber bu basit kuramı o anın sıcaklığıyla geriye atıp farklı duygulara kapıldı. Kıssanın bu noktasında Rabbiyle bağlantıyı sağlayamadı. Sırf bundan dolayı peygamber de olsa her şey farklı gelişecekti artık. Çünkü sünnetullah gereği seçimlerimiz hayatımızın sonucunu inşa etmektedir. Yunus (as) kendisini yanlış bir duyguya iterek kavmine karşı yoğun bir öfkeye kapıldı ve görev mahallini terk etti, hem de Allah'a münacat edip Ona danışmadan.

Zihnindeki çözüm içeren düşünce şuydu: Bir gemiye binecek ve bütün bu insanlardan, onların inatçı inkârlarından uzaklaşacaktı. Yunus peygamberin kapıldığı bu düşünceleri içinden atmazsa asıl o zaman bunalacağını düşünememesi balığın karnına giden süreci başlatmış oldu. Çünkü bu tavrı sadece insanlara kızmak değil, Allah'ın takdirini de kabullenmemek olarak kabul edildi.

8 Enbiyâ, 21/87.

## Kıssadaki Geminin Yaşamımızdaki Anlamı

Allah Teala şöyle buyuruyor: *"Hani o, dolu bir gemiye binip kaçmıştı."*[9]

Yunus peygamber şehirden ayrılmak üzere limana doğru yola çıkıyor ve limanda onu her şeyden uzaklaştıracağını umduğu bir gemi buluyor. Hemen o gemiye binerek hızla vazife yerinden ayrılıyor. Buraya kadar gemi ve deniz sükûnet içindeyken, bu noktadan sonra sünnetullah devreye girerek yaşayacaklarını tamamen değiştiriyor.

Ansızın sert rüzgârlarla başlayan bir fırtına, hızla kendini gösteren ve gittikçe şiddetlenen şimşekler, dağ gibi büyüyüp gemiyi dövmeye başlayan dalgalar... Ayaklarını güvenle bastıkları gemi kocaman okyanusun tam ortasında küçük bir beşik gibi sallanırken, şimdi gemidekiler ölümle yüz yüzeler. Biraz evvelki sükûnet duygusundan korku ve çaresizlik duygusuna hızlı bir geçiş yaşanıyor. Yolcular can havliyle pek çok yük ve eşyayı denize atıp geminin devrilmemesi için denge kurmaya çalışıyorlar. Eşyalar bitip sıra içlerinden birilerini atıp hafiflemeye geliyor ve aralarında kura çekerek çıkan kişiyi atmaya karar veriyorlar. Kurada Yunus peygamber çıkıyor. Bir peygamber olmasından dolayı onu denize atmakta tereddüt edip kurayı üç kere tekrarlasalar da her seferinde Yunus peygambere işaret ediyor sonuç. Yunus (as) denize fırlatılıyor ve Rabbimizin emriyle devasa bir balina gelip onu yutuveriyor. Tıpkı İsrailoğullarının çöle hapsolduğu gibi o da denizin en karanlığında bir balinanın karnına hapsoluyor. Fakat kıssanın sonu farklı olacak, bu mübarek peygamber balığın karnından nasıl çıkılacağını bizzat yaşayacak. Sonunda ise oraya girenler için bir yol göstericiye dönüşecek.

9 Sâffât, 37/140.

Yunus peygamberin gemiye binerek toplumundan kaçması, Allah'ın bize yüklediği sorumluluklar karşısında yaşadığımız "kaçış psikolojisini"ne dair mesaj çıkaracağımız bir hadisedir. Nefsin acıdan kaçıp hazza ulaşmayı istemesi, gemi imgesiyle somutlaşarak kolay kavrayabileceğimiz bir anlatıya dönüşüyor. Nitekim tıpkı kıssadaki gibi, zorlandığımız, sıkıldığımız, her şeyin anlamının yittiği ve bütün gücümüzün tükendiği ruhsal çöküş anlarımızda bilinçaltımızda bir kaçış imgesi canlanır. Bu imge özellikle sahil kentlerinde yaşayan insanlar için bir geminin gelip onu alması, masmavi denizlerin dingin sularında ilerleyip onu çok uzaklara götürmesi, istemediği bütün durumlardan çekip çıkarması şeklindedir. Bu düşünce bizi bir anlık rahatlatır fakat içine düştüğümüz zihinsel haz yatağından çıkamayıp hep oradaki aldatıcı mutluluğu yaşamayı istediğimizde 'hazcılık' yaşam modelimize dönüşür; artık gerçekten ne zaman başımız sıkışsa, ne zaman işler istediğimiz gibi gitmese hep bir gemi arayışına çıkarız. O gemiye kaçıp her şeyi arkamızda bırakmak, bütün sorunlardan ve bütün zorluklardan uzaklaşıp dertsiz bir limana ulaşmak isteriz. Yani hep hoşumuza gidecek durumlara yelken açmayı isteriz. Özellikle varoluşsal anlamı bulmaya çalışırken düştüğümüz bunalımdan hakikate tutunup çıkmak yerine bizi avutacak şeylerin kucağına koşarız.

Gemi; bir avuntudur aslında, Rabbimizden, kendimizden ve hakikatten kaçtığımız bir binektir. Oysa dünya hayatı avuntulara kaçış yeri değildir. Bilakis kaçtığımız şeylerde hayatın anlamı gizlidir. Kaçıp kurtulacağımızı sandığımız her şey bir gün alabora olup bizi mahsuriyete ve daha çok bunalıma götürecektir.

Kıssadaki geminin önce bir kurtuluş sebebi gibi algılanması, derken çok geçmeden bir fırtınanın başlamasıyla dalgalar

arasında batıp çıkarak sarsılması bize şu mesajı verir: Dünyaya sorumluluklardan hazlara kaçmak için gelmedik. Bütün o kaçışlar hakikat karşısında bir oyalanmadır. Bütün o arzu ve hevesler önce kucağını açıp tatlı tatlı avutur, fakat biraz zaman sonra aldatıcı maskesini indirip gerçek yüzünü gösterir. Dünyadaki yaratılış amacımızdan kaçtığımız yerler bir gün içinden çıkamadığımız hapse dönüşür ve kaçtıklarımızdan daha çok sıkıp bunaltır. Tıpkı Yunus'un (as) daraldığı için bindiği kaçış gemisinin denizde alabora olması ve balığın karnına girip orada daha çok sıkışması gibi.

Zorluk anlarında nefsimizin hoşuna gidecek tepkiyi gösterirken çok önemli bir meseleyi ıskalarız: Yaptığımız her şeyin bize bir geri dönüşü olacaktır. İnsanın en büyük yanılgısı bir mekânda bir günah işleyip başka bir mekâna geçtiğinde hiçbir şey olmamış gibi yaşamına devam edeceğini ve hatasından hiç etkilenmeyeceğini zannetmesidir. Oysa hatalarımız mekân değiştirdik diye gittiğimiz yerde buharlaşıp yok olmaz, üstünden biraz zaman geçti diye son kullanma tarihi geçip kendiliğinden geçmişin çöplüğüne gömülmez. Aksine işlediklerimizin kokusu ruhumuza sinip bizimle beraber diğer mekânlara da gelir. Yıllar önce yaptıklarımız bugün aklımıza bile gelmeyen girift bir senaryoyla hayatımızın seyrine yön verir, birine yaptığımız kötülük onun eliyle olmasa da başka bir insanda ete kemiğe bürünerek gelip bize hesap sorar. Sıkıştırılmayacağını zannetmek, gelip geçici bir hata gibi basite indirgemek büyük yanılgıdır. Elbette günahsız, hatasız insan olmaz ama şu hadis mihenk taşımız olmalıdır: *"Her insan hata yapar ancak yapanların en hayırlısı tevbe edenlerdir."*[10] Tevbe ettiğimizde o hatalar silinir ama bazen affedilsek de, tıpkı Adem peygamberin cennet hayatından dünya hayatına indiği gibi

10 Tirmizi, Kıyâmet, 49/2499.

hayatımızda bazı kayıplar oluşabilir. Kimileri de hatalarından ders alıp eskisinden daha iyi hale gelerek şeytanı bile şaşkına çevirir. İşte bu şekilde hatanın bir kazanca dönüşmesi ancak Yunus peygamberin adımlarını takip etmekle mümkündür.

### Kıssadaki Bunalım/Darlık Mesajı

Kur'an bir kıssa anlatırken örnek şahsiyetle ilgili pek çok bilgi verip okuyucuyu malumat obezi yapmaz. Bilakis, ana konuyu öz bir şekilde ele alır. Özellikle çarpıcı ve alışılmışın dışında örnekler seçer ki ilgimiz toplansın ve zihnimizde hızlı bir dönüşüm sağlansın. Hiçbirimiz bir peygamberin, inkârcılar tarafından ateşe atılıp Rabbine tevekkül ederek ateşten kurtulmasını kolay kolay unutamayız ya da babasız bir bebek dünyaya getiren seçilmiş bir kadının, Allah'ın takdirine boyun eğdiği için bebeğinin beşikte konuşmasını unutamayız. Veya tıpkı şimdi bahsettiğimiz gibi, Allah'ın verdiği görevi terk eden bir peygamberin balığın karnına hapsolmasını unutamayız. Bu tür mucizevi olaylar dikkatimizi toplayıp zihnimizde dönmeye başlar. Bu sayede verilmek istenen mesajı defalarca düşünürüz. Bu tefekkür aracılığıyla, kıssalardaki olayların benzerlerini kendi hayatımızda bir kez daha yaşadığımızı fark ederiz. İşte o zaman, kıssadaki rollerden hangisine talip olduğumuzu görmemiz mümkün olur.

Bütün kıssaların bir ana mesajı ve hedefi vardır. Yunus kıssasının mesajlarından biri de yaşadığımız bunalım ve sıkıntılardan kurtulmanın yollarını göstermektir. Kıssada yaşanan hadiseler arasında bunalımın üç evresi anlatılıyor. Bunların ilki okyanusta fırtınanın çıkması, ikincisi denizde boğulmak, üçüncüsü ise balinanın karnına hapsolmaktır. Şimdi yaşanan bütün bu aşamalara dikkatimizi çevirebiliriz:

Yunus peygamberin karşılaştığı ilk zorluk okyanusta fırtınanın başlamasıydı. Fırtına, sıkıntıyı içimizde ilk defa hissettiğimiz anı sembolize eder. Deprem anında yoğun kaygı yaşadığımız gibi, okyanusta da gemi sallanmaya başladığında ayağımız toprağa basmadığı için çok çaresiz hissederiz. İşte fırtına böyle hissettirdiği için içine düştüğümüz sıkıntı, korku ve kaygının başlangıcını simgeler.

İkinci olarak Yunus peygamber denize atılmıştı. Onun denizin dalgalarıyla boğuşması sıkıntının daha da artarak kişiyi iyice kapladığı anı sembolize eder. Nasıl ki, denize düşen nefes alamaz ve boğulmaya başlarsa yaşayacağımız bazı sıkıntılar da şiddetlenerek bizi nefes alamaz hale getirir ve boğuluyormuş gibi hissettirir. O nefessizlik halinin sonucu olarak anbean ölüme yaklaşmış gibi oluruz.

Yunus peygamberi son olarak bir balina yutmuş ve o, balinanın karnına hapsolmuştu. Yani yaşadığı sıkıntının son evresi, balığın karnında mahsur kalmaktı. Bu da, sıkıntının bizi bütün evrene yabancılaştırıp sadece kendi sınırları içine hapsetmesini, dar ve havasız bir gündeme kapatıp adeta başka hiçbir şey düşünemeyecek hale getirmesini anlatır. Kişi sıkıntının son noktasında artık bütünüyle başka bir boyuta geçmiş gibidir. Onu bu noktadaki derin bunalımdan ne bir kimse kurtulabilir ne de kendisi ilahi yardım almadan oradan çıkabilir.

Yaşayacağımız bazı anların bizi tıpkı Yunus peygamberin balinanın karnında yaşadığı gibi ağır duygulara sokacağını biliyoruz. Bu tür darlıkların elbette pek çok sebebi olabilir. Kimi zaman kendi elimizle yaptıklarımızdan, kimi zaman da yapmamız gerekirken yapmadıklarımızdan kaynaklanır. Bazen büyüyüp olgunlaşmamız için darlıklar yaşarız, bazen de hikmetini bilmediğimiz bazı sebeplerin bize ulaşması için yaşarız.

Böyle anlar yaşarken buradan asla çıkamayacağımızı, bütün kapıların yüzümüze kapandığını düşünsek de kıssa bize ilahi mesajını göndererek şöyle der: "Eğer fırtınalarda sarsıldıysan, okyanusun dibinde boğuluyor gibi hissediyorsan, sıkıntın seni hayattan koparıp bir balinanın karnına hapsettiyse ve oradan nasıl çıkacağını bilmiyorsan, çıkış yolunu sana gösteren mübarek nebinin ayak izlerini takip etmelisin."

Peki nasıl çıkmıştı Yunus peygamber o darlıktan? Nasıl imtihanı kaybetmeden sıkıntıları atlatıp yeniden eski konumuna hatta daha fazlasına ulaşmıştı? Şimdi bunun cevabını bulmak için kıssanın verdiği cevaba odaklanabiliriz.

## Balina Hapsinden Çıkış

Allah Teala şöyle buyuruyor: *"Eğer o Allah'ı zikredenlerden olmasaydı, insanların yeniden diriltileceği güne kadar balığın karnında kalacaktı."*[11] İsrailoğulları büyük hatalarından dolayı kırk yıl çölde hapis kalmışlardı ama Yunus peygamberin süresi kırk yıl ile sınırlanmadı. Eğer çıkmasına sebep olan münacatı gerçekleştirmeseydi kırk yıl değil, bin yıl değil, kıyamete kadar orada kalacaktı. Çünkü o bir peygamber olduğu için hatası daha önemli görüldü.

Yunus peygamber balığın karnındayken oradan kurtulmaya sebep olan bir "hal" yaşadı. Affa mazhar olacağı bir yakarış sergiledi. Rabbimiz onun ruh halini anlatırken şöyle buyuruyor: *"Hani o pişmanlık ve acıyla yutkunarak Rabbine yalvarmıştı."* Yaşadığı derin acıyla pişmanlıklar içinde yalvarmaya başladı. Darlıktan çıkışına sebep olan bu içli hali diline dua olarak şöyle döküldü: *"Senden başka ilâh yoktur. Sen her türlü kusurdan uzaksın. Şüphesiz ben zalimlerden oldum."*[12]

11 Sâffât, 37/143, 144.
12 Enbiyâ, 21/87.

Yunus peygamberin duasında yer alan cümleler her ne kadar dile hafif gelse de, herkesin kolayca ezberleyip tekrarlayacağı kadar kısa olsa da aslında mana olarak çok derindir. Bu duayı anlamlı kılan şey pek çok kişinin isyan edeceği kadar büyük bir sıkıntı anında edilmiş olmasıdır. Her bir cümlesi Yunus'un (as) o anda yaşadığı derin maneviyatın bir yönünü anlatmaktadır. Bu sözler dille söylenen cinsten değil, bilakis ilahi mesajı alan kalbin bilgeliğe ulaşmasıyla kalpten dile dökülen kelimelerdir. Buna işaret ederek Peygamberimiz şöyle buyurur:

*"Sıkıntıya düşmüş ve başı belâya duçar olmuş hangi Müslüman bu duayı yaparsa, Allah Teala mutlaka onun duasını kabul buyurur."*[13]

Hadisi dar bir çerçevede değerlendirdiğimizde hemen duayı ezberleyip her sıkıntımızda okumanın yeterli olacağını düşünebiliriz. Oysa derin bunalımlardan çıkışın sadece dilimizle tekrarladığımız bir duayla mümkün olmayacağını kabul etmeliyiz. Peygamberimizin burada işaret ettiği müjde, lafızların ardındaki derin mananın duayı okuyan kişinin kalbinde toplanıp psikolojisini dönüştürmesidir. Dilimiz bir şey söylerken kalbimiz söylediklerimizle örtüşmeyen başka düşünceler taşırsa pek tabii o bileşeni yakalayamayız. Söylemek ile hakikati yaşayıp manevi dönüşüme girmek arasında dağlar kadar fark vardır. Bütün darlıkları harikulade bir şekilde hayrımıza çevirecek o dokunuş, bu duada zikredilen manevi hallerin yaşanmasıyla başlar. Peki, Yunus peygamberin dudağından dökülen kelimelerde hangi manalar vardır? Önce duasında saklı anlamları görmeye çalışalım.

**Yunus peygamberin duasındaki birinci mana durağı:** "Senden başka ilâh yoktur. Sen her türlü kusurdan uzaksın,"

13 Tirmizi, Dua, 82.

lafzında gizli olan zikir durağıdır. Sıkıntı anlarında Allah'ı andığımız ve onunla yakınlaştığımız zikir durağına uğramadıkça kalbimiz yumuşamaz, kalbimiz yumuşamadıkça da dertlerden çıkış fermanı bize ulaşmaz. Yunus peygamber hemen zikre sarılarak Allah ile bağını kuvvetlendirmeye çalışırken, bunun tam zıddı olan bir davranışı da reddetmiş oluyor: yani yaşadıklarını kabullenemeyip Allah'tan daha çok uzaklaşmayı. Yunus peygamber pek çok kişinin kendini kaybedeceği, zikre sarılmak şöyle dursun, tamamen öfkeye kapılıp "neden ben!" diye yakınacağı bir imtihanın içinde söylemişti bu cümleleri. Allah'ın verdiği hükümden razı olan, Onu sıkıntılı anlarda zikredebilir elbette, ancak Onun hükmüne itiraz edip kaderini sorgulayan ve başına gelenleri hak etmediğini düşünen, bütün bunları Ona vereni nasıl hakkıyla zikredebilir? Her ne kadar diliyle birtakım zikirleri tekrar etse de, kalbi isyan saçarken "subhaneke" lafzının manasının yüzde kaçını kalbinde toplayabilir?

Başına gelenler için insanları suçlamanın bir ileri boyutu yaşadıkları için doğrudan Allah'ı suçlamaktır. Allah'ı suçlamak ise yaşadıklarımızı asla kabullenememekle sonuçlanır. Oysa Yunus peygamberin yaşadıklarında bir hikmet vardı ve o hikmeti bulmak için bu süreci yaşaması gerekiyordu. Yaşadıklarımızın bir kısmı kendi ellerimizle yaptıklarımızdan kaynaklanır. Bir kısmı da ders çıkarmamız gereken, hikmeti gizli imtihanlardır. Bunu görmeyip Allah'ı suçlayan bir kalbi olsaydı aynı anda Ona yaklaşmayı kapsayan zikri asla icra edemezdi.

**Yunus peygamberin uğradığı ikinci mana durağı:** "İnni küntü minezzalimin (muhakkak ki ben zalimlerden oldum)" ifadesinde gizli olan "kendi içine dönme" durağıdır. Balığın karnına girdikten sonra yana yakıla böyle söylemişti: "Rabbim

ben hata yaptım, ben zalimlerden oldum." Bu cümlenin ardında kişinin tarafsızca nefsini masaya yatırmasını ve kendiyle yüzleşmesini görüyoruz. Oysa darlık anında yapması en zor ve en acıtıcı tutum kişinin kendine yönelmesidir. Kendine bakmak, hatalarını görüp davranışlarının sorumluluğunu almak hem kolay değildir hem de nefsin hoşuna gitmez. Aslında sıkıntı anlarının amacı tam da dış dünyadan soyutlanıp kendimize dönmek, egomuzu törpüleyip özümüzü yeniden ortaya çıkarmaktır. Sonra da kaynayan sıkıntı kazanından arınmış olarak çıkmaktır. Bunu ancak bunalıma rağmen kendiyle meşgul olmayı başaranlar yapabilir. Ne yazık ki imtihan sürecini böyle yaşamadan nefsini temize çıkararak, haklılıklarını sayıp dökerek "inni küntü minezzalimin" lafzını kalben söylememiz imkânsızdır.

Farz edelim ki, okyanusun ortasında çaresizce çırpınan ve sonunda bir balığın karnına giren o kişi biziz. Vereceğimiz muhtemel tepkileri ve içimizden geçecek düşünceleri tahayyül etmeye çalışalım. Biz ne yapar ve ne düşünürdük? Sıkıntılar karşısında bizim tavrımızın nasıl olacağını düşündükten sonra Yunus peygamberin uğradığı duraklarla kıyaslayalım. Ne kadarı örtüşüyor? Yunus peygamberin nasıl ilahi yardıma ulaşarak kurtulduğunu anlayabilmek için "ne yaptığına" bakarken yaptığı o şey ile ne yapmayı reddettiğini de görmeliyiz. "Ben zalimlerden oldum," derken aslında bunun tam zıddı olan kendini bırakıp başkasına bakma hatasına düşmemiş oluyordu. Yani başkalarının hatalarını didik didik edip rahatlamaktan, yaşaması gereken içsel süreci diğerlerini düşünerek harcamaktan, insanları suçlayıp çıkarması gereken dersleri kaçırmaktan uzak duruyordu. Yunus peygamber güzide örnekliğiyle çok sık yapılan bütün bu hataları reddetmiş oldu.

Çünkü içe dönmek yerine dışa bakan kişinin şöyle demesi kaçınılmaz olur: "Yaşadıklarıma çevrem sebep oldu. O insanlar beni bunaltıp eziyet etmeseydi ne bu gemiye binecek ne de bu felaketi görecektim." Bu türden sözler ne acıdır ki bizi, olanı kabullenemeyip isyan etmeye ve sebepleri doğru okuyamamaya götürür. Yunus peygamber balığın karnına girdiği andan itibaren sözlerinde insanlara asla yer vermedi. "Ey Rabbim bana inanmadılar, o sebeple oradan ayrıldım. Bunda onların da suçu var," demedi. Sadece yana yakıla "Ben zalimlerden oldum," dedi ve kendinden başkasından şikâyet etmedi. Eğer içinde insanlara karşı öfke biriktirip o öfkenin benliğini kaplamasına izin verseydi, şehirden ayrılırken gösterdiği insan odaklı tavrı balığın karnında da sürdürürdü. Fakat Allah'ın onu bir hikmete binaen oraya hapsettiğini, meselenin diğerleriyle değil bizzat kendisiyle ilgili olduğunu ve Allah'ın onu başka bir noktaya çekmek istediğini kavrayarak o tavrı tamamen terk etti.

Pek çoğumuz ne yazık ki bunun tam zıddı yola girerek insanların bize yaptıklarına odaklanıyoruz ve kendimize dönmemiz gerektiğini anlayamayıp bizi oradan çıkaracak tekamülü yaşayamıyoruz. Oysa bu gibi darlık anlarında kişi yalnız Allah ile başbaşalığı yakalamalıdır. Dünyanın geri kalanını kendi yüzleşmesinin tamamen dışında tutarak tıpkı Yunus peygamber gibi kalbine odaklanmalıdır. Yoksa kalbi yumuşatmak için gönderilen imtihanların içinden daha da katılaşmış olarak çıkmak kaçınılmazdır.

**Yunus peygamberin uğradığı üçüncü mana durağı:** Hatadan sonra hiç vakit kaybetmeden öz eleştiri yaparak değişimi ileriye ertelememe durağıdır.

Yunus peygamber hemen tevbeye ve değişime başlayarak erteleme mantığını reddetmiş oluyordu. "Eğer bu sıkıntı-

dan kurtulursam, çok iyi bir kul olup bana verilen her şeyin kıymetini bileceğim," demek ertelemenin bir göstergesidir. Sıkıntı anında çok sık sergilenen bu tutumun temeline baktığımızda bir sürü ileriye dönük vaat ve proje görürüz fakat çok önemli bir şey eksiktir; anda yaşanması gereken "hal" yoktur bu tavırda. Oysa bizden istenen zor zamanlarımızda geleceği planlamamız değildir, o darlık anındayken balığın karnındaki çıkış kapısını görmemizi sağlayan manevi bir mertebeye ulaşmamızdır. Nitekim pek çok kişi değişimi ileriye attığı için böyle bir merhale ve yükselişi yaşayamıyor, sıkıntılar üstünden kalktığında ise tasarladığı amelleri yapmak için içinde güçlü bir ruh bulamayarak tekrar eski haline dönüyor. Burada istenen, kişinin imtihan içinde benliğini Allah'a yönelterek onunla irtibat kurması ve bozulan bakışını yeniden düzeltmesidir. Çünkü imtihanlar nefsimizin eğitildiği bir tür tedrisat gibidir. Sıkıntı anında ruhunu eğitmek yerine kendini bunalıma terk eden ve "ileride yapacağım" diyen kişi imtihanı doğru okuyamaz. Çünkü tedrisattan geçmemiş olur. Yunus peygamberin kurtuluşunun sebebi o balığın karnında yaptıklarıyla ilgiliydi, gelecekte nasıl bir insan olacağıyla ilgili değil.

**Yunus peygamberin uğradığı dördüncü mana durağı:** Oradan çıkacağına inanmasına sebep olan ümit durağıdır. Ancak Allah'tan ümit kesmeyenler böylesi sıkıntılarda ayakta kalarak kurtuluş için çabalayabilirler. Ya umudunu yitirmiş olanlar? Allah Resulü (sav): *"Allah'a kabul olacağına gerçekten inanarak dua edin."*[14] buyurmaktadır. "Balinanın karnından çıkmam imkânsız, dua etsem de artık hiçbir şey değişmez," diyen birisi nasıl umutla dua edebilir? Duasının kabul olmayacağını düşünen bir kalbin ettiği niyaz nasıl kabul edilir?

14 Tirmizi, *Deavât*, 66 (3479).

Ümitsiz kişi, sağına soluna bakar ve çıkacak bir kapı göremez. Fakat şunu unutur, orada her an açılabilecek görünmez kapılar vardır. Ve o görünmez kapılar, kalbinin uğrayacağı mana duraklarından damıtılıp elde edilen bir anahtarla açılmaktadır. "Umut" duygusu olmadan kapıyı açacak o anahtarın dişlileri eksik kalır.

İşte bu dört mananın Yunus peygamberin kalbinde birleşmesiyle kıssanın bu noktasında her şey değişiveriyor.

## Kalp İyileştiğinde Darlıktan Kurtuluş Başlar

*"İşte biz onu hasta bir halde ağaçsız, çıplak bir yere çıkarıp bıraktık. Ve üzerine gölge yapması için kabak türünden bir ağaç bitirdik."*[15]

Bazı kalpler vardır ki, hatalarından ders çıkarmadığı için taş gibi katılaşır. Bazıları da vardır ki, hatasını anlayıp öyle pişman olur ki, içli içli niyaz edecek ve haşyetle titreyecek bir kıvama gelir. Nasuh tevbe katılaşan kalbi yumuşatmanın yegâne yoludur. Yunus peygamber balığın karnında ne kadar kaldı, bir gün mü, bir yıl mı bilmiyoruz. Ancak kıyamete kadar kalabileceği o balinanın karnından kalbini iyileştirerek hemen çıktı. Allah onun hayatını kıssanın bu noktasından sonra tamamen darlıktan bolluğa çeviriyor. Bunun için yarattığı diğer varlıkları hizmet ettiriyor peygamberine. Önce balina kıyıya süzülüp onu midesinden karaya bırakıyor. Hasta, bitkin ve vücudu pelte halinde çıkan Yunus peygamberin hemen yanı başında kabak türünden bir ağaç büyüyor. O ağaç hem güneşe karşı ona gölgelik yapıyor hem de vücudu toparlanıncaya kadar yapraklarındaki özütü damla damla Yunus peygamberin istifadesine sunuyor. Yani iyileşmesi için ihtiyacı olan her şey kendisinin hiçbir dahli olmadan ayağına

15 Sâffât, 37/145,146.

kadar geliyor. Çünkü o, bu tavrıyla Rabbine dönen bir kul olma rolünü seçtiğini ispatlıyor.

"*Biz onu yüz bin, yahut daha fazla insana peygamber olarak gönderdik.*"[16]

Yunus peygamber ayağa kalktığında, bıraktığı görevi tekrar icra etmek için ayrıldığı şehre doğru yola koyuluyor. Fakat bu defa sünnetullah gereği çok farklı bir manzara karşılıyor onu. Şehri terk etmeden önce Ninovalılara vaat edilen azap Yunus peygamberin ayrılmasından sonra gelip çatmış. Ancak Ninovalılar azaba uğrayacaklarını anladıklarında henüz başlarına gelmeden evvel tevbeye yönelmişler ve peygamberlerine iman etmişler. Böylece haklarında azap hükmü verildiği halde tevbe ettikleri için kurtulan tek kavim olmuşlar. İşte Yunus peygamber bütün bu olup bitenlerden habersizken şehre girdiğinde karşısında ona iman etmiş bir topluluk buluyor. Allah onu yüz bin kişilik bir gruba peygamber olarak gönderiyor.

Kur'an'da peygamberlere iman edenlerin sayısı zikredilmezken bu kıssada özellikle yüz bin kişi gibi kalabalık bir topluluğun ona iman ettiği ve sayılarının daha da arttığı vurgulanarak bize önemli bir mesaj veriliyor. Bazen isteklerimiz imkânsız görünebilir fakat Allah bir şeyi takdir ettiğinde onun olmaması için önünde bir engel kalmaz. Yunus peygamber önce daha az sayıda bir kavme peygamber olmuştu ve onlar da iman etmemişti ancak bu defa onun için yeni bir dönem başlıyor. Denizin en dibinden ve balığın karnından tam tersi istikamete yükselerek, yüz bin kişiye peygamber olup hepsinin de iman ettiğini görüyor. Bu da bize işlerin tamamen Allah'ın elinde olduğunu ve manevi tıkanmalarımızı çözersek imkânsız gibi gördüğümüz ilerleme ve değişimlerin mutlaka bize ulaşacağını müjdeliyor.

16 Sâffât, 37/147.

## KALBİ İYİLEŞTİREN İKİNCİ İLAÇ ZİKİRDİR

Resulullah (sav) şöyle buyurdu: *"Muhakkak ki demirin paslandığı gibi kalpler de paslanır." Sahabiler bu söz üzerine, "Paslanan kalp neyle cilalanır ey Allah'ın Resulü?" diye sordular. Peygamberimiz ise şu cevabı verdi: "Allah'ın kitabını okumak ve Allah'ı çokça zikretmektir."*[17]

Yaşadığımız sıkıntılar veya günahlar sebebiyle kalbimizde vesveseler ve huzursuzluklar birikir. Bir evin kirli ve dağınık hale gelmesi gibi, kalbimiz de dağılıp karmaşık bir hal alır. Bu kargaşada bocalarız ve agresifleşmeye başlarız. Hemen kalbimizden kaçış yolunu tercih ederek gaflete sığınırız. Oysa gaflet, bir örtü gibi içimizi kaplayarak bâtınımızı görmemize engel olur. Kalbimizi kaplayan bu örtüleri kaldırarak dağınıklığı toplayacak tek bir şifa reçetesi vardır ki o da zikirdir.

Zikir, hatırlamak ve anmak anlamına gelir ve ibadetin özünü oluşturan pek çok şekli içerir. Zikir denildiğinde, sadece bir eylem değil, bütüncül bir hatırlama ve anma akla gelmelidir. Bunun içerisine, Allah'ı dil ile zikretmek, Kur'an okuyup ayetlerin anlamını tefekkür etmek, namaz kılmak gibi çeşitli eylemler girer. Aynı zamanda, başka vesilelerle hakkı anmak ve hatırlamak da zikir kapsamına dahildir.

Şunun altını çizmeliyiz, kalbimizdeki gaflet örtüsünü kaldırmak istiyorsak, Kur'an ve sünnetin öğrettiği şekilde bir zikir süreci yaşamamız gerekir. Hakiki bir zikir süreci öncelikle kalbimizi örten perdeleri kaldırır, ardından içerisindeki kir ve pası temizleyerek tekrar işler hale getirir. Ancak bütün zikirler bu etkiyi sağlayabilir mi? Zikrin kalp hastalıklarını iyileştiren bir ilaç olması için belirli özelliklere sahip olması gerekmektedir. Peki, zikrin ulaşması gereken bu özellikler nelerdir?

17 *Kenzül Ummal*, II, 241.

Bunlardan en önemlisi odaklanarak ve huşu ile yapılmasıdır. Kur'an okuyorsak ayetlerin anlamını düşünmek, Allah'ı zikrediyorsak tesbihatın manasını tahayyül etmek, anlamını bilmediğimiz kelimelerde bile Allah'ı andığımızı hissetmek zikrin en önemli şartıdır. Elbette odaklanmak ve huşuya ulaşmak kolay bir iş değildir. İşte bu yüzden zikir çok kıymetlidir. Sırf bu ibadeti yapabilmek için öncelikle zihnimizi terbiye etmek zorunda kalırız. Çünkü bunu yapmazsak aklımıza her an pek çok fikir gelir ve dikkatimiz çabucak dağılır.

Günümüzün modern akımları da odaklanmanın önemini vurguluyor, fakat neye odaklanmamız gerektiği konusunda yanlışa düşüyorlar. Kimileri, Allah Teala yerine evrene, olumlamalara veya sadece huzur duygusuna odaklanmayı öneriyor. Ancak ne yazık ki, tüm bunlar bizi yine kendi sınırlarımıza hapseder ve ilahi yardımdan kopmamıza sebep olur. Çünkü bu önerilen odak noktaları karşılıksızdır. Oysa kalbimizin, aşkın bir varlığı düşünmeye ihtiyacı vardır. Bu yeni akımların önerilerini bir kenara bırakırsak, Kur'an bize sadece Rabbimizi düşünüp Onu andığımızda huzura ulaşacağımızı söylemektedir. Rabbimiz *"Siz beni anın, ben de sizi anayım,"*[18] buyurmuştur. İhtiyacımız olan tek şey, yüce Yaratıcıyı anmamız, her şeyin sahibi olan o Yaratıcının da bizi anması ve merhametine almasıdır. Yani günümüz modern akım ritüellerinin asla sağlayamayacağı, karşılıklı bir ilişkidir zikir.

Eğer Allah'ı hakiki anlamda anmaya odaklanabilirsek, zikir içimizde bir güneş gibi doğar ve zihnimizi aydınlatır. Ardından kalbimize akar, bütün bedenimize yayılır ve sonunda benliğimizi tamamen kaplar. Böylece, Allah'ın azametini bütünüyle hissetmeye başlarız. Onu anmak, Ona sığınmak içimizde muhteşem bir rahatlama ve sükûnet doğurur. Ona öylesine

18 Bakara, 2/152.

güveniriz ki kalbimizdeki dağınıklıklar düzene girer. Rabbimizle yaşadığımız bu yakınlaşma, kalbimizde bir dinginlik ve rızaya dönüşür. Tıpkı Kur'an'da anlatıldığı gibi:

*"Allah sözün en güzelini birbiriyle uyumlu ve bıkılmadan tekrar tekrar okunan bir kitap olarak indirdi. Rablerinden korkanların bu kitabın etkisinden tüyleri ürperir. Derken hem bedenleri hem de gönülleri Allah'ın zikrine ısınıp yumuşar."*[19]

Hissettiğimiz bütün o dağınıklık ve kargaşa aslında Ondan uzaklaşmaktan kaynaklanır. Zikir ise yeniden Onun huzuruna getirir bizi. Ona yöneldikçe Ona varmaya ne kadar ihtiyacımızın olduğunu, Ondan uzakken ne denli kaygılar içinde olduğumuzu daha iyi anlarız. İşte o vakit tek bir mercide topladığımız kalbimizde tevhid nuru parlamaya başlar.

Ne var ki modern dünya, yaptığımız işe bütünüyle odaklanmaya mâni bir yaşam modeli sunuyor. Yaşamın hız ibresini aşağıya çekmeden hakiki bir zikri rutinimiz haline getirmek epey zor görünüyor. Bunun için zamanımızı yavaşlatıp odaklanmayı yakalamamız çok önemlidir. Ne yazık ki hızlı yaşam zihnimizin tek bir şeye odaklanma yeteneğini köreltiyor. Aynı zamanda çevremizde çok fazla uyaranın olması da dikkatimizi dağıtıp huşumuzu bozuyor. Ekranlar ve sosyal medyayı haddinden fazla takip etmek yapılan işe kendini bütünüyle vermeye engel oluyor ve tam bir yönelme olmadığı için haz ve doyum alınamıyor. Bu da zor işlerin daha da zor ve sıkıcı olmasına yol açıyor.

Zihin, gün içinde sınırlanmadan ve terbiye edilmeden bu dikkat dağıtıcı unsurlara yönelirse, günlük görevleri dağınık ve bütünlükten yoksun bir şekilde yapmaya alışır. Dolayısıyla, namaz kıldığında hemen odaklanma ve huşu haline geçme zorluğu yaşanır. İnsanlar yalnız kalmaktan, kendini

19 Zümer, 39/23.

dinlemekten ve zikirden kaçarak dış gündeme dalma eğilimi gösterirler. Sükûnetten, tek başına kalmaktan ve bir işe uzun süre odaklanmaktan korkmak, maalesef bu çağın hastalığıdır. Bu hastalığın elimizden aldığı en önemli ibadet ise zikirdir.

Zikrin sahip olması gereken bir diğer vasıf, kalbin özümseyeceği kadar uzun bir süre hiç bırakmadan devam etmektir. Kur'an okumalarına ve tesbihatlara ara vermeden devam ettiğimizde kalbimizde anlam katmanları açılmaya başlar. Ancak sık aralıklar verirsek bu noktaya ulaşamayız.

İşte bu özellikte bir zikir hayatımız olursa tesbihat ve zikirle aramızda daha önce açılmayan bir kanal açılır ve bu kanaldan kalbimize anlamlar akmaya başlar. Böylece başka hiçbir şeyle elde edemeyeceğimiz bir zihinsel dönüşüm sürecine gireriz. Çünkü hakiki manaya ulaşan zikir hayatımızda mutlaka bir hal ve sonuç doğurur. Daha sonra zihin, Allah Teala'nın azametine yoğunlaştığı için Onun dışındaki şeyler kalpten atılmaya başlanır. Çünkü kalpte iki sevgi aynı anda ve aynı oranda yer edemez. Onu andıkça, Ondan başkasını anmalarımızı azaltıp gerçek derecesine indiririz. Böylece kalbimizde her şey bir dengeye oturduğu için dinginliğe ulaşır, Allah'tan gayrısını unutup vesvese ve kaygılardan arınırız. İçimizdeki negatif düşünceler, malayani sevgisi, günah tutkusu ve insanlara beslenen aşırı sevgiler günden güne azalır.

Zikir süreci aralıksız devam ettiğinde, kalbimiz yavaş yavaş değişir, bilmediğimiz bazı yaralarımız açılarak pansuman edilir. Bu ilaç, onu kullandıkça psikolojik tatmine dönüşerek kalbimizin zevk aldığı bir amel haline gelir. Sonunda içimize iyice yerleşip Allah'ı anma ve hatırlamanın en üst mertebesine ulaşmamızı sağlar. O üst derece ise ihsandır.

Sahabe efendilerimiz, Peygamberimize "ihsan" makamının ne olduğunu sormuşlardı. Peygamberimiz şöyle cevap verdi:

*"İhsan, Allah'a Onu görüyormuşsun gibi kulluk etmendir. Sen onu görmüyorsan da O seni mutlaka görüyor."*[20] Bu makamdaki kişi, sadece belli vakitlerde Allah'ı anmakla kalmayıp zikri hayatının geneline yayarak her an Allah'ın kendisini gördüğünü düşünerek hayatını Onun rızasına uygun şekilde yaşar ve daha bütüncül bir zikre ulaşır.

## Kalbimizin Seçtiği Zikirler

Bazen kalbimiz bazı zikirlere ya da ayetlere daha çok yönelir. Dilimiz istemsizce tekrarlamaya başlayarak onları virde dönüştürür. Zamanla zihnimiz bu zikirlerin manasıyla aydınlanır ve manevi bir güç hissetmeye başlarız. Yaşadığımız imtihanlarla bu zikirlerin anlamları arasında bağlantılar kurarız. Sonrasında geriye dönüp anılarımıza tekrar baktığımızda zor günlerimizde bize güç veren virdlerimizi de hatırlarız. Çünkü kalbimiz bu zikirlerle tanışıp sıkı bir dostluk kurmuştur. Peki, neden bazı dönemlerde aynı ayet ve tesbihleri sürekli tekrarlamaya meylederiz? Çünkü yaşadıklarımız karşısında özellikle onların sunacağı şifaya ihtiyacımız vardır. Kalbimiz bu ihtiyacın farkındadır. Bu nedenle, susayan birinin ısrarla suya uzanması gibi dilimiz de ısrarla onları tekrar etmek ister.

Bazen tek bir zikir, pek çok hastalığımızı tedavi edebilir. Niceleri sadece "La havle vela kuvvete illa billah" zikriyle tüm zorlukların üstesinden gelmiştir. Kimisi, bir ayeti tekrarlayıp onun anlamına odaklanarak iyileşmiş, kimisi de Allah'ın güzel isimlerini çok tefekkür ederek onların manalarıyla bilincini dönüştürmüştür. Çünkü zihin dönüştüğünde hastalıklarımız da iyileşir. İşte pek çok kişi tarafından yaşanan bu haller zikrin şifaya sebep olduğunun tecrübeye dayalı delilleridir.

20 Buhari, İman, 37.

Şurası çok önemlidir; kalbimiz hangi zikri vird edineceğini anlayabilecek kapasitededir, bu yeteneğini bir kenara bırakıp bir başkasından zikir ödevi almak zorunda değildir. Peygamberimizin tavsiye ettiği çeşitli zikir terkiplerini yaşantımıza dahil ettiğimizde kalbimiz zaten bazılarına daha çok meyledecektir.

Nebi (as) bize zikir ve duaların en pratik terkiplerini öğretti. Bu terkipler çoğunlukla belli zamanlara iliklenmiş olan zikir türleridir ve zikrin en temelini oluştururlar. Sabah uyandığımızda uyanma duasını yapmak, ardından günün başlangıcında yapılan dua ve zikirleri tekrarlamak, eve girip çıkarken, bir işe başlarken, akşama ulaştığımızda, uykudan önce, farz namazlardan sonra yapılan tesbihatlar ve yirmi dört saate iliklenmiş dua ve zikirlerin tamamı bir ağacın bize en yakın dallarından önümüze sarkan, hiç zorlanmadan kolayca toplayabileceğimiz meyveleri gibidir. Önce bu meyveleri toplayarak zikir sürecine başlamalıyız. Bunlarla kendimize bir koruma kalkanı oluşturduktan sonra ilave olarak kişisel vird ve terkipler edinmeliyiz. Bu virdler arasında hem dile hafif gelen zikirler hem de bilinç dünyamızı şekillendiren Kur'an-ı Kerim okumaları rutin haline gelmelidir. Günde belli bir sayfa ya da ayet okuması zikrin en güzel kıvamını yaşamamıza sebep olur. Unutmayalım, büyük küçük demeden gün içerisinde yaptığımız her zikir hem kalbimizde kir ve pasın birikmesine engel olur hem de pek çok virüsün yayılmasını önleyip şifamıza sebep olur.

## KALBİ İYİLEŞTİREN ÜÇÜNCÜ İLAÇ İBADETLER VE NEFİS TERBİYESİDİR

Peygamber (sav) birçok hadisinde, modern psikolojinin dile getirmediği kalbi tedavi edici bazı uygulamalardan bahsetmektedir. Günümüzde, modern ilim bu kadim öğretilerin insanı gerçekten iyi ettiğini keşfederek bir kısmına güncel isimler verip kendi tedavisine ekliyor. Ancak çoğu zaman bizler, direkt olarak hadislerde bildirilen ilaç ve tedavileri kullanmakta geride kalıyoruz. Oysaki insanın iyileşmesi için en kapsamlı ilaç, ruhani yapımızı da dikkate alan ilahi vahyin ulaştırdığı kadim öğretilerdir. Bu başlık altında, bildiğimiz ancak çoğu zaman unuttuğumuz bu öğretileri hadisler bağlamında yeniden hatırlayacağız.

Bir gün bir sahabi, kalbinin katı olmasından dolayı üzüldüğünü dile getirip Peygamberimizden nasihat istemişti. Peygamberimiz ise ona kalbinin yumuşamasını sağlayacak iki ödev verdi: *"Eğer kalbinin yumuşamasını istiyorsan, yetimlerin başını okşa ve fakirlere yardım et."*[21]

Kalp katılaşması; duyarsızlaşma, tembellik, memnuniyetsizlik, dünyaya dalma gibi sonuçlar doğurur. Bu sonuçları fark ettiğimizde, kalbi yumuşatmak için merhamet duygusunu harekete geçirecek işlere yönelmemiz önerilir. Yetimlerin ve fakirlerin ihtiyaçlarıyla ilgilenmek, kalpteki katılığı giderecek ve kalbi inceltecektir. Bu ilgi sadece ara sıra yapılan bir eylem olmamalı, rutinlerimizden biri haline gelmelidir. Böylece, sürekli değişen kalplerimizi, belli aralıklarla iyileştiren bir ilaç haline dönüşebilir.

Yine bir kadın, Aişe validemize kalbinin çok katı olduğunu ve bundan rahatsızlık duyduğunu anlatmış ve ondan bir reçete istemişti. Aişe validemiz ilginç bir tavsiyede bulundu.

21 Ahmed, II, 263.

Sık sık ölümü düşünmesini, ölümü tasavvur etmeye devam ettikçe kalbinin etkilenip tekrar canlanarak eski gücüne kavuşacağını, böylece yapmak istediği amelleri gerçekleştirebilecek bir güce ulaşacağını söyledi. Kadın bu tavsiyeye uyarak bir süre ölüm gerçeğine odaklandı. Kalbini bu gerçek üzerinde tefekküre yönlendirdikçe, Aişe validemizin dediği gibi içinde bir canlanma hissetmeye başladı. Çok geçmeden Aişe validemizin yanına gelerek verdiği tavsiyenin tamamen işe yaradığını bildirdi ve teşekkür etti. Bu da gösteriyor ki, ölüm gerçeğine sistemli bir şekilde odaklandığımızda, adeta uykudan uyanır gibi bilincimiz açılır ve kalbimiz etkilenerek dönüşüm başlar.

Bilincin uykudan uyanması için ölümü hatırlatan bir vesile olarak kabir ziyareti yapmak da kalbi inceltir. Peygamberimiz başlangıçta bazı sebeplerden dolayı kabir ziyaretini yasaklamıştı ama sonra, *"Size kabir ziyaretini yasaklamıştım. Artık kabirleri ziyaret edebilirsiniz. Çünkü o kalbi inceltir, gözü yaşartır, ahireti hatırlatır. Ancak batıl bir söz söylemeyin,"* buyurdu.[22]

Sahabenin kalplerini inceltme yöntemlerinden biri de eskiden capcanlı olan fakat nihayet hayatın ve canlılığın son bulduğu harabelere gidip tefekkür etmek, helake uğramış kentlere bakıp derin derin düşünmekti. Bu derin düşünceler ölüm hakikatinin gerçek dekoruna bakarak sağlandığı için kalplerinde çok büyük bir dönüşüme yol açmaktaydı. Hatta sahabe ve tabiinden bazılarının bu gibi tefekkür rutinlerinin olduğu rivayet edilir. Örneğin bir sahabi, ne zaman kalbi kararsa, tembellik ve gaflet başlasa yakın arkadaşının vefat ettiği eve gider, orada oturup arkadaşının bir zamanlar bu duvarların arasında yaşadığını, şimdi ise hiçbir izinin kalmadığını tahayyül ederek her şeyin akıbetinin böyle olacağını hatırlamaya çalışırmış. İçinde bulunduğumuz mekânın, kendi kendimize

22 Ahmed, III, 237, 250.

vereceğimiz nasihatle gerçekçi bir şekilde ilişkili olması, kalbimizin hızla dönüşümünde en büyük etkenlerden biridir. Bu tür beş duyunun da dahil edildiği nasihat ve tefekkürler kalbimizi anında etkileyerek dönüştürme gücüne sahiptir. Kabirler, harap olmuş mekânlar, helak olmuş kentler, ölmüş yakınlarımızın çok sık bulunduğu mekânlar tefekkürümüzü kat kat derinleştirip kalp kirlerinin hızla giderilmesini sağlar.

Peygamberimizin talebesi olan güzide ashab, onların yetiştirdikleri tabiin âlimleri ve sonraki nesiller, birbirlerine kalplerini nasıl iyileştireceklerini sık sık danışır ve nasihat isterlermiş. Bu nasihatlerde kalbin iyileşmesi için özellikle dört meselenin altını çizmişlerdir. Bunlar az gülmek, az yemek, az konuşmak, az uyumaktır.

Aslında tüm kadim geleneklerde, bu davranışların nefis terbiyesinin temel prensipleri olduğu zikredilir. Haz mekanizmamızı dengeye koyan bu tür pratikleri hayatımızda oturtmadıkça kalbimizin umulan yumuşaklık ve huzur haline ulaşması mümkün değildir. Çünkü kalbimiz bütün bu rutinlerimizden doğrudan etkilenmektedir. Bütün rivayetler, bütün nefis terbiyesi öğretileri bu unsurların azlığına vurgu yapar. Çünkü yemek, uyku, konuşmak, gülmek ya bizi kendine esir eder ve hayatımıza istediği gibi yön verir ya da biz bunları kontrol etme becerisine erişerek kendimize boyun eğdiririz. Bunlar bize sahip olursa nefis güçleneceği için kalbin sağlıklı ve uyanık olması zorlaşır, tembellik, isteksizlik ve dağınıklık baş gösterir.

Örneğin, Peygamberimiz bir hadisinde *"Çok gülmek kalbi öldürür,"*[23] buyurmaktadır. Günümüzde ise çok gülmenin insana iyi geldiği iddia edilir. Fakat gülüp eğlenmeye ve sürekli keyif almaya programlı bir hayat insanın adrenalini yüksel-

23 İbn Mâce, Zühd, 19.

tir, eğlendirici durumlar sağlanmadığında ise adrenalini çok yükselen kişi, alıştığını bulamamanın şaşkınlığıyla boşluk hissine düşer. Tabii kalbi de bu dibe çöküşten etkilenerek bunalıma girer. Düştüğü boşlukla yüzleşmemek için eğlenceyi hep sürdürmek ister, daha çok eğlence, daha çok kahkaha ve mutluluk arar. Ancak bu durum boşluğunu derinleştirmekten başka bir işe yaramaz.

Oysa kalbinin sağlığını düşünen kişi, rahatlama ve eğlenme anlarını belli zamanlarla sınırlayarak vaktini programlamayı bilir, nefsinin ve kalbinin ihtiyaçlarını dengelemeye gayret eder. Odak noktası gülmek eğlenmek değil, faydalı işler yapmaktır. Eğlenme zamanlarındaki amaç kalbi haz duygusuyla tamamen kaplayıp onu manevi bir iş göremez duruma düşürmek değil, dinlenip güçlenmesini sağlamaktır.

Aşırı yemek nefsani duyguları harekete geçirdiği için kalbin rikkat yönünü köreltir ve gaflete sebep olur. Üstümüzde hem fiziksel hem de manevi bir ağırlık oluşturur. Bir seferinde Ahmet b. Hanbel'e, "Karnı tok kişinin kalbi ince olabilir mi?" diye sormuşlar. "Böyle bir şeyin olabileceğini zannetmiyorum," diye cevap vermiştir. Aynı şekilde aşırı uyku ve uyku düzensizliği de gaflete yol açar, bu da kalbin iyi durumunu tersine çeviren alışkanlıklardandır. Uykusunu düzenleyemeyen kişi, gününü planlamakta zorluk yaşar ve ibadet vakitlerini kaçırabilir. Çok konuşmak da kalpte sıkıntıya neden olan davranışlardan sayılır, çünkü çok konuşanda zikir devamlı olamaz, zikrin yerini dünya gündemi alır.

Sonuç olarak, kalbimizi iyileştirmek için ölümü düşünmek, kabirleri ve helak olanların yurdunu tefekkür amacıyla ziyaret etmek gibi bilinç dönüştürücü eylemleri hayatımıza dahil etmeliyiz. Aynı şekilde yemek, uyku, kelam, eğlence gibi nefsin terbiye edilmesi gereken konularda da dengeyi sağlamalıyız.

Ancak bu şekilde bütüncül bir iyileşmeye ulaşmamız mümkün olur. Ayrıca, temizlediğimiz ve iyileştirdiğimiz kalbimizi günlük olarak küçük temizliklerle sürekli korumaya özen göstermeliyiz. Peygamberimiz bu korumaya işaret ederek şöyle buyurmuştur: "Bazen kalbimin perdelendiği olur. Ama ben Allah'a günde yüz defa istiğfar ediyorum."[24] Bu gibi hadislere baktığımızda, kalbin korunmasının ne denli rikkat isteyen bir iş olduğunu daha iyi anlıyoruz.

24 Müslim, Zikir, 41.

# Son Söz

İç dünyamız karmaşık ve derin bir yapıya sahiptir. Kitabımız boyunca ele aldığımız gibi kalbimizin mümin, kâfir, münafık ve gafil gibi farklı kimliklerle ifade edilen halleri bulunur. İmanın nuruyla aydınlananlar, hayat yolunda adeta bir ışık huzmesi gibi ilerlerken; inkârın karanlıklarına gömülenler, çıkış yolu arayan kayıp ruhlar gibi dolaşırlar. İki yüzlüler, kalplerini adeta parçalarken; hakikati unutanlar, gaflete düşüp derin bir uykuya bürünürler.

Bu kitap, içsel yolculuğumuza kapı aralayarak, kalbimizin hallerini bilmeyi ve onu hakikate uygun bir şekilde dönüştürmeyi hedefledi. Zaten yaşamın amacı, kalbimizle yüzleşme cesareti göstermek değil midir?

Ruhumuzu onarma gayretine girdiğimizde, nefsimiz bu dönüşümü istemeyebilir; ancak buna rağmen direniş göstererek sebat etmeliyiz.

Yaşamın zorlukları önümüzde bir set gibi durabilir, ancak bunların aşmamız gereken birer sınav olduğunu bilmeliyiz.

Değişim ve iyileşmenin kolay olmasını beklemek bir yanılgıdır. Tam aksine, bu çaba zaman zaman çetin bir mücadeleyi beraberinde getirir.

Elinizdeki metin, içsel bir yolculuğa çıkarken size eşlik etmeyi amaçladı. Eğer bu çalışma sayesinde kalbinizi dönüş-

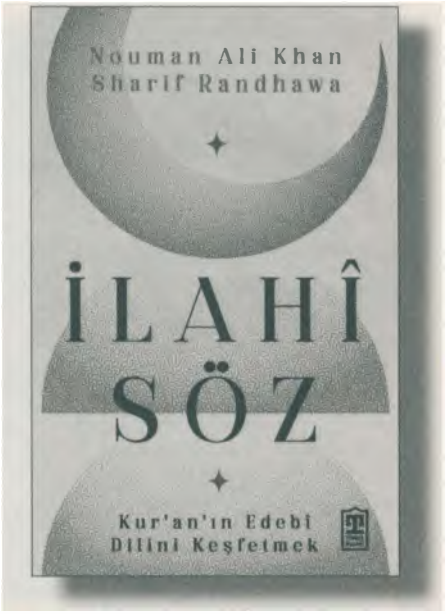
türme gücü bulmanıza vesile olabildiysem kitabı yazma amacım gerçekleşmiş demektir. Çabalarınızın bir parçası olmak, benim için büyük bir şükür sebebidir.



*iyi ki kitaplar var...*

# İLAHİ SÖZ

## NOUMAN ALİ KHAN

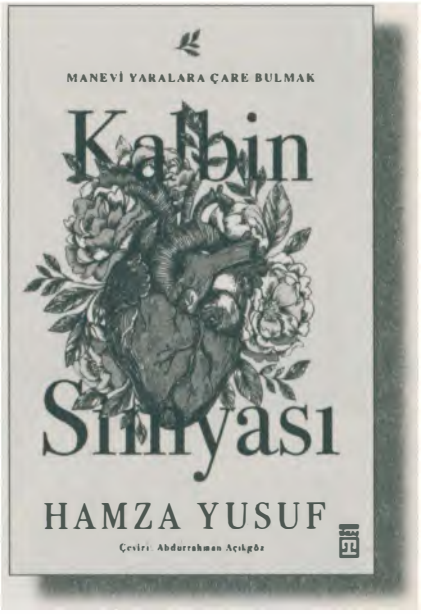



Nouman Ali Khan ve öğrencisi Sharif Randhawa'nın Kur'an'ın dili ve edebî özellikleri üzerine yıllardır yaptıkları çalışmalar neticesinde birlikte kaleme aldıkları eser, Kur'an'ın emsalsiz diline, üslubuna, ritim ve kafiye düzeneğine etkileyici bir pencere açıyor. Ayetlerin simetrisine, kullanılan benzetmelere ve aktarılan mesellere bambaşka bir gözle bakmamızı sağlayan bu ayrıntılar her okuyuşumuzda Kur'an'ın başka bir mucizesini görmemizi sağlıyor. İlahî Söz, Kur'an dilinin mucizevi yönüne, kelime yapısı hem de kelimelerin kullanımı ve dili açısından deliller getirerek okurlarını Kur'an'ın, Rabbimizin kelamı olduğuna hiçbir şüphe bırakmaksızın bir kez daha ikna ediyor ve Kur'an'ın ilahî mesajına çağırıyor.

*iyi ki kitaplar var...*

# KALBİN SİMYASI

## HAMZA YUSUF

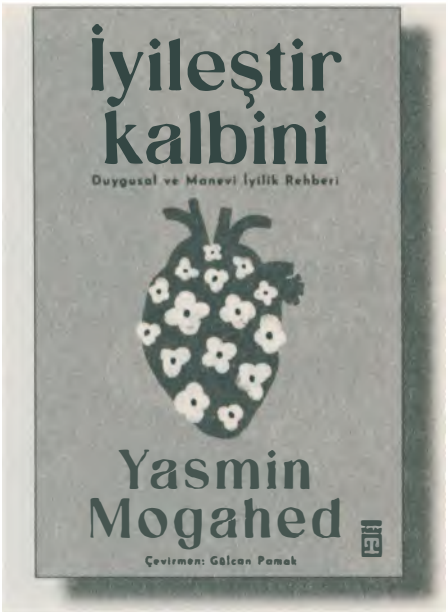



Neredeyse tamamıyla dış görünüş ve maddiyat odağında seyreden günümüzün dünyası, manevî gelişime daha fazla ihtiyaç duyar hale geldi. İnsanoğlunu boşluğa sürükleyen asıl neden ise manevî dayanak noktalarının kaybolması sonucunda nefsin isteklerinin doğru yönlendirilemeyip kalbin kibir, cimrilik, düşmanlık duygusu gibi birçok olumsuz nitelik tarafından kuşatılmış olması.
İşte; ABD'deki ilk Müslüman beşerî ilimler üniversitesi olan Zaytuna College'in kurucusu, dinî meseleleri samimiyetle, ulema-halk ayrımı yapmadan anlatabilen, aynı zamanda sosyal bilimlere dair entelektüel birikimi ve disiplinlerarası metoduyla, kadim İslam geleneğini esas alan bir âlim ve mutasavvıf olan Hamza Yusuf, bu anlam arayışına ket vuran kalbî rahatsızlıkları irdeliyor. Kendisi de önemli bir âlim olan İmam Mevlüd'ün manzum eserinden yola çıkarak, kalbin manevî hastalıklarını teşhis edip bu hastalıklara Kur'ân, gelenek ve ilim eksenli sürdürülebilir tedavi yöntemleri öneriyor.

*iyi ki kitaplar var...*

# İYİLEŞTİR KALBİNİ

## YASMİN MOGAHED

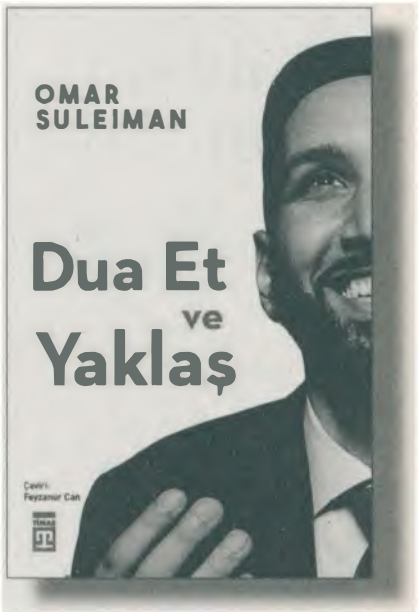



Kalbimiz niçin bu kadar çabuk kırılıyor?
Duyduğumuz acılar aslında neyin işareti ve nasıl yorumlanmalı?
Kalbimizin hassas ve savunmasız yaratılmış olması
arınma yolculuğumuzun bir parçası olabilir mi?
Her an mutlu olmak gerçekçi bir beklenti değilse acı ve ıstıraba
bakışımız nasıl olduğunda içimizdeki 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.
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.

*iyi ki kitaplar var...*

# DUA ET ve YAKLAŞ

## OMAR SULEIMAN




Yakınlık, cennetten sürgün edilmiş insanın bu dünyadaki en büyük ihtiyaçlarından biri... İnsanı bütünüyle kuşatabilecek yakınlığa eriştirecek tek ve gerçek güç ise Yüce Allah.
Dua, bizler için bu yakınlığı en çok besleyen araç, en samimi sığınma hali. Bunun için duanın ruhuna nüfuz etmek gerek.
Peki ama nasıl?
Son yıllarda Türkiye'deki takipçileri hızla artan genç âlim Omar Suleiman, *Dua Et ve Yaklaş*'ta işte bu ihtiyaca yönelik arayışımıza eşlik ediyor. Duayla ilişkimizi ve duaya bakışımızı gözden geçirmemize kapı aralayan Omar Suleiman, günümüzün dinamik dindarlık algısı ile sahabeden ve din büyüklerinden, konularına ve dua sürecinin gelişimine göre bir dua derlemesi ortaya koyuyor. Seçilen örnekler, duayı yalnızca dille değil, esas olarak gönülle edebilmeyi kavramamıza yardım ediyor.

*"Kendimi değiştirmek için kararlar alıyorum ama hep birkaç gün sürüyor. Sanki içimde bana engel olan bir ben daha var."*
*"İçimde dolduramadığım bir boşluk var. Hiçbir şey beni tatmin etmiyor, ibadetlerimden zevk alamıyorum."*
*"Çocuğum bazen öyle şeyler söylüyor ki nereye doğru savruluyor böyle diyorum. Sağlam bir imanı olması hayatta en çok istediğim şey ama ona nasıl tesir edeceğimi bilemiyorum."*
*"Yaşama isteğim yok. Her sabah mutsuz uyanıyorum. Hayat omuzlarımda bir yük sanki. Başkaları yaşama hevesini nereden buluyor?"*

Çoğumuz için tanıdık cümleler. Bazen kendi içimizden, bazen sevdiklerimizin dilinden bunlara benzer yakınmalar işitiyor, bir şeyler yapmamız gerektiğini düşünüyor ama işin içinden çıkmakta zorlanıyoruz.

Selim bir kalbe ve sağlam bir iradeye sahip olmak, her an ihlas üzere yaşamak, çocuklarımızı riyadan, nifaktan uzak yetiştirmek, vaktimizi ve kendimizi israf etmeden anlamlı hayatlar inşa etmek istiyoruz.

Uzun yıllardır hadis ve tefsir kaynakları üzerine dersler veren, çocuklarda ve yetişkinlerde irade ve ihlas eğitimi, nefis terbiyesi ve ahlaki gelişimle ilgili eğitimleri binlerce kişi tarafından takip edilen Nesibe Küçük Cansever, ***Kalbin Dönüşümü***'nde "Kendini bilen Rabbini bilir" düsturunca bizlere, kendimizi bilmek için neye ihtiyacımız olduğuna dair samimi bir içe bakış denemesi yaptırıyor. Davranışlarımıza yön veren saikler[illegible] peşinde olduğumuzu fark etmeye [illegible] nasıl yapabileceğimize dair adımla[illegible]

Kendi kişisel dönüşümümüz ve çoc[illegible] basamaklar halinde sistematize ed[illegible] bu kitap, Kur'an ve sünnet bağlam[illegible] zihin açan bir anahtar olma gayes[illegible]

DİN
KİTAPLIĞI
TİMAŞ İNANÇ
9 "786259" 424224"
timas.com.tr timasyayingrubu