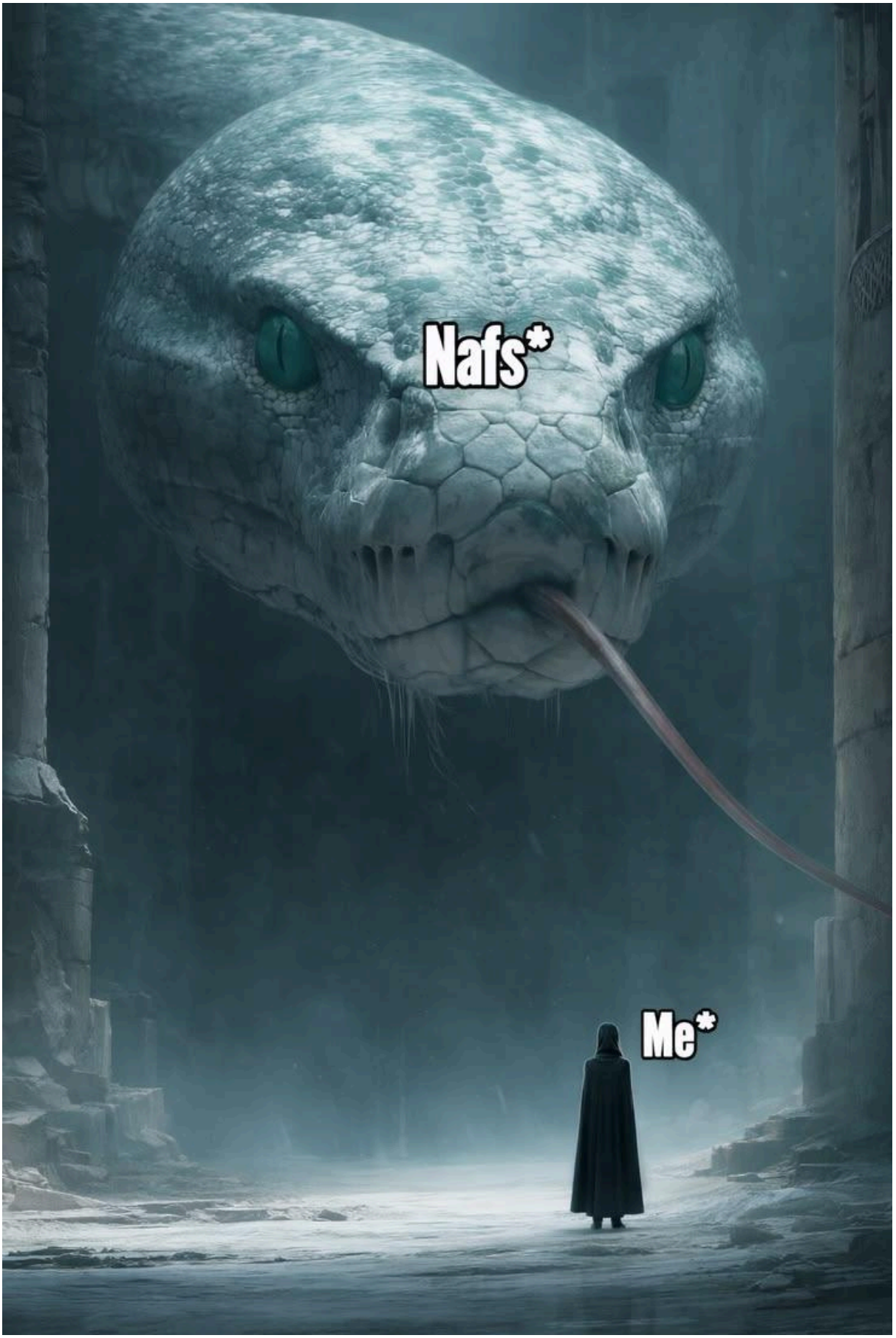
Sekme 1


Nafs*
Me*

Tamda gördüğünüz gibi *nefs* savaşmak zorunda olduğunuz bir canavar gibi, onu eğitirseniz iyi bir binek, serbest bırakırsanız, sizi en çok korktuğunuz yere götürür; **Cehenneme!**

İÇİNDEKİLER

PİŞMANLIK -

FARKINDALIK -

UYANIŞ -

ÖNSÖZ

Bu kitap daha çok yaşadığım olayları, nefs ve şehvet ile olan savaşımı bir deftere yazmaya başlama fikri ile ortaya çıktı. Başımdan geçenleri yazmak benim için bir hobi haline geldi. yaklaşık 4 seneye yakındır kendi hakkımda “hayat hikayemi” parça parça yazarım. Fakat bu sefer gerçekten beni hakkında bir kitap yazmak isteyecek kadar yoran ve bir o kadar üzen bu nefs ile ilgili bir adım atmaya karar verdim.

Bu kitabın içindeki bilgi ve düşünceler bana ait olup, kitabın yazımında hiçbir yapay zeka programından yardım alınmamıştır. Yer yer örnek olarak hadis ve islam alimlerinin (Allah rahmet etsin) görüşlerini paylaştım.

Bu kitabın izinsiz paylaşılması, çoğaltılması veya dağıtılması yasaktır. Kitabın telif hakkı şahsıma aittir. Kitapta, örnek olması amacı ile bazı görsel ve karalamalar kullanılmıştır.

Tek gayem kitabımın; okuyucuya yaşadığım duyguları yansıtmak, kendi savaşım ile okuyucuya nefsin ne kadar büyük bir düşman olduğunu, her müslümanın nefsi ile devamlı savaş halinde olması gerektiğini anlatmak ve bu muharebede nasıl üstünlük sağlayacağını bir nebze olsun anlatmaktır. Umarım ki size ilham veren bir kitap olur. Keyifli okumalar.

PİŞMANLIK

Ben bu kısa hayatımda daha iğrenç ve bağımlılık yapan, kusura bakmayın salak saçma şeyler arzulayan, ona uymadığı halde bütün odağını dağıtan, sanki bir parazit gibi beyninde dönüp duran, hayat kalitesini dibe çeken, "Artık yeter!" dediğin zaman daha güçlü saldıran, yarım saat önce yaptığında pişman olduğun şeyi sana yeniden yaptıran ve neye uğradığını şaşırtan, sizi deli edip bu konu hakkında sayfalarca yazı yazdırmak isteyecek kadar sinirlendiren, bir o kadar ahlaksız ve iğrenç olan bu şeyi her yaptığımda kahroluyorum. Oturup saatlerce ağlamak yerine yine yapıyorum. Artık tövbe bile etmeye utanıyorum. Hatta yeterince üzülmediğim için kendime kızıyorum.

Nasıl yaparım..? Bunu nasıl yaparım? Bu özel ayda, on bir ayın sultanında nasıl böyle iğrenç bir nedenle orucumu bozarım? Yeterince pişman değilim! Neden? Allah'ım neden!? Rabbim, ben günahkar bir kulum. Bir daha yapmayacağım derim, yine yaparım. Bunu yapacağım derim, yapmam. Söz veririm, yapmam. Bana verdiğin azaları haramlar için kullanırım. Verdiğin aklı iğrenç şeyler düşünmek için kullanırım. Günahlar ile doluyum. Allah'ım, özür dilerim... Özür dilerim Allah'ım. Nefsime hakim olamadığım için özür dilerim. Orucumu bozduğum için özür dilerim...

Bu o kadar illet bir hastalık ki yukarıda yazdığım paragrafın üstünden belki iki hafta geçmiştir ve ben yine bu illetten muzdaribim. Ramazan'ın bitmesine son 10 gün kalmışken ben yine orucumu bozuyorum... Beş altı kez bozmuşumdur orucumu. Şehvetin beni bu kadar yıkacağını düşünmemiştim. 6x61 yani bir senelik kefaret borcum var. Boşunda dememişler. "Nefs insanın en büyük düşmanı" diye.

Aradan bir ay geçmiştir herhalde. Tekrar yazıyorum. Daha doğrusu yazmaya utanıyorum. Günde 10 saat ekran sürem var! Tembellik aldı başını gidiyor. Beynim dopamine bile doydu, hergün mü aynı olur? "Bu iş böyle olmaz kendime gelmem lazım" diyorum, ama olduğum yerde saymaya devam ediyorum. Neden böyle oluyor? Ben çok mu zayıf biriyim veya nefsim çok mu kuvvetli..? Ramazan bittikten sonra bile devam etti, doğal olarak. Ramazanda anladığım bir şey varsa "şeytan değil, nefsim olduğudur."

Allah'ın bana verdiği bu güzel gözleri harama bakmak için kullanmak ne kadar büyük bir günah ve ezikliktir. Aynı gözlerle Kur'an'ı Kerim'e de bakıyorum. Aynı gözle secdeye bakıyorum. Hiç utanmıyor muyum? Gözleri olmadan doğan biri istese de harama bakamaz. Tonlarca günah ve haramdan uzak kalmış olur. Şimdi söyleyin bana bu bir imtihan mı yoksa ödül mü?

Şu anda bile şehvetim ile bir savaş vermekteyim. Düşüncelerimi toparlayamıyorum, odağım dağılıyor. Bir yandan uyumak, bir yandan şehvetime teslim olmak istiyorum... Gözlerim haramı arıyor,

Ve buluyor... Az önce buldu yani. Şehvetim beni bir kez daha yakaladı. Ne olucak bu hâl? ne zaman bitecek bu savaş? Ne zamana kadar kaybedicem... Kelimeler yetersiz geliyor, belki de bir şiir yazmak gerek;

Aslında cevapları biliyorum,
fakat yinede soruyorum,
sanki kendimi kandırıyorum,
belkide kaçmak istiyorum,

İlham geldi birden,
Yazmak istedim içimden,
Zaten yazıda olmasa;
Kim anlar ki kimim ben.

Yazmak istedim nefs hakkında,
Yoruldum artık hayattan
Dünya hayatı sıktı artık.
Gitmek gerek bu dünyadan.

Nefsim ister zina, para, eğlence.
İman gerek, iman! Savaşmak için nefsle.
Nerde bende o iman? Nerde..?
Hem nereye gidiyorum ki ben?
Neyime güveniyorum?
Bu kadar günah ile ben,
Hakkın huzuruna çıkmayı, hak ediyor muyum?

FARKINDALIK

Düşe kalka yaşıyoruz gerçekten de... Sadece bu düşüşler bazen biraz sert oluyor, kalkması da bir o kadar zor.

ekran surelerim yine 10-14 saati buluyor, telefon olmadığı zaman da bilgisayara bakıyor ve defalarca kez şehvetime yeniliyordum. En çok beni üzen ise tüm bunların benim sonumu getireceğini bile bile hâlâ yapmaya devam etmek oluyordu.

Nefs diye bir şeyin varlığını bildim bileli onu eğitmek için Allah'a dua ederim. Her sabah namazından sonra, geceleri uyurken, gün içinde, şehvetime her yenildiğim zaman, her bir pişmanlığımda… Hani olur ya Allah istediğine birden hidayet verir de o kişinin hayatında büyük bir değişiklik olur…

Yatıp kalkıp şükür etsem yinede kâfi gelmez! Rabbim dualarıma cevap verdi: Bir gün sabah namazına kalktım ve "bugün telefona bakmayacagim!" dedim. Hiç beklemezdim başaracağımı, fakat oldu, günümün neredeyse tamamı benim ile geçen bu cihazı, birden bırakma isteği geldi ve bıraktım. Bakın, bu bir irade işi falan değil. Ki eğer öyle olsaydı orucuna bile sahip çıkamayan biri olarak benim bu işte en kötü eleman olmam gerekirdi. Bu, birden içime doğan bir istekten ibaretti. Daha önceden defalarca kez bırakmak istedim, fakat olmadı. Bağımlı olduğun bir şeyi birden bırakmanın ne kadar zor olduğunu yaşayan bilir.

(Telefon konusunu bu kitap da iyice değineceğim çünkü telefonu kontrol etmediğiniz zaman, nefsi terbiye etmek imkansıza yakın!)

Telefonu öyle birden bıraktığınız zaman telefon ile dolu olan saatleriniz bomboş oluyor, (zaten bu sayede günlük aktivitelerime ve kitabımı yazmaya zaman ayırabiliyorum) yani gün boyu dışarı çıkıp biraz gezmek dışında vaktimi genelde bilgisayarda harcardım.

Not: Bilgisayarda kitabımı yazmak ve bazı islami videolar izlemek dışında birşey yapmam

Bir gözüm sürekli telefonun üstüne kayıyor, elim ise ona yaklaşıp almak istiyordu. Hatta bazen farkında olmadan alıp Instagram'a girer sonra hemen kapatıp yerine koyardım. Öyle böyle, gerçekten de hiç bakmadım. Bu benim için devrim niteliğinde bir şeydi. 2. Gün "artık gereksiz telefona baktı yok" dedim, evet ne bu şiddet bu celal nereden geldi bilmiyorum ama öyle dedim. 2. Gün 3. Gün derken 4. Günde artık yavaş yavaş gözümü ve elimi telefondan çekmeye başlamıştım. Sadece boşa geçen zamanımın yerini dolduracak meşgaleler düşünüyordum. En iyi yaptığım şeyle, yani yazı yazarak bir disiplin planı kurma kararı aldım. Uzunca yazılar yazdım (bunlara "uyanış" kısmında ele alacam) ve hemen ertesi sabah bunları uygulamaya döktüm.

Dopamin almayı bıraktığınız zaman artan odak seviyesi inanılmaz derecede ve bunu en kısa sürede hissediyorsunuz. Yüksek bir özgüven ile işe koyuldum ve bu yüzden de yazdığım disiplini uygulamak zor olmadı, birazcık istikrar ile devamlı hâle getire bildim. Disiplin çok önemli çünkü boş kaldığınız zaman nefsiniz hemen saldırıyor ve sizi ele geçirmeye çalışıyor. Mutlaka ama mutlaka sizi oyalayacak meşgaleler bulmanız gerekiyor.

Bazen meşgale bile yeterli olmayabiliyor! Ders çalışırken gelen telefona bakma isteği veya aniden çöken tembellik, uyuşukluk hissi veya durduk yere şehvet hissinin artması, nefsin veya bir diğer deyişle “beynin”, “güvenli bölge” dediği sizin aksiyon almanızı, gelişmenizi, istemeyen daha doğrusu (biliyorum biraz fazla konuştum) korkan, bu yüzden de kendi tembellik alanından çıkmayan, iyi bir geleceğinizin olmasını istemeyen bir… adını siz koyun işte: parazit, dürtü, huy nefsin bir dalı… vs. Tıpkı şu anda benim yaşadığım gibi. Yazı yazmak benim günlük aktivitelerimden biri olduğu hâlde beni rahat bırakmıyor, odağımı dağıtıyor ve ona uymamı istiyor.

Biliyorum biraz kendimle çeliştim fakat nefs, işte böyle zorlu bir düşman!

Biraz daha zaman geçtikten sonra artık baya bir alışıyorsunuz telefona, daha doğrusu vaktinizi boşa harcayacak şeylerden uzak kalmaya alışıyorsunuz. Şu anda bu yazıyı telefondan yazıyorum yani bombayı elimde tutmama rağmen patlamasına engel oluyorum. Artık bir bomba uzmanı oldum diye bilirim. (yani herhalde :) Telefon elimde olmasına rağmen nefsim müzik, kısa videolar, oyun veya başka türlü zararlı içerikler ile ilgilenmiyor. Sadece gelişmeme yardım ediyor. Bazı Instagram hesapları büyütmek istiyorum, birkaç kez acaba tekrar hastalığa yakalanır mıyım diye kontrol ettim ama çok şükür gerçekten de beynim bu yaşam tarzına alışmış. Tabiri ricaisi artık ilgisini çekmiyor.

Bazıları telefonu bırakıyor, eyvallah, helal olsun da sonra bütün günlerini uyuyarak geçiriyorlar. Günde 14 saat uyuyan insan tanıyorum, bu durum değerli vaktinizi zayi etmekten başka birşey değil ayrıca sürekli yatakta uzanma, beyni uyuşturur. (tek amacı uyku olduğu için) Uyuşan beyin ise en hızlı dopamini, yani telefon ve şehveti ister. Nefsin ve birazda şeytanın yardımı ile iş işten geçer. İşte tamda bu yüzden gün içinde aktiv olmanız gerekiyor. Bunu okuyanların çoğunun Müslüman kardeşlerim olduğunu düşünüyorum. Bir Müslüman olarak zaten devamlı uyku sürecinde olmanız doğru değil ayrıca sabah kalkma alışkanlığınızda olması gerek, yoksa... Bunun üstüne en kısa sürede düşün.

Hamd olsun Rabbime benim uyku ile bir problemim hiç olmadı fakat uyku problemi olan çok insan var ve bu da nefsin bir konusu, bunu da inşallah "uyanış" kısmında ele alacağım.

İnsan her sene büyür derler ya aslında her sene değil her saat, her dakika büyür insan. Dünya hayatı sürprizler ile doludur anlık yaşadığın bir olay, duyduğun bir ses, izlediğin bir video ve daha basit görünen birçok durum hayatını, düşüncelerini, dünya görüşünü değiştirebilir.

Bende tüm bunlara birden karar vermiş birisiyim; birden telefonu bıraktım, birden müziği bıraktım, birden sabah rutinime geri döndüm disiplin falan kurdum. Kötü bir hayat yoktur kötü bir gün vardır. bir gün istediğin gibi geçmedi diye hayata küsemezsin. Eğer alışkanlıklarını birden bırakmaya iraden yetmiyorsa, yavaş yavaş bırakmayı dene %1 daha iyi ol. Yapmanız gereken bir iş varsa çok düşünmeyin! içinizden 5'e kadar sayın ve ayağa kalkın. (deneyimle sabit)

hayat amacınızı bulun! Bu çok önemli. Tabiki bir müslüman olarak eminim ilk amacınız Allah'ın rızasını kazanmaktır… eğer değilse bu olsun lütfen :) Ahiretin yanı sıra dünyevi bir amaçta seçmeniz gerekmekte. Güçlü bir amacınız/hayaliniz olursa, bunun peşinden koşarak hem yaptıklarınızın boşa gittiği hissinden kurtulursunuz hemde bir amacınız olduğu için nefsiniz ile daha kolay başa çıkabilirsiniz. Fakat sakın dünya işlerine dalıp da Allah'ı unutanlardan olmayın! hayali doktor olmak isteyen biri, doktor olmayı, Allah'ın yarattıklarını görmek ve bilgi sahibi olmak için olmalı, insanlara hayat verme düşüncesiyle değil! Zira hayatı ve sağlığı veren Allah'tır, doktor buradaki vesiledir.

Cennetin anahtarı namaz ya, o zaman cehennemin anahtarına da nefs diye biliriz bence.

"Her nefs ölümü tadacaktır"

Ankebût Suresi 57. Ayet

Benim bu ayeti celilden anladığım: ölenin nefs olduğunu, ruhların ise ölmediği ve baki kaldığıdır! Nede olsa yaşama arzusu nefse aittir! güzel gözükmek, genç kalmak, çok para kazanmak, ev araba sahibi olmak, dünyayı gezmek gibi istek ve arzularımızın tamamı, dünyevi ne varsa hepsi nefse aittir. Tabi burda niyette çok önemli. Kişi Allah'ın yarattıklarını görüp tefekkür etmek için dünyayı gezmek isteyebilir, veya kişi çok para kazanıp islam alemine büyük yardımlar yapmak isteyebilir. Bu saydıklarımız nefsine eyeri takmış, onu eğitmiş olanlardır. Nefsi iyi terbiye eder, kontrolü ele alırsanız, ahiretinize faydalı olabilir. Fakat bunun ateşle oynamak kadar zor olduğunu da unutmamak lazım. Mesela, para nefsin en sevdiği oyuncaktır! para ile neredeyse tüm günahlar ve haramlar ulaşılabilir olur buda nefsi kuvvetlendirir. Nefse hakimiyet için güçlü bir iman gerekir. polisi olmayan bir karakola suçlular hakim olduğu gibi, iman olmayan bir vücutta nefs hakim olur. Hakiki imanı elde etmek için ilim ve ibadet gerekir.

Her ne kadar niyetiniz salih olsada bu konudaki şeytanın rolünü de unutmamak lazım! Şeytan salih olan niyetinizi değiştirebilir ve bir anlık bile olsa nefsinize uymaya teşvik edebilir.

"Allahım! Senin rahmetini umuyorum, beni göz açıp kapayıncaya kadar (da olsa) nefsimle başbaşa bırakma. Halimi tümüyle düzelt, Senden başka ilâh yoktur"

(Ebû Davud, Edeb 110)

Efendimiz (s.a.v) den çok güzel bir dua… nefs öylesine karışık bir konu ki o kadar yazmama, araştırmama rağmen halen aklimda bazi şüpheler var. Umuyorum ki çok yakında bunların cevaplarını bulacağım.

Şimdi aklınızda bazı sorular vardır “eğer herşey nefse aitse, ve biz bunlara son verirsek hayat çok sıkıcı olur, bizden herşeyden vazgeçmemizi mi istiyorsun?” Unutmamak gerekir ki bu dunya imtihan yerimiz ve imtihan olduğumuz ise nefsin ta kendisi. İnsan dunyaya Allah'ı tanısın ve ona itaat etsin diye gönderildi, şayet nefsinizi tamamen dizginleye biliyorsaniz ne mutlu size! fakat çoğu insan bunu başaramaz…

Tesettüre girmek istemeyen Müslüman bir kadının tesettürü istememesinin sebebi, bunun nefsine ağır gelmesidir. Kadınlar kendi güzelliklerini göstermek isterler, gerek başkalarına gerekse sadece kendisine. Tesettür ise tam tersi, güzelliği gizlemek içindir. Nefse ağır ve büyük bir kilit vurur. Kendini dizginlemeyi ve tesettürün adabına uygun olarak küfür, kötü

alışkanlıklardan uzak durup haya ve ahlakını çoğaltarak ibadete yönlendirir. İşte gerçek tesettür budur.

Fakat bazı kadınlar tesettürü yanlış anlayarak, “sadece başını kapatmak” olarak görüyorlar. Başlarını kapatıyorlar ama nefisleri de tatmin olsun diye pantolon gibi tesettüre uygunsuz kıyafetler giyiyorlar. Dışarı çıkarken hâlâ güzel gözükmeye çalışıyorlar. İşte bunun adı nefistir.

Şarkı dinlemek de aynı şekilde. Müzik, kalbi karartır, seni bu dünyaya bağlar, duygularına yön verir, sana anlık dopamin verir.

Tam bir müzik bağımlısıydım. Bir dizi veya film izleyip veyahut kısa bir olay, bir video gördüğüm zaman hemen kulaklığımı takar, bir müzik açar (genelde TikTok’tan kısa müzikler) ve evin içinde dolaşarak hayal kurardım. Günde en az 2 saat mutlaka böyle geçerdi. Bir iş yaparken, ders olur, bir şey izlemek olur, yazı yazmak veya çalışırken… Sürekli aralar verip müzikle hayal kurardım. Yalnız kaldığımda çok daha fazla olurdu. Çalışırken müziksiz yapamazdım.

Müzik beni imanımdan uzaklaştırdı, Kur’an-ı Kerim dinlemek bana boş, sıkıcı gelirdi. Zamanımı boşa harcardı, odaklanmamı mahveder ve sürekli değişen şarkılar nedeniyle duygularım alt üst olurdu. Sanki bir uyuşturucu gibi, bırakmak için neler yaptım bir bilseniz…

Hala gün içinde 10dk - 30dk falan istemsizce dinliyorum… İnşallah en kısa sürede bunuda bırakacağım.

Nefsin kötü isteklerine uymamak için helal olan yollarla nefsinizi tatmin edebilirsiniz. Bu yollardan “Uyanış” kısmında bahsedeceğiz inşallah.

UYANIŞ

Nefsin, insan hayatında ne kadar büyük bir rol oynadığını, artık daha iyi biliyorsunuz. Şimdiye kadar bu illetin nelere kadir olduğunu, nasıl hayatımıza yön verdiğini ve bizleri cehenneme nasıl sürüklediğinden bahs ettim. Şimdiyse, bu illetin terbiye edilişinden, terbiye etme yöntemlerinden ve direnç gösteremeyib yenildiğiniz zaman, nasıl tekrardan ayağa kalkmanız gerektiğinden, kendi hayatımda uygulamaya devam ettiğim yöntemleri örnekler vererek açıklamaya çalışacağım. inşallah!

1 aya yakındır telefonumu sadece aramalar, kitap okuma ve eğitimler için kullanıyorum. Telefon artık benim için faydalı bir araçtan başka birşey değil. Bu süreç içerisinde bir konuda aydınlanma yaşadım: “telefona son vermeden, nefse son vermek/terbiye etmek imkansıza

yakın!” şehvet bazında ele alırsak; şehvetini tetikleyecek en ufak bir görsel/video gördüğün zaman, içinde yanan o ufacık kıvılcıma şeytan vesvese vererek, o küçük kıvılcımı bir ateşe dönüştürür. Görüntü sayesinde unuttuğun fakat aklının bir köşesinde duran, veya aynı görüntüyü daha farklı şekilde sana hayal ettirerek şehvet dolu düşüncelerini, saatlerce dopamin yüklediğin beynine doldurur. Artan şehvet güç gelir ve seni günaha iter. Şehvetten ziyade ele alacak olursak; saatlerce dopamin almış ve uyuşmuş olan beynin nefse göre taze yemek konumundadır. Yorgun beyin uyku ister, anlık haz peşinde koşar, tembelleşir ve iş yapmaz/yapmak istemez hale gelir, ki buda nefs için altın tepside sunulan bir yemektir!

Kısacası, ekran süremizi azaltmadan, yada en azından izlediğimiz içeriklerin kalitesini artırmada, nefs ile mücadeleye girmek; “teçhizatsız bir şekilde düşmana meydan okumak” gibi bir şeydir. Günümüz dünyasında akıllı telefonlar vazgeçilmez bir cihazdır. Fakat kolaylıklardan yanı sıra zararıda oldukça büyüktür. Telefon bağımlılığı o kadar yük seviyelere ulaşmıştır ki, Nomofobi: telefonsuz kalma korkusu, diye bir fobi bile ortaya çıkmış. Ülkemiz “telefona bağımlı ülkeler” listesinde ilk 10’da yer almakta. Durumun ciddiyetinin zaten sizde farkındasınızdır ve yapmanız gerekenin (telefonu bırakmak) ne kadar büyük bir devrim olduğununda farkındasınız umarım. Eğer değilseniz, bunun bilincinde olmanız çok önemli çünkü olurda başaramazsanız, “ben iradesizim, başarısızım, imanım zayıf, Allah bana nasip etmiyor” gibi hitaplarla kendinizi üzmeyiniz. Bu tarz hitaplarında birer vesvese olduğunu asla unutmayın. Siz birer mücahit siniz! Ölene (nefsiniz) kadar bu savaş devam edecek. Ne kadar düşerseniz bir o kadar ayağa kalkmayı bilmelisiniz. “düştüğünüz zaman değil, ayağa kalkmadığınız zaman kaybedeceksiniz!”

"Çünkü Allah tevbeleri çokça kabul eden, çok çok merhamet edendir."

Nisâ Suresi, 17. Ayet

1. **Telefon bağımlısı - Kötü içerik tüketenler:**

telefon veya internet bağımlısı olanlar; sosyal platformlarda saatlerini harcayarak vakitlerini zayi etmekle kalmayıp, kendisine hiçbir katkısı olmayan içerikler tüketerek, belki anlık bir mutluluk, bir zevk yaşayarak beyinlerini uyuşturmaktadırlar. Bu içeriklere örnek verecek olursak: şehvet içeren, mizah amaçlı/komik, günlük vloglar, dizi/film/animeler, saçma canlı yayınlar, oyunlar/oyun videoları watpadd/manga/weebtoon tarzı kitaplar vb. tarzda, tamamen zaman israfı olan içerikler diyebiliriz. Birçok insan bu alana dahildir. Bu kişiler, yaş ilerledikçe geriye dönüp baktıkları zaman boşa geçmiş, yerini hiçbir başarı ile dolduramadıkları ömürlerini görüp iç çeker/pişman olurlar.

Bu yaşam tarzı onları cemiyetten uzaklaştırır, aileleri ile aralarına mesafe koyarlar. İnternet yavaş yavaş sonlarını getiri. imanları yok olma tehlikesi altındadır. nefslerine itaat etmekten, artık nefsinin esiri haline gelmiştir… savaşmalarına gerek yoktur çünkü zaten

kaybetmişlerdir. Hem fiziksel hemde psikolojik olarak kendilerini mahvederler. Telefon yüzünden beslenmelerine dikkat etmezler, gün içinde sürekli yatmaktan ve oturmaktan hareketsiz kaldıkları için vücutları ciddi tehlike altındadır ve yine telefondaki lüks hayatları görüp iç çeker/kıskanır, uyuşukluktan, yavaş yavaş yaşama isteklerini (hayatın anlamsızlığına dair derin bir can sıkıntısı (varoluşsal sıkıntı) bireyin yaşam çabalarını boşuna görmesine neden olabilir) kaybederler ve intihara kadar gidebilirler!

Fakat üzülmeyin eğer bu seviyede bulunuyorsanız her şeyin farkındasınız, hatta bu kitabı okuyarak nefsinizle savaşmayı düşünüyorsunuz. Farkındalık büyük bir nimettir, farkında olupta hiçbirşey yapmayanların ise vay haline!

2. **İzlediklerinin bilincinde olanlar:**

Yani hayatlarının nereye doğru gittiğinin farkında olanlar ve bu konu hakkında uzun uzadıya düşünenler, düşünmekle kalmayım bazı önlemler alan/almaya çalışanlar.

çoğu insan vaktini sosyal platformlarda harcar. Bu platformlar sizin izlediğiniz ve ilgi duyduğunuz alanları/konuları analiz eder ve size uygun tarzda içerikler karşınıza çıkartır. Hatta bu o kadar gelişmiştir ki, anlık duygu durumunuza göre bile platformlar değişebilir. Yani kısaca neye ilgi duyarsanız size onu gösteriyor. İzlediklerinin bilincinde olanlar; zamanlarına karşılık bilgi alabileceği, motive olabileceği, imanını arttıran yada en azından farkındalık yaşayabileceği içerikler izleyerek internet alemini faydalı bir şekilde kullanıyorlar. Bu kişiler durumun ciddiyetinin farkında olup hayatını değiştirmek isterler. İlgi alanları ile ilgili içerikler tüketir, nasıl gelişebileceğini araştırır fakat elinde olmayan imkanlardan/irade eksikliğinden dolayı kendilerini yine telefonda boş içeriklere bakarken bulurlar. Nede olsa sürekli olarak faydalı içerik izleyemezler tekrar istemeselerde kendilerini boşa zaman harcarken bulurlar…

Son bir ayı saymazsak benim senelerdir içinde bulunduğum konum tamda burasıydı… içimdeki potansiyelin farkındaydım, başara bileceğime inanıyordum, hatta bazı zamanlar çok çalışırdım fakat… günün sonunda yine kendimi boşa zaman harcarken (tembellik) yaparken bulurdum. Çok şey yapmak isteyipte yapmamak, potansiyelinin farkında olupta olduğun yerde saymak… işte en çok can yakan kısım burası. bir söz var “Günün sonunda ne bir bahane, ne bir açıklama, ne de bir pişmanlık olsun. (Steve Maraboli)” Bu sözü henüz başarmış değilim… Gerçekten büyük hedefleri olan bir insan için bu söz çok yıkıcı olabiliyor.

Kayda değer bir ilerleme kaydedemeyince, nefs devreye girer ve sizi alışık olduğunuz konfor alanına sokmaya çalışır. Nefs tembellik ister! bir diğer deyişle tembellik nefstir.

Pişman olursunuz… hayatının bilincinde ve iman sahibi bir müslüman nefsine her yenilişinde pişman olur. Pişman olmak kalbi diri tutar, sizin gerçek birer savaşçı olduğunuzu gösterir. İçinizi kemiren düşünceler, kendinizi yetersiz hissetmeniz, işlediğiniz günahlardan gelen vicdan azabı, pişman olmanız; sizde ışık olduğunun bariz kanıtıdır!

"Pişmanlık tövbedir." (İbn-i Mâce, Zühd, 30)

3. **Saadete erenler:**

Telefonu ve interneti tamamen kesmekten bahsetmeyeceğim, nede olsa günümüz dünyasında bu zaruri bir ihtiyaç. Ben daha çok artık internetin kontrolünü eline almış, arada düşsede nefsine eyeri takmış 4 nala gidenlerden bahsedicem. Arada düşen dedim çünkü nefse mutlak hakimlik söz konusu değil! Dün gece müziğe son vermiş olmama rağmen 1 saat kadar müzik dinledim :(Başka bir örnek verecek olursam hala arasıra şehvetime yenildiğim oluyor. Düştüğünüz zaman tam gaz bir şekilde ayağa kalkmalısınız, karamsarlık sizi aşağıya çeker. Hemen silkelenip varsa günahınız tövbe istiğfar edip kaldığınız yerden devam etmelisiniz çünkü “hayat devam ediyor!”.

Lazımlı ihtiyaçlar için; hayatıma olumlu katkıları olan ihtiyaçlar için telefonu hala kullanıyorum. Zaten telefon tamda bunun için! Aklınıza takılan bir soruyu google sormak gibi, whatsapp’tan gelen mesajları okumak gibi veya youtube’dan faydalı, islami videolar izlemek gibi günlük ihtiyaç, birazda nefsi meşru yollardan tatmin etmek diye biliriz. Kesin olarak yapmanız gereken şey sosyal medyadan uzak durmak! içerik üretip paylaşabilirsiniz, takip ettiğiniz kişilerin paylaştığı son gönderilere bakabilirsiniz (tavsiye etmiyorum ama…) fakat kaydırmak gibi beyni çürüten bu alışkanlığa bir son vermelisiniz!

saadete erenler: telefona, internete ihtiyaç duymayanlar, dikkat seviyesi üst seviyelere çıkıp yaptığı işlerden keyif alanlar, telefonun yokluğunda artan zamanı değerlendirip gelişenler, kendini yetersiz hissetmeden yoluna devam edenler, akıllı bir adamın hem dünyada hemde ahirette başarılı olması gerektiğini bilenler, uyuşan beyinleri kendine geldiği için duyguları düzelen ve hayattan zevk alarak tebessüm edenler, arada düşsede ayağa kalkmasını iyi bilenler, nefslerini tanıyarak ona karşı gelen; ve daha saymadığım, belki henüz farkında bile olmadığım neler… neler.

O zaman gelin bu bağımlılıktan kurtulma, en azından azaltma yollarından bahsedelim; tabiki en kesin bırakma yöntemi kesin bir kararlılık ve Allah'ın da yardımı ile tamamen ilgiyi kesmektir. fakat bu en zor yöntemdir. Birkaç kez bu yöntemi denedim fakat en uzun süre 2 gün kadar dayanabildim. aradan seneler geçti, “Atomik Alışkanlıklar” kitabından yola çıkarak küçük küçük denemeler yapardım. Bu denemelerden bazıları sonuç verdi bazıları ise maalesef işe yaramadı. Fakat ben ilk anlattığım yöntemi uygulayarak geldim buraya. Biliyorum kafanız karıştı şöyle söyleyeyim; nefse savaş açtığım ilk gün, telefonu birden bırakmaya çalıştım… olmadı. bende yavaş yavaş olan yöntemi denedim, muhtemel ki zihnimi tutan zincir sayısı azaldı, bende tekrar eski yöntem olan aniden bırakmayı denedim… bu sefer işe yaradı. (umarım anlatabilmişimdir :)

Sabah rutini oluşturmak: Gerçektende her insanda özellikle de müslümanlarda olması gereken bir alışkanlık bu. Kesinlikle ama kesinlikle, kendi hayatınıza uygun sabah rutininiz olmalı. Nefsin dermanı, katili konumunda yer alıyor benim için. sabah rutini sabah namazı için kalkıp uyumamak ile başlıyor diyebiliriz. Uyku konusunda nefsi güç gelen insanlar için zorlu olabilir, işte tamda bu yüzden de yapmaları gerek. Sabah kalktığınız zaman telefondan uzak durun! ilk 2 saat dünyanın sonuda gelse telefona dokunmayın. Bu şekilde yavaş yavaş ekran sürenizi azaltacaksınız

“Sabah erken nasıl kalkabiliriz?” diyenlere nazaran: ilk günden beridir uyguladığım kesin bir çözüm var diye bilirim; “uyurken alarmı uzağa koymak!” Eğer evde sizden başka yaşayanlar varsa onlar uyanmasın diye alarmı kalkıp hemen söndürmek isteyeceksiniz, bu sayede yataktan çıkmak zorunda kalacaksınız. Gerisi ise sizin iradenize ve imanınıza kalmış. Asıl mesele yataktan dışarı çıkmak. Eğer tek yaşıyor veya bu yöntemde sizde işe yaramıyorsa, içinizden gelen derin bir istekle Rabbinize yalvarmanız gerekiyor. İçten gelen derin bir istek ile uyumadan önce kevser suresi okursanız Allah’ın izni ile kalkarsınız. Tabiki erken kalkmak için erken uyumanıza ihtiyaç var. Tavsiye olarak uyku saatinize son 1 saat kala ekrandan uzak durun ve günde en az 6-7 saat yatmaya özen gösterin. Bu kısmı hallederseniz gerisi daha kolay olacak…

4 seneye yakındır ki sabah rutini uyguluyorum. Bu sürede rutinim çok değiştirdim fakat hep bir rutinim oldu. Asla değişmeyen: Sabah namazının ilk saati kalkmak, namazdan sonra dua etmek, hafif spor yapmak. Bu üçü hiç değişmez. Asıl mesele sabah namazından sonra uyumamak. Bunu alışkanlık hale getirdiniz mi, gerisi boşlukları doldurmak. O zaman size şu anki ve bundan sonraki sabah rutinimden bahsedeyim:

Sabah namazı girdiği an kalkmak: Namaz saatleri değişken olduğu için yaz ve kış dışında saat 4’de kalkmaya özen gösteriyorum. Biliyorum bu saat size çok erken gelebilir fakat daha öncede dediğim gibi benim erken kalkmak ile ilgili bir sorunum yok :) siz kendinize uygun bir saat seçe bilirsiniz. Tabi erken kalkmak için erken uyumak gerekir, örnek olması için; ben saat 9 da uyurum.

Ayakta, evrene selam yollamak: Her sabah yataktan kalktıktan sonra ellerimi açarak evreni selamlarım. (bunu manifest falan sanmayın evreni selamlama “es-selamu aleykum” yani tüm yaratılanlar ile beraber yaratanı selamlıyorum) Kısa egzersiz yaptıktan sonra güzelce abdest alır ve namazımı eda ederim.

Rabbime hamd ve dua etmek: Rutinimin ve belkide hayatımı kurtaran kısım burası. Mutlaka dua edin, ama mutlaka! Şu an nefs hakkında bir kitap yaza bilmemi sağlayan, nefsime karşı durabilmeyi, şehvetimi dizginleye bilmemi, imanımı arttıra bilmemi ve hayalimdeki insan olabilmeyi/olacağımı sağlayan bir ibadet, dua etmek. “Bir güne daha uyandık, hamdolsun. Allah’ım bugünümü, yarınımı ve ondan sonraki günlerimi hayr eyle. bugün bilerek veya bilmeyerek işleyeceğim günahları, geçmişte bilerek veya bilmeyerek işlediğim günahlarımı aff eyle.” Bu şekilde duaya başlar, sonrasını ise akışa bırakırım. Sevdiklerim için, müminler için, hayallerim için, ahiret hayatı saadeti için, nefsimle savaşmak için, rahmet ve mağfiret dilemek için vb. dua ederim. Rabbim de, dualarımı kabul eder elhamdulillah. Dualar sayesinde bugün bulunduğum konumdayım ve nefsim ile savaşa bilmekteyim. Yoksa ben nefsinin esiri olmuş biriydim. Sizde duanızı eksik etmeyin… özellikle sabah güneş doğmadan yapılan dualar daha makbuldür.

"Allah’ım! Ümmetimin erkenci olduğu işleri (sabahın ilk vakitlerini) bereketli kıl."

(Tirmizî, Ebû Dâvûd)

"Rabbimiz her gece, gecenin son üçte biri kaldığında dünya semasına tecelli eder ve şöyle buyurur: 'Bana dua edene icabet ederim, benden isteyene veririm, benden bağışlanma dileyeni bağışlarım."

(Buhârî, Müslim)

Bol bol zikr etmek: Bu kısımda şeytan çok kuvvetli hale geliyor ilk sabah rutinimde de zikr etmek vardı 3 gün yapar 1 gün bırakırdım, 10 gün yapar 5 gün yapmazdım şeklinde devam ederdi fakat hamd olsun son bir aydır eksiksiz yapmaktayım. Kendi vaktinize göre sayılarını ayarlaya bilirsiniz. Ben her sabah 100 subhanallah, 100 elhamdulillah, 100 Allahu ekber, 100 le ilehe illallah, 100 Subhânallâhi velhamdulillehi vele ilehe illallâhu vellâhu ekber, 100 ihlas suresi okurum. toplam 40dk falan sürer tabi ben biraz yavaş yapıyorum, sizede yavaş ve kalpten yapmayı tavsiye ediyorum. Eğer çok gelirse azaltabilir veya ekleme yapa bilirsiniz.

Kuran-ı Kerim okumak: günde 2 sayfa Kuran okuyarak yılda 1 hatim yapa bilirsiniz. Bende öyle yapıyorum. Eğer daha fazla okuya biliyorsanız ne ala, eğer okumayı bilmiyorsanız, rutininize Kuran öğrenmeyi mutlaka eklemelisiniz. Öğrenmek çok kolay, ben 1 günde Kurana geçmiştim, şaka yapmıyorum iyi bir çalışma ile en fazla 3 gününüzü alır.

Sabah sporu: Kuran-ı Kerim'den sonra bir bardak su içer 1 tanede elma yerim ve sabah sporuna başlarım. Spor için ben bahçeye iniyorum siz evde yapabilirsiniz, çünkü yaptığım (yani benim) spor calisthenic; vücut ağırlığı ile yapılan spor, şınav, barfix, mekik, skuat gibi basit evde yapılabilir teknikleri var tavsiye ederim.

Sabahın tadını çıkarma: Sabah yemeğimi hazılar yerim, ardından güzel bir çay demler çayımı içerken kitap okurum. Özellikle çayın yanında telefona yerine kitap tercih etmeniz çok önemli. Tabi telefondan da kitap okuyabilirsiniz fakat yeni yeni telefonu bırakmaya çalışıyorsanız tavsiye etmem :)

Böylelikle sabahın sonuna geliriz. Bundan sonrası için kendi hayatınıza göre ayarlamanız gerekiyor. Hızlı bir yapılacaklar listesi hazırlaya bilirsiniz veya güne güzel bilgilendirici (islam hakkında olursa çok daha iyi) bir video ile devam edebilirsiniz (telefondan başka cihazınız varsa ondan bakmanızı tavsiye ederim)

Bu kısmı oturta bilirseniz özgüveninizin ciddi ölçüde artacağına, imanınızın kuvvetleneceğine emin olabilirsiniz. Şimdi de kısa başlıklarla nefsinizi dizginlemenin yollarından bahsedeceğim inşallah.

5 vakit namaz: Zaten bir müslüman olarak bu maddeyi uygulamanız farz bir emir, aynı zamanda nefs ile cihad'da size kalkan kılıç konumunda. Namaz kulun Allah'a olan yakınlığıdır, kul Allah'a bir karış yaklaşırsa Allah ona bir arşın yaklaşır. nefsinizden dolayı işlediğiniz günahlardan pişmanlık duyuyorsanız, bunu dilde kalmasına izin vermeyim amelleriniz ile de belli eden.

Namaz alışkanlığı niyet ve iman üzerinedir. Yeni başlayan veya düzenli kılmakta zorlanan biriyseniz küçük küçük başlamanız daha evladır. Ne olursa olsun gün içinde 2 rekat bile olsa namaz kılmaya çalışın, alnınız secdeye deysin! Size kolay gelen bir namaz vakti seçin ve her ne olursa olsun bu namazın farzını kılın. böyle 1-2 hafta devam edin, sonra vakit sayısını arttırın ve yine bir süre böyle devam edin, taki 5 vakit kılana kadar. En önemlisi vakitleri kaçırdığınız zaman üzülmeyin hep kılmaya çalışın, aklınıza geldiği an kalkıp kılın. sürekli gusul'lü gezin.

son 7 aydır falan namazlarımı aksatmadan kılabiliyorum! Buluğ çağından beri namaz kılarım fakat düzenli değil hep 2-3 vakit kılar günü bitirirdim (sabah rutini sağolsun sabah namazını hep kılardım) düşe kalka, yarım yamalak namaz kılardım. Fakat şu anda hamd olsun aksatmıyorum. Allah sizede nasip etsin.

Beceri öğrenmek: Udemy gibi online kurs programlarından yararlanın. İlgi alanınıza uygun veya sadece merakınızı cezbettiği için bile olsa yeni beceriler öğrenin. Fazladan bilgiden asla zarar gelmez hatta uzun vadede faydalarını çokca görürsünüz. Udemy'de kahve parasına kurs satan insanlar var günde 20dk ayırarak yepyeni beceriler öğrenebilirsiniz. Profesyonel olmanıza gerek yok, sadece işin içinden çıka bilin yeter. Bir hobi olarak da düşünebilirsin.

Ben python öğreniyorum hobi olarak ileride daha fazla beceri edinme planlarım var kesinlikle tavsiye ederim. Aynı şekilde ingilizce veya başka bir dilde öğrenebilirsiniz, hatta öğrenin! İngilizce öğrenmeyi kendinize şart kesin. Gelişen bu dünyada ingilizce bilmek zaruri bir ihtiyaç haline gelmekte. Buna ek olarak arapça tavsiye ederim. Birçok ilim ve tasavvufi eserleri arapça çok kolay bulabilirsiniz. Kesinlikle tavsiye ederim!

Kitap okuyun: Biraz klişe ve basit gibi duruyor fakat önemi ve değeri çok büyük. Kitap okurken, ahiretinize faydalı size bilgi katacak kitaplar okuyun. Wattpad tarzı uydurma, nefsi besleyen kitaplardan uzak durun. "her türlü kitap okumak faydalıdır" propagandasına kanmayın! nefsi besleyen kitaplar yalnızca zaman israfıdır.

Dininiz hakkında daha çok bilgi sahibi olun/olmalısınız! En azından basit sorulara cevap verebiliyor olmanız gerekiyor. İmanınıza sahip çıkmanız gerekiyor!

"Hiç bilenlerle bilmeyenler bir olur mu?"

Zümer Suresi, 9. Ayet

Kitap okuyun müslümanlar! bu sandığınızdan daha önemli! Artan dinsizlik akımı, yeni yeni dinler ve dinin içinde çıkan bid'at ehli bazı guruplar karşısında en azından yıkılmamak adına, çoluğunuza çocuğunuza anlatabilmek adına, Kendi imanınızı kaybetmemek adına okuyun müslümanlar! İçinize şüphe salan bir konuda takıldığınız zaman araştırın, okuyun, hemen vazgeçmeyin. İmanı incecik bir ip ile tutulan biri, karşıt düşüncede bir video gördüğü anda o ip kopuyor. Size düşen o ince ipi tır çekebilecek kadar kuvvetlendirmek. Tavsiye olarak İmam Gazali'nin "İhyau Ulumi'd-Din" kitabını şiddetle öneririm.

Eserler çok pahalı biliyorum bu yüzden e-kitap olarak okumanızı tavsiye ediyorum. Teknolojiden en iyi şekilde yararlanın, bazı telegram kanallarında binlerce e-kitabı ücretsiz bulabilirsiniz. Telif hakkı nedeni ile size link paylaşamıyorum kusura bakmayın :(

Yazı yazın: Yazma alışkanlığı edinin. Aklınıza gelen her şeyi yazın. (aynı benim gibi :) Yazmak zihni rahatlatır, düşüncelerinizi düzenler, ufkunuzu açar, geriye dönüp yaşadıklarınızı okuyarak kat ettiğiniz yolları görürsünüz, duygulanırsınız falan… Gerçekten tavsiye ettiğim bir alışkanlık. Yazmak benim için alışkanlıktan daha fazlası, yazı sayesinde eski beni unutmuyorum. Hem gelecekte çocuklarıma beni ve yaşadıklarımı bırakmak iyi bir fikir :)

Dostlarınızla dışarı çıkın: Arkadaşlarınız/dostlarınızla buluşun, gezin sohbetler edin. Eğer dostum yok diyorsanız tek başınıza çıkın! Allah'ın yarattıklarını seyredin, tefekkür edin, kötü yollara sapmadan tek başınıza eğlenin, lunaparka gidin mesela, hayvanat bahçesine gidin, doğada gezin vs. nefsinizi iyi yollarla tatmin edin.

Dostlarınızın salih/Allah yolunda olmalarına dikkat edin! zira salih dost insanı cennete götürür, dünyevi dost ise cehenneme.

Hedefinize doğru ilerleyin: Bir hayaliniz olsun, hayaliniz hedefiniz olsun, amacınız ize hedefe giden yolunuz olsun. Şüphesiz gayelerin en büyüğü Allah rızası kazanmaktır! Her müslümanın ilk gayesi bu olmalıdır. Bundan başka gayeniz değerli zamanınızı sarf etmeye değecek bir gaye olmalıdır.

Kendi hayatınızı analiz edin; nereye doğru gidiyorsunuz? eğer bir meslek sahibi olmak istiyorsanız bunun için yeterince çalışıyor musunuz? bir zanaatkar olmak istiyorsanız hiç bir

ustanın yanında çıraklık yapmayı düşündünüz mü? Kendi işinizi kurmak istiyorsanız hiç bu konuyu araştırdınız mı, hiç denediniz mi mesela? yoksa bir an gaza gelip vazmı geçtiniz…

bunları yapmışda olabilirsiniz ve şu anda iç çekerek kayda değer bir başarı elde etmemişde ola bilirsiniz (umarım etmişsinizdir) Derinden nefes almalar durduk yere off çekmeler anlam veremediğiniz iç sıkıntıları falan. Şu an biraz kişisel yorumladım ama eminim beni anlayanlar vardır…

Yeni bilgiler öğrenin: Sürekli araştırın, merak edin, soru sorun ve cevap arayın, sorgulayın, öğrenin; “Bilgi güçtür!” insan dünyaya öğrenmek için gelmiştir, bilmek için gelmiştir; Yaratıcısını bilmek, öğrenmek, mantık ile ona ulaşmak, kitabını anlamak, dünyayı anlamak, dünya ilimleri/ilim/bilim ile meşgul olmak için gelmiştir. Zekasını/aklını kullanarak gerekirse atomu parçalamalı, uzayı araştırmalı, psikolojiyi öğrenmeli ve her öğrendiği/bulduğu bilgi ve buluşlarda Allah'ı aramalı ona hamd ve şükretmelidir.

"Ey insan! Kendini bilmezsen başkasını nasıl bilirsin? Sen bu dünyaya yemek içmek için yaratılmadın; çünkü hayvanlar senden daha çok yer. Şehvet için de yaratılmadın; çünkü hayvanlar bu konuda senden daha üstündür. Kuvvet ve güç için de yaratılmadın; çünkü fil senden çok daha kuvvetlidir. Cesaret için de yaratılmadın; çünkü aslan senden daha cesurdur. O hâlde düşün; senin yaratılış gayen ne olabilir? Sen ancak marifetullah (Allah’ı tanımak ve bilmek) ve O’na ibadet etmek için yaratıldın."

(İhyâ-u Ulûmid’d-Dîn, “Kendini Bilmek”)

Bununla beraber gereksiz/faydasız ilimden de uzak durmalıdır zira hadis-i şerife göre:

"Allah’ım! Fayda vermeyen ilimden, huşû duymayan kalpten, doymayan nefisten ve kabul olunmayan duadan Sana sığınırım."

(Müslim, Zikir, 73)

Faydasız ilime örnek olarak: oyun bilgileri, haram mallar hakkında detaylı bilgiler, mizah/fıkra konuları hakkında bilgi, dizi/film/anime/wattpad/manga/weebtoon tarzı bilgiler vs. Bu bilgilerin size ne dünyada neden ahirette bir faydası yoktur. Tavsiyem Allah rızası için bunları terk etmektir.

Bakmayın böyle yazdığıma bende bu konulara az çok hakimim :) arada bir arkadaşlarla aranızda sohbette iş yapıyorlar ama çokta haşır neşir olmamak lazım. Zaten bilgi kirliliği baş

almış gidiyor, her ağızdan bir ses çıkıyor kimin doğru kimin yanlış dediğini anlamak güç olmuş. Doğru bilgi almak adına size bazı güzel YouTube kanalları söyleyebilirim:

www.youtube.com/@OğuzhanÇağlayan (Gençlere özel farkındalık, gayri müslümanlara cevap, ilim ve islami videolar)

www.youtube.com/@hayalhanem (islami olaylar, islami haberler, hayyatan islam, dersler)

www.youtube.com/@Mehmedyildiz (İbretlik kıssalar, dersler, risal-i nur açıklamalı anlatım)

www.youtube.com/@sozlerkosku

www.youtube.com/@keremonderhoca

www.youtube.com/@AltayCemMERİÇ

www.youtube.com/@KafileTR (İslama dair şüpheleri olanlar için, İmanını arttırmak isteyenler için kesinlikle önerilir)

www.youtube.com/@tasavvufkapısı1 (İslam Alimlerinin sözlerini güzel bir şekilde anlatım)

www.youtube.com/@fikretcetinorg

www.youtube.com/@Norelhoda12-yt (Kuran-ı Kerim)

www.youtube.com/@NasheedWithoutMusic. (Nasheed)

www.youtube.com/@Yer6film

www.youtube.com/@HikmetAnılÖztekin (Düzenli hayat)

www.youtube.com/@AbdullahKalinsazlioglu4 (Tarih)

Daha çok örnek vere bilirimde aklıma gelmedi :) Bunların çoğunu zaten duymuşsunuzdur duymadıysanızda vesile olmuş olurum. Hepsi inanılmaz faydalı (dünyevi olsun manevi olsun) kanallardır. Bilindik kanalların açıklamasını yazmadım, daha doğrusu yazamadım çünkü hemen hemen her konuya değiniyorlar.

Okuyun müslümanlar okuyun… Vallahi ilim tek yol! Bu gün gayri müslümanlarının sayısının artmasının nedenlerinden en büyüğü bilgisizlik. Aileler çocuklarına islamı anlatamadıkları zaman, çoçuklar internette saçma sapan düşünceler ile büyüyorlar. İsimde müslüman

olmayın! Kalpte olun, ruhta olun, aklınız islam olsun, yaşantınız islam olsun. İmanınız dağları geçsin! İmanı güçlü olan bir ruhta/bedende nefs kafeste kalmaya mahkumdur!

Şu an bu kitabı okuyorsan sende bir şeyler yolunda gitmiyor demektir, pişman olmuşsun ve bunu yenmeye çalışıyorsun demektir. Yada en azından nefs'in varlığından haberdar ve bunun iyiye işaret olmadığını bilmektesin.

"Tamamda ne yapacam" deme! Sabah yataktan subhanallah diyerek kalk mesela, yemeğe besmele ile başla, elhamdulillah ile bitir, Neden dünyada olduğunu hatırlat kendine, Allah'ın rahmetinin gazabından daha çok olduğunu hatırla, her günah işlediğinde hemen tövbe et kalbin ölmesin diye, şu yazdığım maddelerden birini yapmakla başla mesela, (hepsini birden yapmaya çalışma teker teker, sindire sindire, yavaş yavaş; biri tam oturunca diğerine geç) karamsar olma, herşeyin güzel olacağını "sesli" söyle, "Bu gün harika olacak" de! Beynini kandır. Dünyayı bir imtihan olarak düşün, herkesin hayatının farklı olduğunu unuttun mu? başlamak için en iyi zamanın dün olduğunu 2. en iyi zamanın ise şimdi olduğunu unuttun mu? yemek,içmek,uyku,ihtiyaç gibi zaruri ihtiyaçları çıksak, çocukluğu da çıksak:

23 sene uyku (hayatımızın ⅓ uyuyarak geçiririz (günde 8 saat))

7 sene ihtiyaçlar

15 senede çocukluk

ortalama 70 sene yaşayan bir insan bunları çıkınca epi topu 25 sene gerçekten yaşıyorsun. (düşünmek yaşamak demek) Henüz telefonu, tembelliği, ertelemeyi, amaçsız dolanmayı, çıkarsak: 10 sene (belki daha az) zar zor yaşıyorsun ve sen bu kısacık hayatını hiçbir başarı ile doldurmadan, hayatını, gençliğini feda mı ediceksin? Mahşer günü: "Sana verien zaman ile neler yaptın? Gençliğini nerede harcadın? Ömrünü nerede tükettin?" Sorularını sordukları zaman ne cevap vereceksin? Bol bol filim izledim, 300 küsür kadar anime biliyorum, bütün sosyal medya mizahlarina hakimim falan… baksana yazarken bile saçma geliyor. Hayatınızın kontrolünü nefsinize değil kalbinize alın, kontrolu imanınıza bırakın.

Şimdi ayağa kalk! veya duvarı izleyerek düşün; çokça düşün, süreklilik düşün, düşünmek amaçlarını diri tutar, farkındalık yaratır. Ama düşünmekle de kalma küçük bir hareket yap, etrafında yapılacak bir iş varsa onu yap, mesela bir çöpü at, bir masayı temizle, bir bardağı yıka, açsan kalk yemek ye, bir ödevin/görevin/işin varsa kalk en azından başla. 5'e kadar say ve kalak. Bir mucize falan olmayacak her ay hesabına 100k gelmeyecek inan bana. Bir şey yapmaya niyetlenmek bile bir başlangıçtır. Bu hayata bir kere geleceksin, Allah rızası için yaşa! Herkes ölür ama herkes yaşamaz. Mezarlar "yarın yaparım" diyenler ile dolu.

Bu kitabın sonu, senin başlangıcın olsun 3 gün sonra bıraksan bile aklında olsun, pes eden olmaktansa kaybeden ol, "denedim" diyenlerden ol! Ve denemekten asla vazgeçme.

Sekme 2

muzik dinleme arzunuzu nasheedler, ilahiler, islami marşlar, şiirler vs. gibi, (tabi ki en çok Kuran tavsiye ederim) guzel görünme hevesiniz için: kendiniz için veya eşiniz için süslenebilirsiniz, (kiz erkek dahildir) yorulduğunuz zaman elinize bir tesbih alip zikir çekebilir, 2 rekat namaz kilabilir, kisa bir şekerleme yapabilir, guzel bilgilendirici bir video izleye bilir, kitap okuyabilir veya sadece oturarak/uzanarak tefekkur edebilirsiniz. Buda tembellik yerine tercih edilir. Öfkelendiğiniz zaman oturmak, bir bardak su içmek ve sakince düşünmek gerekir. Herşeyin gelip geçici olduğunu anlamak, sakin kalarak duyguyu kontrol etmek gerekir, böylece nefsine yenilmemiş olursunuz. Para kazanma hevesi Allah rızası için olmalı! helal kazanmali haramdan uzak durulmalidir. Para kazanmayi istemek ve zenginlik arzu etmek neftendir fakat niyetiniz ile bunu salih bir amelede dönüştüre bilirsiniz. Parayi nefsinizin kölesi olmak icin istiyorsaniz bundan hemen vazgeçmeniz gerekmekte!