

MUTLU BİR HAYAT İÇİN

Abdurrahman b. Nâsır es-Sa'dî

GURABA YAYINLARI

ÇATAL ÇEŞME SOKAK DEFNE HAN No: 27 / 9

ÇAĞLOĞLU / İSTANBUL

TEL: (0212) 526 06 05

FAX: (0212) 522 49 98

guraba@hotmail.com

İçindekiler

Mutlu Bir Hayata Ulaşmanın Yolu	3
Huzursuzluğu Önlemenin Yolları	5
Kalbe Huzur ve Rahatlık Veren Sebepler	6
Üzüntünün Sebeplerini Ortadan Kaldırmaya, Sevinmenin Yollarını Gerçekleştirmeye Çalışmak.....	7
Üzüntü ve Kederi Gideren Sebepler.....	8
Kalbin Asabi Rahatsızlıklarının En Önemli İlaçları	8
Arkadaşının Kusurunu Görme! Görevini Yerine Getirmeye Çalış!.....	9
Sağlıklı Hayat.....	10

Bütün hamdler kendisinin olan Allah'a hamdolsun. Şehadet ederim ki, Allah'tan başka hiçbir ilâh yoktur. Bir ve tektir, O'nun ortağı yoktur. Yine şehadet ederim ki, Muhammed Allah'ın kulu ve Rasûlüdür. Allah'ın salât ve selâmı ona, âline ve ashabına olsun.

Kalbin rahatlığa ve huzura ermesi; keder ve üzüntülerinin bitmesi, bütün insanların istediği bir şeydir. Ancak bu yolla hoş ve güzel bir hayat gerçekleşir. Neşe ve sevinç kemale erer. Bunun dinî bir takım yolları, tabî ve amelî birtakım sebepleri vardır. Bunların hepsinin bir arada bulunması ise ancak mü'minler için sözkonusudur. Onların dışındakilere gelince, aralarındaki akıl sahiplerinin uğruna çalıştıkları bazı sebep ve yollarla, bunu kısmen elde edenler olabilir. Ancak netice itibariyle daha güzel, daha kalıcı ve daha faydalı bir şekilde ve çeşitli yollarla bunu elde edemezler.

Ben bu kitapçığымda herkesin ulaşmak için uğraştığı bu önemli hedefe götüren sebeplerden hatırıma gelenleri sözkonusu edeceğim. Bu uğurda çalışanların kimisi bunu sağlayan sebeplerin bir çoğunu isabetle elde edebilmiş, bunun sonucu olarak rahat bir hayat yaşayabilmiş, güzel bir şekilde geçinip gitmiştir. Kimileri ise bu sebeplerin tamamını elden kaçırmış, buna bağlı olarak bedbaht bir hayat yaşamış ve sefalet içerisinde bir ömür sürmüştür. Kimisi de bu hususta kendisine verilen tevfiğe uygun olarak ikisi arasında olabilmıştır.

Başarı Allah'tandır. Her türlü hayrı elde etmek, her türlü kötülükten korunmak için sadece O'ndan yardım isteriz.^[1]

Mutlu Bir Hayata Ulaşmanın Yolu

Böyle bir hayata ulaşmanın en büyük sebebi ve temeli iman ve salih ameldir. Yüce Allah şöyle buyurmaktadır:

"Erkek olsun, kadın olsun kim mü'min olduğu halde salih amel işlerse biz şüphesiz ona çok güzel bir hayat yaşatırız ve onları elbette işlediklerinin en güzeli ile de mükâfâtlandıracağız." (en-Nahl, 16/97)

Yüce Allah iman ve salih amele sahip olan kimselere bu dünya hayatında hoş bir hayat yaşatacağını, ayrıca hem bu dünyada, hem de ebedî kalınacak diyarda güzel bir mükâfat vereceğini haber vermekte ve vaadetmektedir. Bunun sebebi gayet açıktır: Kalplerine yerleşen sahih Allah İnancının neticesi olarak müminlerden, dünya ve ahiret hayatını ıslah eden ameller ortaya çıkar. Onlar öyle birtakım ilke ve esaslara sahiptirler ki, elde ettikleri sevinç ve neşe sebepleriyle, üzüntü, keder ve sıkıntı hallerini en uygun şekilde karşılarlar.

Onlar sevinç ve neşe gerektiren halleri kabul ile karşılar, onlara şükreder ve bunları faydalı olacak alanlarda kullanırlar. Bütün bunları bu şekilde değerlendirmeleri onların daha çok sevinmelerine, bu güzel hallerin devamına ve bereketlenmesine, şükredenlerin mükâfatını ümit etmelerine, kendilerinde çok mutlu ve huzurlu bir halin ortaya çıkmasına sebep olur.

Böylelikle bunların sebep oldukları hayırlar ve bereketler, bu hayırlı amellerin ortaya çıkardığı semereden daha üstün sevinçlere ve bereketlere ulaştırır.

Yine bu iman ve salih amel sahipleri kederleri, sıkıntıları, üzüntüleri, kendileri için mümkün olan şekilde direnç ile karşılar; imkânları çerçevesinde bunların sıkıntılarını hafifletirler, kaçınılmaz olan şeylere de güzel bir sabır ile katlanırlar.

Böylelikle hoşlanmadıkları şeylerin ardından faydalı direnç, deneyim, güç, sabır, ecir ve mükâfat ümidi gibi öyle büyük sonuçlara ulaşırlar ki, hoş olmayan o halleri kaybolur gider ve onların yerini sevinç ve güzel ümitler, Allah'ın lütuf ve sevabını bekleyiş alır. Nitekim Peygamber *Sallallahu aleyhi vesellem* bunu sahih hadis olarak bize aktarılan şu sözleriyle ifade etmiş bulunmaktadır:

^[1] Abdurrahman b. Nâsır es-Sa'dî, Mutlu Bir Hayat İçin, Guraba Yayınları El Broşürleri.

"Müminin işine hayret doğrusu! Onun bütün işleri hayırdır. Çünkü ona sevindirecek bir şey isabet ederse şükreder, bu onun için hayır olur. Ona bir sıkıntı isabet ederse sabreder, bu da onun için hayır olur ve bu sadece mü'min için sözkonusudur."^{2[2]}

Bu hadis bize mü'minin ister hoşuna gitsin, ister gitmesin, karşı karşıya kaldığı bütün hallerin neticesinde elde edeceği ganimeti ve hayrı ayrıca mahsülünün katlanacağını haber vermektedir.

Bizler hayır ya da şer hallerden herhangi birisi ile karşı karşıya kalan iki farklı kimsenin bu hadiseyi karşılamakta pek büyük ölçüde farklı tavırlar sergilediklerini görebiliyoruz. Bu, onların iman ve salih amel noktasındaki farklılıklarına göre değişir. İman ve salih amele sahip bir kimse, hayrı ve şerri sözünü ettiğimiz şükür, sabır ve buna bağlı olan hususlar ile karşılaşır. Böylelikle sevinir, neşelenir, keder ve üzüntüsü, huzursuzluğu, sıkıntıları yok olur, böylece bedbaht bir hayat sürmesi sözkonusu olmaz. Bu dünyada hoş ve temiz bir hayat yaşar.

İman ve salih amel niteliklerine sahip olmayan kişi ise sevdiği halleri azgınlıkla ve şımarıklıkla hayvanların karşıladıkları gibi açgözlülükle ve cimrilikle karşılaşır. Ama asla kalbi rahat etmez. Çoğunlukla kalbi ve düşüncesi darmadağındır. Çünkü sevdiklerinin elinden gitmesinden korkmakta ve devamlı onlardan zevk almasını engelleyen şeyleri nasıl bertaraf edeceğini düşünmektedir. Ayrıca insan nefsi belli bir noktada da durmaz, aksine sürekli bir şekilde daha fazlasını ve değişimini arzu eder. Ancak bu sınırsız istekler bazen vücuda gelir, bazen vücuda gelemmez. Faraza bu isteklerin hepsinin yerine geldiğini kabul etsek bile böyle bir kimse, sözü geçen sebeplerden ötürü yine huzursuz ve tedirgindir. Hoşuna gitmeyen halleri ise huzursuzlukla, sabırsızlıkla, korku ve endişelerle karşılaşır.

Bundan ötürü hayatta karşı karşıya kalacağı bedbahtlıkları, fikri ve sinirsel rahatsızlıkları, bazen en kötü hallere ve en çok rahatsız eden noktalara ulaşacak korkuları sorma gitsin.

Çünkü böyle bir kimse ne bu hallerinden dolayı herhangi bir sevap ümid edebilir. Ne de kendisini teselli edecek ve sıkıntılarını hafifletecek sabır ve takati bulabilir.

Bütün bunlar tecrübe ile görülen şeylerdir. Bu türden sadece bir örnek üzerinde düşünülecek ve insanların durumuna uygulanacak olursa; imanı gereğince amel eden mü'min ile böyle olmayan kimse arasındaki pek büyük fark görülebilecektir.

Din, Allah'ın rızıkına ve kulların lütf ve çeşitli ihsanlarıyla verdiklerine kanaat etmeyi son derece teşvik eder. Mü'min bir kimsenin hastalığa, fakirliğe ya da buna benzer herkesin maruz kalabileceği herhangi bir hale müptelâ olacak olursa, sahip olduğu iman, kanaatkârlık, Allah'ın kendine verdiği kısmete rıza gösterme gibi sıfatları dolayısıyla gözünün aydın, rahat ve huzur içerisinde olduğunu, kalbiyle kendisi için takdir edilmemiş herhangi bir işi talep etmediğini, daima kendisinden aşağı mertebede olanlara baktığını, kendisinden yukarıda olanlara göz dikmediğini görürüz.

Hatta bazen onun sevinç, neşe ve rahatının, bütün dünyevî istekleri elde etmiş fakat kendisine kanaat verilmemiş olan kimseden daha da ileriye gittiğini görebiliriz.

Diğer taraftan imanı gereğince amelde bulunmayan bir kimsenin, fakirlik yahut bazı dünyevî istekleri ele geçirememek gibi bir hale mübtelâ olduğu zaman son derece bedbaht ve sıkıntılı olduğunu görürüz.

Ayrıca korkmaya sebep teşkil eden hadiseler vücuda gelir ve insanı tedirgin eden olaylar başgösterirse, imanı sağlam, kalbi sebat içinde, ruhu mutmain, karşı karşıya kaldığı bir olayı takati çerçevesindeki düşünce, söz ve amel ile yönlendirebilme imkânına sahip olan bir kimse; başına gelen bu rahatsız edici olaya kendisini hazırlamış olur. Bunlar insanı rahatlatan ve kalbine sebat veren hallerdir.

Diğer taraftan iman sahibi olmayan bir kimse, bu durumun tam aksine korkutucu hallerle karşılaştığı zaman, kalbi bunlara tahammül etmez, sınırları gerginleşir, düşünceleri dağınıklaşır, korku ve dehşet onu alır, gerçek mahiyetini anlatmaya imkân olmayacak şekilde derunî bir huzursuzluk ve haricî korkular etrafını sarar.

^{2[2]} Muslim.

Böyle bir insan tipi eğer uzunca eğitime gerek duyan tabii birtakım sebeplere sahip olmayacak olursa, gücü yıkılır, sinirleri gerilir. Buna sebep ise özellikle zorlu haller ve rahatsız eden ve üzen durumlar karşısında sabra götüren imanının bulunmayışıdır.

Salih ve fasık, mü'min ve kâfir; "zamanla, elde edilebilecek şecaat"i kazanmak bakımından birbirleriyle ortaktırlar. Korkuları azaltan ve hafifleten güdüler bakımından da birbirleriyle ortaktırlar. Fakat mü'min iman kuvveti, sabrı, Allah'a tevekkülü, O'na güvenip dayanması ve O'ndan mükâfat umması bakımından kahramanlığını daha da arttıracak, korkunun kendi üzerindeki etkisini azaltacak, zorlukları hafifletecek diğerinin sahip olmadığı başka imkânlarla da sahiptir. Nitekim yüce Allah şöyle buyurmaktadır:

"Siz acı çekiyorsanız, şüphesiz onlar da sizin çektiğiniz o acı gibi acı çekiyorlar. Üstelik siz Allah'tan onların ümid edemeyecekleri şeyleri umuyorsunuz." (en-Nisâ, 4/104)

Böylelikle onlar korkuları darmadağın eden Allah'ın yardımını, birlikteliğini ve imdadını elde ederler.

Yine yüce Allah şöyle buyurmaktadır:

"Sabrediniz muhakkak Allah sabredenlerle beraberdir." (el-Enfâl, 8/46)

Üzüntüyü, kederi ve tedirginliği ortadan kaldıran sebeplerden birisi de güzel sözlerle, davranışlarla, türlü iyiliklerle ihsanda bulunmaktır. Çünkü bunların hepsi hayırdır, iyiliktir. Yüce Allah yapılan iyiliklere göre hem iyi kimselerden hem de kötülerden üzüntü ve kederleri bertaraf eder.

Fakat mü'minin bunlardan alacağı pay daha fazladır. Çünkü o, yaptığı iyiliği ihlâsla ve Allah'ın mükâfatını umarak yapmakla böyle olmayandan ayırdedilir. Bu nedenle yüce Allah ona ümid ettiği hayır sebebiyle iyiliği karşılıksız olarak yapmasını da kolaylaştırır. İhlâsı ve mükâfatı Allah'tan ümit ettiği için hoşuna gitmeyen pekçok şeyi de ondan uzaklaştırır.

Yüce Allah şöyle buyuruyor:

"Bir sadaka vermeyi veya bir iyilik yapmayı yahut insanlar arasını düzeltmeyi emredeninkinden başka, onların fısıldaşmalarının bir çoğunda hayır yoktur. Kim Allah'ın rızasını gözeterek böyle yaparsa, biz ona büyük bir mükâfat vereceğiz." (en-Nisâ, 4/114)

Yüce Allah, bütün bu hususları kim yaparsa yapsın, yapılanın hayır olduğunu haber vermektedir. Hayır, hayrı getirir ve şerri uzaklaştırır. Aynı şekilde yaptığı hayrın mükâfatını Allah'tan umana da Allah pek büyük bir ecir verir. Pek büyük ecrin kapsamı içerisinde sıkıntılarının, kederlerin ve benzeri hallerin son bulması da vardır.^{3[3]}

Huzursuzluğu Önlemenin Yolları

Sinir gerginliğinden ve kalbin üzücü hususlarla meşgul oluşundan ortaya çıkan huzursuzluğu önlemenin yollarından birisi de herhangi bir işle ya da faydalı bir ilimle uğraşmaktır. Çünkü bu yolla kalp oyalanarak kendisini huzursuz eden o hususla meşgul olmaz. Belki de bu yolla kişi kendisini üzen ve kederlendiren hususları unuttur, sevinir ve çalışma azim ve gayreti daha da artar.

Bu sebep de mü'min olan ile olmayan arasında ortaktır. Fakat mü'min imanı, ihlâsı ve öğrendiği yahut öğrettiği o ilimle meşgul olduğundan ötürü "Allah'tan ecir ummakla" mü'min olmayandan ayrılır.

Yaptığı hayırlı iş eğer bir ibadet ise o ibadetle uğraşmış olur. Şayet dünyevî bir iş ve dünyevî bir alışkanlık ise salih bir niyet ile birlikte bu işi yapmış ve bu yolla yüce Allah'a itaat etmek için destek bulma maksadını gütmüş olur. Bunun ise üzüntü, keder ve hüznü önlemekte faal bir etkisi vardır. Huzursuzluk ve yakasını bırakmayan kederlere müptelâ olmuş nice insan vardır ki, türlü hastalıklara düşer olmuşlardır. Böylelerinin, kendisini kederlendiren ve

^{3[3]} Abdurrahman b. Nâsır es-Sa'dî, Mutlu Bir Hayat İçin, Guraba Yayınları El Broşürleri.

huzursuzluğa sevkeden sebebi unutmak ve bu keder ve üzüntü ile uğraşmasına fırsat bırakmayacak meşguliyetlere dalmaktan başka ilaçları olmamıştır.

Ayrıca böyle birisinin uğraştığı işinde ruhun ünsiyet edeceği ve arzulayacağı türden olması gerekir. Çünkü bu faydalı maksadı elde etmeyi daha bir gerçekleştirir. Doğrusunu en iyi bilen Allah'tır.

Keder ve üzüntüyü önlemenin çarelerinden birisi de, bütün düşüncüyü o günün işine toplamak ve geleceği düşünmekten, geçmişteki üzüntüleri de hatırına getirmekten uzaklaşmaktır. Bundan dolayı Peygamber *sallallahu aleyhi ve sellem* keder ve üzüntüden Allah'a sığınmıştır.^{4[4]} Çünkü geçmiş işler için kederlenmek onları geri çevirmez, telafi etme imkânını da vermez. Gelecek adına duyulan korku sebebiyle meydana gelen üzüntünün de faydası yoktur. O halde kul, gününe bakmalıdır. Bütün gayret ve çabasını hali hazırdaki gününü ve zamanını düzeltmeye odaklaştırmalıdır. Kalbin bu noktada odaklaşması amelleri mükemmelleştirme sonucunu getirir ve bu yolla kul keder ve üzüntüden uzaklaşır, teselli bulur.

Peygamber *sallallahu aleyhi ve sellem* bir duada bulunduğu yahut ümmetine bir duayı irşad ettiği vakit Allah'tan yardım istemek ve O'nun lütfuna ümit beslemekle birlikte o istemenin tahakkuku için gerekli çaba ve gayreti göstermeyi de teşvik ederdi. Böylelikle gerçekleşmesi için dua ettiği hususun meydana gelmesinin ve uzaklaştırılmasını duasında istediği hususlardan uzak kalmanın yollarını gösterir.

Çünkü dua amel ile birlikte dir.

Kul, dininde ve dünyasında kendisine fayda sağlayacak şekilde çalışıp çabalar. Diğer taraftan Rabbinden bu maksadında başarı ihsan etmesini ve bunun için kendisine yardım etmesini diler. Nitekim Peygamberimiz *sallallahu aleyhi ve sellem* şöyle buyurmaktadır:

"Sana fayda sağlayan işe sınıksız sarıl, Allah'tan yardım dile, âcizlik gösterme. Eğer sana bir şey isabet ederse, sakın ha! Eğer böyle yapsaydım şöyle şöyle olurdu deme. Bunun yerine, Allah takdir etti ve dilediğini yaptı de. Çünkü "eğer" şeytanın ameline kapı açar."^{5[5]}

Peygamberimiz *sallallahu aleyhi ve sellem* böylelikle her durumda faydalı olan işlere sıkıca sarılmayı ve bununla birlikte Allah'tan yardım dilemeyi, zararlı olan ve tembelliğin kendisi demek olan âcizliğe boyun eğmemeyi, diğer taraftan kaderin gerçekleşen emirlerine teslimiyet göstermeyi, Allah'ın kaza ve kaderini görmeyi emretmektedir.

Peygamberimiz *sallallahu aleyhi ve sellem* karşılaşılacak işleri iki kısma ayırmıştır:

1. Bir kısım işleri kısmen ya da tamamen elde etmek için kulun çalışması yahut onu defetmesi ya da hafifletmesi mümkündür. Bu gibi hususlar için kul bütün gayretini ortaya koyar ve Rabbinden yardım ister.

2. Bir kısım işlerde ise buna imkân yoktur. Bu gibi işleri kul huzurla kabullenir, rıza ve teslimiyet ile karşılar.

Şüphesiz bu esas gözönünde bulundurmak, sevinmeye ve üzüntü ve kederi gidermeye bir sebeptir.^{6[6]}

Kalbe Huzur ve Rahatlık Veren Sebepler

Kalbi rahatlatan, kalbe huzur veren en büyük sebeplerden birisi Allah'ı çokça anmaktır. Hiç şüphesiz bunun kalbin rahat ve huzur bulmasında, üzüntü ve kederinin ortadan kalkmasında pek büyük bir etkisi vardır. Yüce Allah: *"Haberiniz olsun ki kalbler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur."* (er-Râd, 13/28) diye buyurmaktadır. Allah'ı anmak, sahip olduğu bu özellik ve kulun bundan dolayı beklediği sevap ve mükâfat sebebiyle hedefin gerçekleşmesinde pek büyük bir etki sahibidir.

^{4[4]} Buhârî.

^{5[5]} Muslim.

^{6[6]} Abdurrahman b. Nâsır es-Sa'dî, Mutlu Bir Hayat İçin, Guraba Yayınları El Broşürleri.

Allah'ın gizli ve açık nimetlerini anlatmak, onları dile getirmek de böyledir. Şüphesiz bu nimetleri bilmek ve onları dile getirmek suretiyle yüce Allah üzüntü ve kederi giderir, bu yolla kulu mertebelerin en yücesi ve üstünü olan şükre iletir. Hatta kul fakir, hasta yahut daha başka türlü belâlara müptelâ olsa bile durum böyledir. Çünkü o, üzerinde sayılamayacak kadar çok olan Allah'ın nimetleri ile; karşı karşıya kaldığı hoşuna gitmeyen halleri birbirleriyle kıyaslayacak olursa, bu hoşuna gitmeyen hallerin üzerindeki nimetlere göre sözedilmeye bile değmediğini görür.

Hatta yüce Allah kuluna birtakım musibetler ve hoşuna gitmeyecek şeyler gösterse bile kul bu halinde sabır, rıza ve teslimiyet görevini yerine getirir ve bunların ona vereceği sıkıntı azalır ve bu sıkıntıların külfeti hafifler. Bunların ecir ve mükafatını ümit etmesi, sabır ve rıza görevleri ile Allah'a ibadet etmesi telkin edildiğinde kul bunları kabullenirse, acı şeyler tatlı olur. O tatlı mükâfatlar, hoşuna gitmeyen şeylere karşı gösterdiği sabrın acısını ona unutturur.

Bu hususta en faydalı şeylerden birisi de Peygamber *sallallahu aleyhi ve sellem*'in şu sahih hadiste gösterdiği yolu izlemektir. O buyuruyor ki: *"Sizden daha aşağı durumda olanlara bakınız. Sizden yukarıda olanlara bakmayınız. Çünkü böyle yapmanız Allah'ın üzerinizdeki nimetini küçümsememenize daha uygundur."*

Şüphesiz kul bu önemli noktayı gözönünde bulunduracak olursa, kesinlikle afiyet, rızık ve bunlara bağlı hususlarda pekçok kimseden daha üstün olduğunu görecektir. Durumu ne olursa olsun bu böyledir.

Bunun sonucunda huzursuzluğu, üzüntü ve kederi gidecek, kendisinden daha alt mertebede bulunan başkalarına göre nimetler açısından üstün olduğunu görüp Allah'ın nimetleri karşısında duyacağı sevinç ve neşe daha da artacaktır.

Kul Allah'ın gizli ve açık, dinî ve dünyevî nimetleri üzerinde ne kadar çok dikkatle durur ve düşünürse, Rabbinin kendisine pekçok hayırlar vermiş olduğunu, ondan sayılamayacak kadar çok şerleri uzaklaştırmış olduğunu görecektir. Şüphesiz ki bu, üzüntü ve kederleri giderir, sevinci ve neşeyi getirir.^{7[7]}

Üzüntünün Sebeplerini Ortadan Kaldırmaya, Sevinmenin Yollarını Gerçekleştirmeye Çalışmak

Sevinmeyi gerektiren üzüntü ve kederi gideren sebeplerden birisi de kederleri getiren sebepleri ortadan kaldırmak ve sevinmeyi sağlayan sebepleri gerçekleştirmeye çalışmaktır.

Bu ise kendisi için önlemesine imkân bulunmayan, hoşuna gitmeyecek geçmiş durumları unutmakla ve düşüncesini bu gibi şeylerle meşgul etmenin abes ve imkânsız işlerle uğraşmak kabilinden olduğunu bilmekle, bu işin ahmaklık ve delilik olduğunu kabul etmekle olur. Bu sebeple bunlar üzerinde düşünmeye karşı mücadele verir. Aynı şekilde gelecekteki hallere ve kapısını çalacağından çekindiği fakirlik, korku ve buna benzer hayatının gelecek dönemlerinde karşılaşmayı hayalinden geçirdiği hoş olmayan diğer hususlara karşı da direnir. Şunu da bilir ki; gelecekte ne olacak; hayır mı, şer mi, beklenen, umulan şeyler mi, acı şeyler mi bilinmez. Her şey mutlak kadir ve hikmeti sonsuz olan Yüce Allah'ın elindedir. Kulların elinde olan, bunların hayırlı olanlarını elde etmek, zararlılarını önlemek için çalışmaktan ibarettir.

Kul şunu da bilmelidir ki, o gelecekteki haller dolayısıyla tedirginlik düşüncesini uzaklaştıracak olup da geleceğinin ıslahı için Rabbine tevekkül eder ve bu hususta ona güvenirse kalbi huzura kavuşur, halleri ıslah olur, keder ve huzursuzluğu yok olur gider.

Geleceği gözönünde bulundurmada en faydalı hususlardan birisi de Peygamber *sallallahu aleyhi ve sellem*'in yaptığı şu duayı yapmaya devam etmektir:

^{7[7]} Abdurrahman b. Nâsır es-Sa'dî, Mutlu Bir Hayat İçin, Guraba Yayınları El Broşürleri.

"Allah'ım, işimi, hatadan korumayı sağlayan dinimi, içinde maişetimin bulunduğu dünyamı, kendisine döneceğim âhiretimi ıslah et! Hayatı benim için herbir hayrın artışına vesile kıl, ölümü de benim için her türlü kötülükten rahat bulmaya sebep kıl!"^{8[8]}

Peygamber sallallahu aleyhi ve sellem'in şu duası da böyledir:

"Allah'ım ben, senin rahmetini ümit ederim. Sen beni bana bir göz açıp kırpacak kadar bir süre dahi bırakma. Benim için bütün hallerimi ıslah et. Senden başka hiçbir ilah yoktur."^{9[9]}

Kul geleceğinde dinî ve dünyevî salâhının sözkonusu edildiği bu duayı uyanık bir kalp ve samimi bir niyet ile dile getirmekle birlikte, bunları gerçekleştirecek hususlar için de gerekli gayreti ortaya koyarsa, yüce Allah onun için duasında istediği ve ümit edip kendisi için amel ettiği hedefi gerçekleştirir. Böylece kişinin kederi sevinç ve neşeye dönüşür.^{10[10]}

Üzüntü ve Kederi Gideren Sebepler

Kulun birtakım musibetlerle karşı karşıya kalması halinde üzüntü ve kederini ortadan kaldıracak en faydalı sebeplerden birisi de işin sonunda varabileceği en kötü ihtimalleri gözönünde bulundurması, kendisini buna hazırlaması, böylece keder ve sıkıntıları hafifletmeye çalışmasıdır.

Böyle bir iş yaptığı takdirde imkânı ölçüsünde hafifletilmesi mümkün olan şeyler hafiflemeye başlar. Bu şekilde kendisini alıştırmak üzüntüleri, kederleri dağıtır. Bunun yerine faydalı olan hususları elde etmek, kul için kaldırılması mümkün olan zararları bertaraf etmek için çalışma gayreti devreye girer.

Korku duymasına sebep teşkil eden hususlar, hastalık sebepleri, fakirlik ve sevdiği pekçok şeylerden mahrum kalmanın sebepleri başgösterecek olursa, bunları huzurla ve nefsinin bunlara hazırlanmış bir halde karşılayabilmelidir. Hatta bunlardan daha ağır hallere de kendisini hazırlanmış olmalıdır. Çünkü insanın nefsinin hoş olmayan şeylere katlanmaya hazırlanması, bu hoş olmayan şeylerin yükünü hafifletir, onların şiddetini azaltır.

Özellikle de gücü yettiği kadarıyla da bunlara karşı direnmek için kendisini uğraştırırsa, bu durumda o kişi hoş olmayan bu hallere nefsinin hazırlanmasıyla birlikte, musibetler dolayısıyla kederlenmesine fırsat vermeyen faydalı çalışmaları da ortaya koymuş, hoş olmayan şeylere karşı direnmek için gücünü tazelemek üzere nefsinin karşı mücadele vermiş, aynı zamanda bütün bu hususlarda yüce Allah'a dayanmış, O'na güzel bir şekilde bel bağlamış olur.

Şüphesiz bu işlerin sevincin ve gönül rahatlığının gerçekleşmesinde pek büyük bir faydası vardır. Bununla beraber kul ayrıca dünya ve âhirette ilâhî mükâfatı da ümit edebilir. Bu görülmüş ve denenmiş bir husustur. Bu yolu deneyenler ve faydasını görenler de gerçekten çoktur.^{11[11]}

Kalbin Asabi Rahatsızlıklarının En Önemli İlaçları

Kalbin asabî hastalıklarının hatta bedenî hastalıkların en büyük ilaçlarından birisi de kalbî metanet sahibi olmak ve kalbin kötü düşüncelerin sebep olduğu türlü vehim ve hayallerden etkilenmemesi, onların tesiri altında kalmamasıdır. Çünkü insan hayallere teslim olur ve kalbi; hastalık ve buna benzer şeylerden korkmak, gibi acı verici sebepleri vehmederse, kızmak ve şaşkırmaktan, hoş olmayan olayların başgösterip, sevilen ve arzu edilenlerin elden gideceğini

^{8[8]} Muslim.

^{9[9]} Ebû Dâvûd.

^{10[10]} Abdurrahman b. Nâsır es-Sa'dî, Mutlu Bir Hayat İçin, Guraba Yayınları El Broşürleri.

^{11[11]} Abdurrahman b. Nâsır es-Sa'dî, Mutlu Bir Hayat İçin, Guraba Yayınları El Broşürleri.

beklemekten oldukça etkilenir ve tedirgin olur. Bu hal onu üzüntülere, kederlere, kalbî ve bedenî hastalıklara düşürür. Kötü etkileri olan asabî çöküntüye iter.

İnsanlar ise bunların pekçok zararlarını görmüş bulunmaktadır. Halbuki kalp Allah'a güvenir, O'na tevekkül eder ve vehimlere teslim olmazsa, kötü hayaller ona hakim olamaz. Allah'ın lütfuna ümit bağlarsa onun üzüntü ve kederleri uzaklaşır, bedenî ve kalbî pekçok hastalığı şifa bulur. Kalp anlatılamayacak kadar büyük çapta güç, rahatlık ve sevinç bulur.

Kötü vehim ve fâsid hayallerin sebep olduğu hastalıklara müptelâ kimseler hastahaneleri doldurmaktadır. Bu hususlar zayıflar bir tarafa güçlü kimselerin dahi kalplerini çok etkilemiş birçok kimseyi çeşitli derecelerdeki deliliklere düşürmüştür. Afiyet bulanlar ise, Allah'ın afiyet verdikleri ile kalplerini güçlendiren, kalbin huzursuzluğunu önleyen faydalı yolları elde etmek için nefisine karşı mücadele edebilen kimselerdir. Yüce Allah şöyle buyurmaktadır:

"Kim Allah'a tevekkül ederse şüphesiz Allah ona yeter." (et-Talak, 65/3)

Yani din ve dünyası ile ilgili kendisini sıkıntıya düşüren, rahatsız eden bütün hususlarda Allah ona yeter. Çünkü Allah'a tevekkül eden kimsenin kalbi güçlüdür, vehimler o kalbi etkilemez, olaylar onu sarsmaz. Böyle bir halin ruhun zayıflığından, güçsüzlüğünden ve gerçekle ilgisi olmayan korkulardan kaynaklandığını bilir. Bununla birlikte yüce Allah'ın, kendisine tevekkül eden kimselere tam anlamıyla yeteceğini garantilediğini bilir. Dolayısıyla Allah'a güvenir, Allah'ın vaadine tam anlamıyla güven besler. Kederi, huzursuzluğu ortadan kalkar. Zorluğu kolaylığa, üzüntüsü sevince, korkusu güvenliğe dönüşür. Yüce Allah'tan afiyetini ve bize kalp kuvvet ve sebatını, sahiplerine hertürlü hayrı tekeffül ettiği tam tevekkülü ihsan buyurmasını, hoşlanmadığımız her bir hali ve sıkıntıyı bizden uzaklaştırmasını niyaz ederiz.^{12[12]}

Arkadaşının Kusurunu Görme! Görevini Yerine Getirmeye Çalış!

Peygamberimiz *sallallahu aleyhi ve sellem*'in: *"Mü'min bir erkek (eşi olan) mü'min hanımından nefret etmesin. Çünkü onun bir huyundan hoşlanmıyor ise de bir başka huyundan hoşlanıyordur."*^{13[13]} hadisinden son derece önemli iki ibret çıkartabiliriz:

Birincisi: Eşe, yakına, arkadaşına ve karşılıklı ilişkide bulunulan, herhangi bir ilişki ve bağlantı kurulan kimselere karşı doğru davranışı göstermek ve kişinin kendisini bunların herbirisinde bir kusur, bir eksiklik yahut hoşuna gitmeyecek bir halin bulunabileceğine alıştırmayı.

Böyle bir hal bulunduğu takdirde sana düşen görev onunla güçlü bir ilişkiyi ve sevgiyi sürdürme görevini; onda bulunan güzellikleri, onunla bu ilişkileri sürdürmeyi gerektiren özel ve genel amaçları düşünmeyen ve gördüğün haller ile bunları kıyaslamandır. Bu şekilde kötülükleri görmezlikten gelip, güzel tarafları gözönünde bulundurulur ise arkadaşlık ve ilişki süreklilik kazanır. Rahata ve huzura kavuşulur. Bu yolla da:

İkinci ibret diye sözkonusu edeceğimiz üzüntü ve keder ortadan kalkar, samimi ve art niyetsiz ilişkiler devam eder, vacip ve müstehap hakların yerine getirilmesine devam edilir. Her iki taraf ta rahat ve huzura kavuşur.

Peygamber *sallallahu aleyhi ve sellem*'in sözünü ettiği bu yolu izlemeyenler, söylenilene ters yüz ederek kötülüklerle ve kusurlara gözünü dikip, güzelliklere karşı kör davrananlar kaçınılmaz olarak huzursuz olacaklardır. Böyle bir kimse ile arasında sevgi bağı bulunan kimselerin ilişkileri bulanacak, herbirisinin korumakla yükümlü olduğu pekçok hak yerine getirilmeyerek, darmadağın edilecektir.

Yüce hedeflere doğru koşan pekçok kimse, çeşitli musibet ve rahatsız edici olayların meydana gelmesi halinde, kendilerini sabra ve sükûnete alıştırmaları. Fakat basit ve önemsiz hadiseler ortaya çıkınca hemen tedirgin olurlar, huzurları bozulur. Bunun sebebi, onların büyük ve

^{12[12]} Abdurrahman b. Nâsır es-Sa'dî, Mutlu Bir Hayat İçin, Guraba Yayınları El Broşürleri.

^{13[13]} Muslim.

önemli işler için kendilerini alıştırırken basit işlerde aynı şeyi terketmiş olmalarıdır. Bu hal onlara zararlı olur ve rahatlarını olumsuz olarak etkiler.

Kesin kararlılık sahibi kimseler ise kendilerini küçük ve büyük her türlü olumsuzluklara hazırlarlar ve Allah'tan bunlara karşı kendilerine yardımcı olmasını, kendilerini bir göz açıp kırpacak kadar bir süre dahi kendilerine bırakmaması için Allah'a dua ederler.

İşte o zaman büyük zorluklar kişiye kolay geldiği gibi, küçükleri de kolay gelir ve ruhu sükûnete, kalbi de rahata erişmiş olur.^{14[14]}

Sağlıklı Hayat

Aklı başında olan şunu bilsin ki, sağlıklı hayat mutlu, rahat ve huzur içerisinde yaşanan hayattır. Böyle bir hayat ta oldukça kısadır. Dolayısıyla kederlere ve üzüntülere kendisini teslim etmekle bunu daha da kısaltmamalıdır. Çünkü böyle bir tutum sağlıklı hayat ile çelişkilidir. Kişi keder ve üzüntülerin sağlıklı hayatının birçoğunu alıp götürmesine fırsat vermemelidir.

Bu hususta iyi ve kötü arasında da fark yoktur. Fakat mü'minin böyle bir niteliği elde etme imkânı daha yüksektir. Dünya ve âhiretteki faydalı payı daha çöktür.

Aynı şekilde ona hoşuna gitmeyecek bir hal isabet eder ya da böyle bir şeyden korkarsa, sahip olduğu dînî ve dünyevî diğer nimetler ile kendisine isabet eden, hoşuna gitmeyen bu hali karşılaştırmalıdır. Böyle bir karşılaştırma yaptığı takdirde içinde bulunduğu pekçok nimeti açık açık görecektir ve ona isabet eden hoşuna gitmeyen hal, bunların karşısında çok küçük kalacaktır.

Aynı şekilde kendisine isabet edeceğinden korktuğu zarar ile bu zarardan kurtulabilmenin pekçok ihtimalini de birbiriyle karşılaştırsın. Zayıf olan bir ihtimalin, kendisine isabet etmesi mümkün olan diğer pek çok ihtimale baskın gelmemesi gerekir.

Böylelikle kendisini meydana gelme ihtimaline karşı da hazırlar. Diğer taraftan gerçekleşmeyen bu kötü ihtimalleri önlemeye yahut ta içinde bulunduğu kötü hali kaldırmaya ya da ağırlığını hafifletmeye çalışır.

Faydalı hususlar arasında şu da vardır: Şunu bilmen gerekir ki, insanların sana eziyet vermeleri, özellikle de kötü sözlerle rahatsız etmeye kalkışmaları sana hiçbir zarar vermez. Aksine bu işi yapanlara zarar verir.

Ancak sen bunlardan ötürü kendini meşgul ederek üzülür ve duygularını etkilemesine fırsat tanırsan, bu kötü sözler işte o zaman sahiplerine zararlı olduğu gibi, sana da zarar vermeye başlar. Şayet bunlara aldırmış etmeyecek olursan hiçbir zararları olmaz.

Şunu da bilmen gerekir ki, kişinin hayatı kendi fikir ve düşüncelerine tabidir. Eğer din ya da dünya ile ilgili hususlarda kendine faydalı olacak işler üzerinde düşünür isen hayatın güzel ve mutlu olur. Böyle olmazsa aksi olur.

Kederi uzaklaştırmakta en faydalı hususlardan birisi de, kişinin kendisini yaptığı işlerin karşılığını Allah'tan başkasından beklememeye alıştırmasıdır.

Senin üzerinde hakkı olan ya da olmayan bir kimseye bir iyilik yapacak olursan bil ki bu senin Allah ile olan bir ilişkindir. Dolayısıyla kendisine iyilikte bulunduğun kimsenin teşekkürüne aldırma! Nitekim yüce Allah bu sıfatla ilgili olarak kullarının ağızından şunları söylemektedir:

"Biz size ancak Allah'ın rızası için yediriyoruz. Sizden ne bir karşılık, ne bir teşekkür isteriz." (el-İnsan 76/9)

Hele kendi ailen, çocukların ve ilişkinin güçlü olduğu kimseler ile karşılıklı davranışlarında buna daha çok dikkat etmelisin.

^{14[14]} Abdurrahman b. Nâsır es-Sa'dî, Mutlu Bir Hayat İçin, Guraba Yayınları El Broşürleri.

Kendini bunlardan gelecek kötülükleri kaldırmaya ve önlemeye alıştıracak olursan, hem başkalarını rahat ettirirsin, hem kendin rahat edersin.

Rahatı sağlayan sebeplerden birisi de; faziletli olan işleri yapmak ve kişiyi rahatsız edecek zorlamalara gerek kalmadan ruhî istekler doğrultusunda bu yolda çalışmaktır.

Eğer faziletli işleri yapmak için içinden gelmeyerek kendini zorlayacak olursan, fazileti elde edemeden ve hüsrana uğramış olarak gerisin geri dönersin. Faziletli işleri içten gelerek yapmak hikmettedir.

Ayrıca bulanık işleri temiz ve tatlı işlere dönüştürmeye çalışmak da rahatı gerçekleştirir. Böylelikle kişinin kalbi daha da arınır, kederler ortadan kalkar.

Faydalı işleri daima gözönünde bulundurman gerekir. Onları gerçekleştirmek için çalışmalısın. Zararlı işlere iltifat etmemeli, böyle davranarak üzüntü ve kederi getiren sebeplerden uzak kalmalı, rahatı ve dikkati toplamak suretiyle önemli işleri yapmak için destek aramalısın.

Faydalı işlerden birisi de, şimdiki işleri kesin kararlaştırmak ve gelecek için zaman kazanmaktır. Çünkü günlük işler bitirilmeyecek olursa vaktiyle bitirilemeyen işler, senin aleyhine yığılır ve sonraki işler de ona eklenir. Bunların üzerindeki ağırlığı artar durur, fakat herbir işi zamanında bitirecek olursan gelecekteki işlere güçlü bir düşünme ve güçlü bir çaba ile yönelebilirsin.

Faydalı işler arasından daha önemlileri öne al! Meylettiğin ve daha çok arzu ettiğin şeyleri ayırdet! Ve onlara ayrıcalık tanı! Çünkü bunun aksini yapman seni usandırır ve rahatsız eder. Bunun için de sağlıklı düşünmenin ve danışmanın desteğini almalısın. Çünkü ehliyle danışan pişman olmaz.

Yapmak istediğin işi iyice incele, eğer faydalı olduğunu kesin olarak anlarsan ve yapmak için de karar verirsen yüce Allah'a tevekkül et. Çünkü muhakkak Allah tevekkül edenleri sever.

Âlemlerin Rabbi olan Allah'a hamdolsun. Salât ve selâm efendimiz Muhammed'e, onun aile halkına ve ashabına...^{15[15]}

^{15[15]} Abdurrahman b. Nâsır es-Sa'dî, Mutlu Bir Hayat İçin, Guraba Yayınları El Broşürleri.