

# Kendi Terapini Yap

Nureddin Yıldız'ın 12.12.2021 tarihli (419.) Hayat Rehberi dersidir.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ. وَصَلَّى اللّٰهُ وَسَلَّمْ عَلَی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِیْنَ.

*Âlemlerin Rabbi Allah'a hamd, Efendimiz Muhammed aleyhisselama, ailesine, ashabına salat ve selam olsun.*

Bu sözlerimi babası, annesi, öğretmeni, iş yerindeki şefi, ağabeyi, kayınpederi, kaynanası, görümcesi, ablası, onu en çok koruması gerektiğini düşündüğü yakını zulmediyor, haksızlık ediyor diye düşünen, kahırlanan bütün kardeşlerime, genç hanımlara, delikanlılara, çileli annelere, cefakâr babalara armağan ediyorum.

Bu cümlelerim sizler içindir kardeşlerim. Allah'tan niyazım o ki kelimelerim çilenize bir nebze rahatlık getirecek, dünya ve insan gerçeğini daha iyi anlamanıza yardım edecektir.

Değerli kardeşlerim,

Üzerinde yaşadığımız şu dünyaya dikkat ediniz: Bir gün deprem oluyor. Öteki gün, yüzlerce seneden beri durgun olan bir volkan patlayıveriyor. Sel oluyor, kuraklık oluyor. Kazalar, bulaşıcı hastalıklar... Dünyada hiçbir sorun olmadan bir ay üst üste yaşayabiliyor mu insan? Hayır. Yaşayabilir mi teknoloji gelişip devletler güçlendiği, hastanelerimiz büyüdükçe? Şu an görülüyor ki yine hayır. Hastaneler büyüsün büyümesine ancak hastalık da çoğalıyor. Sosyal güvence ve insanlara sunulan imkânlar artıp genişledikçe dertler de yerinde saymıyor, onlar dahi çoğalıyor. Köyler şehir, şehirler köy gibi olsa bile biz dünyayı değiştiremiyoruz.

Çilesini bağına gömmekten başka çare bulamayan anneler, yeni gelinler, taze damatlar, ömrünün baharında delikanlılar, işçisinden bunalan veya patronundan eziyet görenler... Hepimiz şu gerçeği adımız-soyadımız gibi bilmeliyiz: Dünyamız, problemler ve hastalıkların dünyasıdır. Korkular, üzüntüler, tereddütlerin dünyasıdır burası. Buraya gelmek için her birimizin analarımızı ağlatmamız gerektiğini unutmamalıyız. Anamız günlerce bağırip çağırmadan, ölümcül sancılar yaşamadan dünyaya doğamadık. Gelişimiz dahi birisinin ağlamasına sebeptir. Günün birinde de anamız gidip bizi ağlatır.

Dünyanın bahtı üzölmek, korkmak, hastalanmaktır çünkü Rabbimiz burayı cennetten farklı olacak bir tabiatla yaratmıştır. Cennette ne üzölmek ne endişe vardır; kazanmak veya kaybetmek olmadığı gibi. Orada kedersiz, dertsiz bir hayat yaşanacak ve sevgiler sorunsuz olacaktır. Ayrılığı olmayan buluşmalar tadılacaktır. Allah Teâlâ dünyada böylesi duyguları bulamayacağımızı bize defalarca bildirmiştir.

Bir insanı ağlatarak ve kendimiz de ağlayarak geldiğimiz dünyaya dair bakışımızı düzeltmedikçe, burayı cennet zannettikçe, imtihan edilmek için buraya geldiğimiz ve yaratıcımızın direncimiz, sabrımız, dayanıklılığımızı görmek istediği gerçeğini göz ardı ettikçe dünyada huzuru asla tadamayız. Bu dünya hakikatini kanıksadığımız oranda da o dertsiz, saf mutluluk, her beklentinin karşılığı olan yeri, cenneti, verecektir -ancak sabrımıza göre. Yoksa cennet kimseye kura ile çıkacak değildir.

**Genç yaşta ana ağlatan evladını büyüten bir anne ile normal şartlarda evlat büyüten anne, annelik bakımından aynı vasıftadırlar. Analık tabii ki başka bir şeydir. Ancak iki annenin Allah katındaki karşılığı aynı değildir. Her birimizin çektiklerinin bir karşılığı vardır.** Rabbimiz Rahîm, Latîf, Kerîm, Mennân olduğu için ondan dertsiz evlat, sıkıntısız mal, huzurlu ev niyaz ederiz. Böyle olmasının arzusu dualarımızdadır. Ancak böyle olmadığında yıkılmak, dökölüp çökmek düzeyini yaşamayız çünkü dünyaya geliş sebebiz budur, bunu biliriz.

Yüreğinde bunalımlar yaşayan, çatlayacak gibi hisseden, fakirliğiyle baş edemeyen, üzüntüleri bir türlü gitmeyen, unutulmuş hayat yaşayan, insanların ilgilenmediği, hainlikler gören, belki de kendi hatalarından ötürü ezilip büzülen bütün kardeşlerim ve özellikle hayatı yeni yeni tanımakta olan gençler, çok iyi biliniz ki zaten dünya böyle bir yerdir; tam yaşadığımız acıların karışımı bir yer. Cennet

gibi dünyayı size anlatan, vaat eden, mutluluk sözü veren laflar insanların birer yalanıdır! Hayatın gerçeğiyle ilgisi yoktur o laf parçalamaların. Bebekliğinde seni ninni söyleyerek sallayan, sevgiyle kucaktan kucağa gezdirenler büyüdüğünde adeta tanımaz hâle gelirler, bunu anlaman gerekir. Büyüyüp ayağın yere basmaya başladığında büyükler senden çilelerine ortak olmanı isterler. Hayat budur.

Dünyayı dizi-filmlerdeki gibi bir şey zannederek en önemli hatayı yapan sen olursun. Düğünden önce, iş ortaklığı başlatmanın arifesinde hatta beraber hacca gitmenin teklif edildiği esnada söylenen ve hissedilenleri dünyanın gerçeği sanırsan yanılan sen olursun. Bundan önce Allah'ın nasıl bir dünyada yaşadığımızı anlatan ifadelerini hatırlamalısın. Rabbimiz, "İnsanı zorluklar içinde yarattık" (Beled, 4) buyurmuştur:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

'Saray çocuğu' kıvamında bir hayat insan için hayaldir. İnsan sarayda yaşasa bile bu kıvamın devamlı olduğu bir standartta hayat sürdüremez. Bundan dolaydır ki villalar, köşkler, saraylarda yaşayanların gamı, kederi, derdi çok olur. Gelen alkışlara, mallarının çokluğuna, özümstedikleri refaha rağmen sıkıntıları onlardan daha fakir kimselerinkinden daha az değildir. Çünkü dünya budur, hayat böyledir. Bunun için yaratıldığımız gerçeğini bilen mümin kardeşlerim, daralmayın! Hayatta kimsenin sizin için yaşamayacağını anlamalısınız. Hiç kimse sizi sonsuza dek düşünüp sizin için çalışamaz, anneniz veya eşiniz bile olsa. Herkes can taşır ve canı daralan kişi artık başkalarının kahrını çekmeyi yük görür.

Hayatın kanunu budur. Sen böyle olmadığını sanırsan aldanırsın. **Dışarıda nasıl bir hayat yaşanacağı bellidir ve apaçık tecrübelerle meydandadır. Buna rağmen eş adayının evlenmeden önce sana söylediği pembe sözlere kanmış ve hayallerini lüzumundan fazla yüksek tutmuşsan bu fatura sanadır. Kayınvalide adayın sana bir zamanlar "Artık evladımız birdi, iki oldu. Sen de ailemizdensin bundan böyle" demiş olabilir. Onlar belki bu dediklerinde samimidirler de. Fakat ruhları, bedenleri, nefisleri, şartlar onları öyle bırakmaz. Onlar seni evlat gibi sevmek isteseler de yapamayabilirler. İşte sen buna hazır olmalıydın.**

Evliliğin, arkadaşlığın, iş kurmanın, siyasetin, idareciliğin, ortaklığın varabileceği noktanın hayal kırıklığı, yıkım ya da bozulma olabileceğini bilerek yol alınmalıdır. Allah'ın tabiatı değiştireceğini düşünmemek gerekir. İki yaşındayken çikolataya kanmak normaldir ama nişan çikolatasına kanmamalıdır insan. Pahalı çikolata, pahalı karakteri göstermez.

Allah'ın vaadi, tanıtımı, tehdidinden başka bir şeyi kendimiz için bağlayıcı görmemeliyiz. Başarmak istiyorsak hayatın tahammül, dirayet, direnç, sebat, bolca sabır isteyen bir süreç olduğunu bilerek gün geçirmeliyiz; dizi-filmlerdeki gibi değil. Bu hakikati idrak edenler ile edemeyenler arasındaki fark, acılara rağmen mutluluğu yaşayanlar ile kendi kendini kahredenler arasındaki farktır. Hayatı Allah'ın tanıttığı gibi tanımamak pişmanlıktır, zaten üç gün sürecek dünyada gününü eza ile geçirmektir.

\*

Hayatı çileyle geçiren kardeşlerim! 'Gereksiz ağlama' diyebileceğimiz bir yakınma türü vardır, bunu yapmamalıyız. Niye böyle olduğunu sürekli kendimize söyleyerek zaman geçirmek boş yakınlardır. Sürekli geçmiş hakkında ağlayıp sızlamak geçmişini düzeltmeyeceğimiz gerçeğini göz ardı etmenin yanı sıra kendimizi de tüketmektir. Geçmiş konusunda ağlamak yerine mevcudu en zararsız biçimde nasıl geçirebileceğimizi, hayatı perişan olmadan nasıl yaşayacağımızı düşünmek lazımdır. Kendi terapimizi başlatmanın ilk adımı bu zihniyettir. Bir psikoloğa gidip "Bana şu iş için üzülmem gerektiğini söyler misiniz lütfen?" demeye ve ondan "Buna üzülmemen lazım" minvalinde tavsiye alarak geri gelmeye gerek hissetmemeliyiz. Elbette psikoloğa da gidilebilir ama aklımızın bittiği noktada. Aklımızı kullanabileceğimiz aşamalardayken kendimizi basit bir program içinde kaybetmemeliyiz.

Dünyevî geçim, ailevî huzur, sosyal çevre açılarından bize bireyler olarak Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellemin nasihati şudur: *“Sizden daha iyi durumdakilere bakmayın.”* 100 metrekare dairede oturuyorsak 150 metrekare dairede oturanın şartlarına gözümüzü dikmemeliyiz; zira bu olduğunda şeytan bizi uyutmaz. Bizim şartlarımızı 80 metrekare dairede yaşayan kişinin imkânlarına baktığımızdaysa elimizdeki nimetin büyüklüğünü takdir ederiz. Eşinin onu gereği gibi takdir etmediğinden yakınan biri, eşinin ayaklarına kapanacak kadar ilgi ve takdir gösterdiği başka birine bakıp iç geçirmektense, evine -eşini takdir etmek şöyle dursun- gerekli rızkı taşımaktan bile geri duran çok daha kötü örneklerle bakmayı düşünmez ve daha iyilerine gözünü kapatıp daha kötülerinden teselli bulmayı beceremezse Âdem aleyhisselamin ilk çocuklarının hatasına dönmüş olur. Kâbil de Hâbil'in elindekine bakıp onu kıskanarak ilk ve en büyük hatasını yapmıştı. Hâlbuki bu kadar kısa ve hızlı geçen bir hayat için böyle gereksiz bir bunalım üretimine değmezdi.

**Tebessümlü olmayı, asık suratla dolaşmamayı, uğursuzluk hissine takılıp kalmamayı Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellemden öğrenmiş olmamız gerekir. Şayet izlediğimiz filmlerin, oturup kalktığımız arkadaşların baskısıyla hayat anlayışımızı hiçbir zaman yakalayamayacağımız hayaller üzerinde standart hâline getirirsek kuş tüyünden yataklarda uyusak dahi mutlu olamayız.** Mesele helal ve temiz gıdalarla midemizi doldurmak değil de başkaları gibi sahillerde, lüks mekânlarda yemek yeme noktasında kilitlenir ve midemizin probleminden ziyade gözümüzün takıldıkları bizi uğraştırırsa bile kendi kuyumuzu kazmış oluruz. Rabbimiz eğer ayağımıza bir ağrı verirse kollarımızın sağlam olduğunu düşünerek konuya pozitif bir açıdan bakar ve dahası kendi mutluluğumuzu tamamen aksatmamış oluruz.

Hayat salı günü düğün yapıp çarşamba birini toprağa vermektir. Bir gün eşimiz dünya adeta bizim için yaratılmış gibi hissettirir, öteki gün yüzünü asar. Hayat bir gün yaz, bir gün kıştır. Her rengin ve çeşidin tonlarını barındıran bir serüven yaşadığımız gerçeğini bir kenara bırakamayız. Tabii ki olumlu düşünelim derken hayatın gerçeklerindeki acıları da gözden kaçırarak değiliz. Bir gün gülecek, bir gün ağlayacağız ama sonunda cennetlerin havuzlarında yüzdüğümüz âna kavuşma emeliyle günlerimizi geçireceğiz.

Huzurlu bir hayat yaşamak, dert görmek istemeyen insan herkesle iyi geçinmek, bunun için de kimsenin kötülüğüyle ilgilenmemek mecburiyetindedir. Bu kuralı biliriz ancak Resûlullah Efendimiz'in bir nasihatini de kulak ardı etmememiz gerekir: *“Hiç kimseyi sonsuz sevgiyle sevmek, hiç kimseye sonsuz nefretle düşmanlık etme. Çünkü düşmanlarınla bir gün barışabilirsin, sevdiğinle de günün birinde mesafeli olman gerekebilir.”* Bu kaide eş, ebeveyn, dost, akraba, komşu... herkes için geçerlidir.

**Pek çok kardeşimizin huzursuzluk ve mutsuzluğu, insanlara tam bağlanma yanlısını yapmalarından kaynaklanır. Yetiştirdiği evladının ona kul köle olacağını, evlendiği insanla adeta artık cennetlerdeymiş gibi pürüzsüz yaşayacağını düşünmek hayatın gerçekliği karşısında yapılmış bir hatadır. Yüzde yüz sevgi sadece Allah Teâlâ hakkında geçerlidir.** Hak, adalet, vefa, mutluluk, neşe, sağlık yüzde yüz biçimde yalnızca cennette olacaktır, dünyada bunlar hiçbir zaman tam ve kusursuz olamayacaktır. İnsan hakkında hiçbir şey, fani olmasından ötürü, yüzde yüz olamaz. Hiç değilse yüzde beş yanılma veya manevra payı daima bulunmalıdır. Bunu kimseye böyle açıklamaya gerek yoktur, insanın kendi içinde saklaması gereken bir hâldir bu.

Birkaç kere işe girmiş ama tutunamamış, uzmanlık sınavına iki kere girip başarılı olamamış, evlilik görüşmelerinde denemeleri sonuca ulaşmamış ya da başka herhangi bir dertle muzdarip insan kesinlikle bitip tükendiğini düşünmek yanılığımıza kapılmamalıdır. *“Benden artık hayır gelmez”* ifadesi dilimizden asla çıkmamalıdır. Kendimizi kahretme hakkımız, şahsiyetimizi beş para etme seçeneğimiz yoktur -tıpkı intihar etme hakkımızın olmaması gibi. Allah'ı anıp secdeye gitmiş bir alını hayattan koparmak, hayatla bağına zayıflatacak hâle getirmek hiç kimsenin hakkı olamaz. Üst üste imtihan

kazanmamış olmak bu sonuç için meşru bir sebep değildir. Bu ölüm değil ki! Kazansan çok iyi olabilirdi ama kazanamaman her şeyin sonu değil. Ama 'kazanamama' ihtimalini gözünde mahvolma seviyesine getirerek düşünceni dumura uğratan sendin.

Şahsiyetimizi, onurumuzu, temiz düşünmeyi, basit hislerle kendimizi eritmemeyi sağlayan bir Müslüman olmak için çevremizin de vefalı, sadık, salih kimselerden oluşması lazımdır. Dizi-film mahkûmu hâline gelmiş kimseleri kendi çevremize seçmemeli, büyük hedefli insanlarla oturup kalkmayı alışkanlık edinmeliyiz. Bu kimselerin bize Allah'ı, ahireti hatırlatan özelliklerinden istifade etmeliyiz.

Hayatta dert etmek için çok fazla şey var ancak hedefimiz, dertlerden daha büyük olmaktır. Bu özelliği kendimizde sağlayamadığımız, sağlayamayacağımız anlamına elbette gelmez zira marketten alınır gibi bir durumla elde edilmez. İnsanın evvela kendini buna hazırlaması lazımdır. İnsan nihayetinde altı ay boyunca bir gemide kalıp yanaşacağı hiçbir kara parçası olmadan çaresiz beklemekte ve aklını kaybetmemektedir. Nûh aleyhisselam bunun örneğidir. Öyleyse insan esasen bu dayanıklılık seviyesinde yaratılmıştır.

Bütün dertli kardeşlerime deva olması bakımından bir reçete teklifini paylaşmak isterim. Ve umarım ki üç ay uyulduğunda bu reçete, insana kendi terapisini yapma imkânı veren bir ilaç hâline gelecek, faydasını gören her kardeşim de bir sabah namazından sonra bana çok dua edecektir.

1- Öncelikle bunalıp dertlendiğimiz zamanlarda Kur'an'ı sesli okumaya kendimizi alıştırmalıyız. Komşularımıza kadar duyurmaya gerek yok; yanımızdaki birine dinletiyormuşuz gibi bir ses tonuyla beş, on, kaç sayfa okuyabilirsek. Her gün aynı saatte bunu yapmayı âdet edinelim. Her günkü okuyuşumuzdan sonra sayısını sadece Allah'ın bilebileceği kadar melek bize dua edecek, âmin diyecektir. Biz kendimiz için dua etsek belki o kadar iyisini bilemezdik, böylece hakkımızda bir dua kapısı açılmış olur.

2- Haftanın bir günü, ayın üç günü veya başka periyotlarla özel sıkıntılarımızdan arınmayı niyaz ederek nafile oruç tutalım.

3- İş günü olmayan veya dinlenmeye uygun bir zamanımızda, 'son namaz' standardında bir namaz kılalım. Bir insana "Saat 17'de öleceksin, 16'da da ikindi namazının vakti girmiş oluyor" dendiğini düşünelim. Bu Müslüman o namazı nasıl kılsa 'son namaz' işte odur. Esasen her namazımızın bu kalitede olması gerektiği bir yana, en azından belirli periyotlarla bu ciddiyet, şevk, içtenliği uygulayabiliyor olmalıyız.

4- Annen ve baban ya da hangisi yaşıyorsa, teyzen, dayın, halan, amcandan sık sık dua almalısın. Onların duası yaraya sürülmüş merhemden farksızdır. Hele anne duası kortizonlu merhemdir, üstelik zararsız kortizonlu.

5- Sabah namazını kılınca, evden çıkmadan önce, akşam yatağa girdiğinde -mutlaka Arapça olması gerekmeden, dilimiz döndüğünce- bazı duaları aksatmadan söyleyelim. Fâtîha'yı okuyup salavat getirdikten sonra: "Allah'ım! Gamdan, kederden, acizlikten, tembellikten, korkaklıktan, borç altında ezilmekten, cimrilikten ve insanların hor görüp baskı yapacakları ortamdan sana sığınırım."

\*

Namaz kılan, ramazan orucunu tutan, tekbiri duyunca gönlü camiye yönelen, helal lokma yiyen bir mümin bu sayılanları uyguladıktan sonra Allah'ın lütfu ve keremiyle dertleri ezecek hâle gelir, dertler o mümini ezemez.

Genç delikanlılar ve hanım kızlara özellikle bildirmek istediğim şu: Henüz yirmili yaşların başındayken bütün dertleriniz toplansa altmış yaşındaki insana kıyasla azdır. Hiçbir şey olmasa genç oluşunuz başlı

başına bir avantaj sayılır, sorunlarla baş edebilir, sıkıntıları kaldırabilirsiniz. Altmış yaşındaki birinise hiçbir şey olmasa vücudu ve zihni yorgundur -dertlerin gençlik çağındakinden kat kat fazla oluşunu saymasak bile. İleride daha zor dertlerle, daha zayıf bünye içindeyken savaşmak zorundasınız. Şimdi dertler az, bünyenizse güçlüdür; yılmayın!

Şeytan size “Senin derdin gibisini çeken yok” diye fısıldadığında yalan söylemektedir. Yetim bile büyümüşsen bu fısıltı yalandır. Herkesin bir çilesi muhakkak vardır. Kimi reklamını yapmadan içine atmakta, kimiye yokluklar karşısında varlık iddiasıyla güçle direnmektedir. Siz şeytandan kaçmaktan ziyade ona karşı dirençli olarak kurtulabilirsiniz. Şeytan, kaçtığınızı anladığında peşinizden havlayarak koşan bir köpek gibidir. Dirayetli, sabırlı, dirençli, insana tenezzülsüz, Allah’ın huzurunda boynu bükük, onuruyla çalışan, rızık için mücadele eden biri olduğunuz sürece şeytan sizin karşınızda kendini asla rahat hissedemeyecek, Allah da yardımcınız olacaktır.

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ. وَصَلَّى اللّٰهُ وَسَلَّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ اٰلِهِ وَصَحْبِهِ اَجْمَعِيْنَ.

*Âlemlerin Rabbi Allah’a hamd, Efendimiz Muhammed aleyhisselama, ailesine, ashabına salat ve selam olsun.*