

Afiyetini Kaçırma

Nureddin Yıldız'ın 12.03.2023 tarihli (443.) Hayat Rehberi dersidir.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَصَلَّى اللَّهُ وَسَلَّم عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

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

Aziz kardeşlerim,

Yemek ikram edilen kimseye örfümüzde "Afiyet olsun" denir. Anne çocuklarına sofrayı kurduktan sonra veya eşler yemeğe başlamadan önce birbirlerine bu cümleyi söylerler.

Hadis-i şeriflerde de kullanılan ve bizim yemek ikramında söylenen bir ifade olarak aldığımız bu kelime, aslında manasına incelikle dikkat etmediğimiz kavramlardan biridir. Afiyet, insanın bir şeyde dert görmemesi ve huzurunun kaçmaması anlamına gelir. Yemek ikram ettiğimiz birine "Afiyet olsun" dediğimiz zaman bu, yedirilen yemeğin o kişiye sıkıntı oluşturmamasını temenni ettiğimiz anlamına gelir. Zira ağzımıza aldığımız her lokmanın bizi hasta edecek, yataklara düşürecek hatta mezara götürebilecek bir zehir olma ihtimali vardır. Bu bakımdan hoş bir keşifle bu kelimenin bir niyaz olarak dilimize yerleşmiş olması isabetli ve güzeldir.

Ancak 'afiyet' kelimesi sadece yemekle ilgili bir içeriğe sahip değildir. Aslında uyuyan birine de uykusu için "Afiyet olsun" dememiz kelimenin sözlük manası itibarıyla uyumsuz olmaz. Evlenen birine "Hayırlı, bereketli olsun" demekten başka mesela "Evliliğiniz afiyetli olsun" demek de kelimenin anlamı itibarıyla zıt, uyumsuz ya da anlamsız bir kullanım değildir. Dertsizlik, huzur, rahatlık anlamına gelen afiyetin uykuda veya evlilikte de ihtiyaç olan bu iyi hâllerle alakasını kurmak zorlama bir kullanım olmaz. Nitekim Türkçeyi iyi kullanan kimselerin dilinden, bir huzursuzluk hâlinde "Afiyetim kaçtı" gibisinden cümleler duymak muhtemeldir. Fakat biz bu ifadeyi yalnızca yemeklerde kullanmakla daralttığımız için bunun dışındaki kullanımlarda bir parça sıra dışılık sezeriz.

İnsanın midesinde ağrı, kolunda kırık olduğu veya dükkânında işler iyi gitmediğinde afiyettir kaybettiği şey. Afiyet huzur, rahatlık, esenlik, mutlu olma hâli demektir.

İnsanın afiyeti iki türlü bozulur: Dış etkenlerden dolayı olabileceği gibi bir de insan kendi afiyetini kendisi kaçırabilir. Evlerimizdeki afiyet ve huzuru kaybedişimiz çoğunlukla bile bile kendimize yapıp ettiğimiz şeylerden kaynaklanır. Dışarıdan gelen afiyet bozucu şeylerde insanın suçu olmayabilir; dolayısıyla bu türden olanlar insan için aynı zamanda sevap kaynağı da sayılabilir. Çocuğu hastalanan bir baba onun tedavisiyle meşgul olup afiyeti kaçtığına bu durum dışarıdan gelmiştir ve Müslüman, bunun için tasalanmaz. Tamir ve tedavi için elinden geleni yaparak sonucu bekler.

Ancak bir de Müslüman'ın kendi kendine kaçınması, kendi huzurunu baltalaması vardır. Burada hem afiyetin kaçması hem de dünyadan ayrılıp ahirete gidildiğinde karşılaşılabilecek bir dert olarak bu afiyetsizliği bulma söz konusudur. Böylece insanın kendi afiyetini kaçırması, hem dünyasını hem ahiretini berbat eden bir faturaya dönüşür.

Müslüman'ın, 'afiyeti kaçırmamak' diye özetlenebilecek bir hayat politikası olmalıdır. Evimiz, iş yerimiz, sağlığımız veya başka herhangi bir başlıkta geçerli olabilir bu.

Sözgelimi bir memurun hayatını düşünelim: Bu memurun hayatında cebine giren, masraf olarak çıkan, ve her ay artırılan miktarlar aşağı yukarı bellidir. 10 girdinin 9'unu harcıyor, 1'ini artırıyor diyelim. Bu kişi 5 ödeme gerektiren bir taksite girmiş olsun. Aylık girdisi artmış veya harcaması azalmış da mı bu taksite girmiştir? Hayır. Girdi ve harcama aynıdır ama borca girilmiştir. Ayda ancak 1 lira artırılabilen kimsenin aylık 5 lira borcu göze alması, afiyetini kaçırarak iş yapması demektir. Bu insan bir, iki, üç ay sonra ödemeler sıkıştığında borcu başka borçla kapatmaya başlayacak ve evine gelince çocuklarının onu kapıda karşıladığı, eşine sarılıp huzurlu olduğu manzaraya sorun getirecektir. O borca 'çocukları için' imza attığını söylemesi, çocuklarının ona aylardan beri baba gözüyle bakmadığı bir huzursuzluk ortamının varlığını unutturmaz.

Borç bu konunun sadece bir örneğidir. Mesela yemek gibi hayatımızın baş rolünde olan bir konu da düşünülebilir. Doktorun sağlığını için baklagillerden uzak durmamız gerektiğini söylemesinin üzerine 'Bir şey olmaz' mantığıyla üç tabak baklagil yemek insanın bile kendi afiyetini kaçırmasıdır. Kişinin afiyeti kendi meselesidir, ona karışmamalıyız da denemez. Zira afiyeti kaçan insan artık hırçın baba, geçimsiz eş olacak ve namaz dâhil ibadetlerine yoğunlaşamayacaktır. Borca imza attığı için yalana ve faize bulaşacaktır. Sorunlar birbiri ardınca gelecek ve kişinin hayatından afiyet kaçacak, nihayetinde dünyasıyla beraber ahireti de zarar görecektir.

Müslüman, elli-yüz yıllık planla hayat projeksiyonu oluşturan ve yaşayan insan olamaz. Ebedî hayat planlarının üzerine kurduğu bir hayat yaşar Müslüman. On sene daha konforlu yaşamak, daha lüks bir arabayla birkaç sene tatmin olmak için beş bin sene cehenneme girmeyi gerektirecek cürümler işlemeyi göze almaz. Böyle bir ekonomik siyaset mantıklı olmadığı gibi yaşama mantığı bakımından da anlamsızdır bu.

Dünyada ne vardır ki aile huzurumuzu onun için feda etmeye değer olsun? Böyle bir şey dünyada yoktur ve dünyadaki her şey, aileyle üç-beş gün huzurlu yaşayabilmek uğruna vardır. Her şey öteki dünyada cennete girebilmek içindir. Bir iş eğer ucunda cennetimize mal olma potansiyeli barındırıyor veya dünyadayken eve mutlu girmemizin engeli hâline gelebilirse ondan uzak durmak afiyeti korumanın gereğidir. Aksi takdirde insan kendi afiyetini kendi elleriyle kaçırarak bir akılsızlık sergilemiş olur.

Allah Teâlâ on beş yaşından sonraki her Müslüman'ı akıllı, planlı iş yaparken görmeyi murat etmiştir. (Yasalar bu sınırı on sekiz olarak kabul ederse de şeriatımız on beş demıştır.) On beş yaşından sonra hiç kimsenin kendi afiyetini kaçırarak bir akılsızlık işlemesi durumunda fazladan acınacak hâli yoktur; etmiş ve bulmuştur. Edip bulana da gereğinden fazla ağlamaya lüzum yoktur.

Bedenimiz, gıdamız, sosyal hayatımız, psikolojimiz ancak afiyetle rayında olabilir. Problemler, çekişmeli, sosyal bağları hasarlı ilişkileri olan kimse afiyeti kaçmış insan demektir ve onun işleri yolunda gitmez. Düşüncelerimizde dahi afiyet olması gereklidir. Herkesin güzel yaşamayı düşündüğü bir yerde parazit düşünmek afiyet dışı kural işletmek anlamına gelir. Para bile ancak afiyetle beraber olduğunda tam işe yarar; çalınmış, rüşvetle elde edilmiş paranın afiyeti görülmez. İnsanın çevresi de onun afiyetini yapan veya bozan bir etkidir.

Rabbimizin insana lütfettiği güzel nimetlerin başında afiyet gelmektedir. Afiyeti olmayan kimse ne evliliğinde ne ebeveynliğinde bir anlam bulabilir ne de parası olduğu için mutluluk hissedebilir. Oyun oynamak için dahi insanda yeterli afiyet bulunması lazımdır. Çocuğun en çok sevdiği oyunu ateşli hastalıktan kıvrandığı esnada yanına getirirsek tarafına bile bakmaz. Çünkü afiyeti yoktur. Büyük insan da böyledir. İnsan, neşesi yerindeyken bir şeyleri sevebilir ve keyif alır.

*

İnsanın hayatındaki afiyeti bile isteye kaçırdıktan sonra Allah'tan huzur ve mutluluk istemesi çarpık bir durumdur. Hastalıktan, beladan, fitneden, fakirlikten, kâfirlerin yaşayış mantığından kurtulmak ve afiyette olmayı istemek gerekir. Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem Efendimiz, amcası Abbâs radiyallahu anhin ondan güzel bir nasihat istemesi üzerine şöyle buyurmuştur: *"Amca, Allah'tan afiyet iste."*

Söyleneni ilk etapta anlayamayan Abbâs radiyallahu anh, aradan birkaç gün geçtikten sonra uygun bir anda tekrar Efendimiz'e, "Ey Allah'ın Resûlü, senden bana nasihatte bulunmanı rica etmiştim..." deyince Resûlullah aleyhisselam yine *"Amca, dünya ve ahirette afiyetten daha büyük nimet yoktur, Allah'tan bunu iste"* buyurmuştur.

Afiyetli bir hayat yaşamak için dualar etmeyi alışkanlık edinmek Efendimiz aleyhisselamın bize mübarek bir tavsiyesidir.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ.

“Allah’ım, senden beni affetmeni ve bana afiyet vermeni isterim.”

Namazlarımızın sonunda okuduğumuz ‘rabbenâ’ duasında da afiyet niyazını tekrarlarız:

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

“Rabbimiz, bize dünyada ve ahirette güzellik ver, bizi ateşten koru.”

*

Bedenimiz ve geçirdiğimiz zaman afiyette olursa iyi Müslüman olmamız mümkündür. Afiyetlidir ki para kazanabilir, aile düzenimizi devam ettirebiliriz. Afiyeti bozulmuş kimse zamanını kullanamıyor, bedeninin fonksiyonlarını icra ettiremiyor ve hem kendine hem çevresine karşı problemlidir. Böyle birinin çıkış olarak alkol, yalan gibi yollara saparak kendini mahvetmesi ya da aslını yansıtmayan bir uyduruk kimlik taşıması muhtemel hâle gelir.

Basit bir kablo kopukluğunun dahi arabayı durdurabileceğini biliriz. Tonlarca yüküyle havada dolaşan bir uçağın hangi kablosunun önemsiz olduğu söylenebilir? Her kablosu değerli görülür ki en ufak çizik olması hâlinde bile uçuşa izin verilmez. İnsan ile vasıta, karşılaştırılmayacak denli kıymet farkı taşımaktadır. İnsanın hiçbir kablosu kopuk olmamalı, afiyeti tam olmalıdır ki o iyi bir baba, anne, evlat, arkadaş olabilsin. Afiyetsizlik, herhangi bir kabloda kopukluk ve neticede kısa devre yaşanması anlamına gelir. Allah’tan her türlü afiyeti ihsan etmesini istemek, afiyetinin bozulmaması için de gayret göstermek insanın kendine karşı ödevlerinin başında gelir.

Ancak buna rağmen belalar, dertler, sınanmalar insanın üzerine gelebilir. Bize Allah’tan afiyet istemeyi öğreten sevgili Peygamberimiz sallallahu aleyhi ve sellem de afiyeti çokça örnekte görülebileceği üzere kaçmış, bozulmuştur. Onun da hayatında sorunlar var olmuştur. Fakat hiçbir zaman ‘kendi etti kendi buldu’ durumunu yaşamamıştır. Allah Teâlâ onun makamını yükseltmek, derecesini ulvîleştirmek ve Arş’ında misafir etmek için vesile olarak murat ettiği imtihanları ona yaşatmıştır. Çocukları vefat etmiş, savaşlar görmüş, ihanetlere uğramıştır. Ancak afiyetinin bozulma sebebi hiçbir zaman kendi yapıp ettikleri olmamıştır. Böylece afiyetinin bozulması dahi ona ecir ve sevap kaynağı hâline gelmiştir. Aksi takdirde insan çektiği zorluğun üstüne bir de vicdan azabıyla baş başa kalır ki bu hiç de akıllıca bir yük olmaz.

Her iş, saatinde ve kuralına göre yürüdüğünde insan, acıdan da zevk almaya başlar. Ama kendi hata etmesi ve bilerek planını bozması kişiyi iç sıkıntılarının sebep olduğu bir çöküntüye uğratar.

Rabbimiz celle celâlühû bizi birçok başlıkta imtihan edebilir. İşimiz, ailemiz, ülkemiz, çevremiz, iç dünyamız veya başka konu başlığına dâhil herhangi bir mesele derdimiz hâline gelebilir. Bir ziraat yatırımı yaparız, o sene hava kurak olduğu için bütün yatırımımız boşa gidebilir; bu durumda bile afiyetimizin kaçmaması mümkündür. Çünkü Allah imtihan etmiştir, olanda hayır vardır deyip işimize bakarız. Kişi çalışması, ekmesi, seçmesi, gitmesi gereken günlerde boş durmamış ve görevini yapmış, afiyetini kaçırmamak için tedbirini almıştır. Öyleyse sonuç nasıl gelirse gelsin endişelenecek bir durum yoktur. İmtihan Allah’tan gelmiştir ve ona karşı çıkacak hâlimiz yoktur. Bilakis dertler ve musibetleri kazanıma dönüştürme fırsatı söz konusudur.

Özellikle ailede, iş yerinde ve şahsî psikolojide karşımıza çıkan hâllerin ve gelecekte çıkacak ihtimallerin afiyetimizi kaçırmaması muhtemel durumlarına karşı tedbirli olmayı bilmeyen, ihmal eden

kimse kendi huzur ve mutluluğunun da engeli olur. Ve bu başarısızlık anlarında şeytan, insanı eski güzellikleri ve önceki afiyetleri unutturan bir nankör hâline getirir. Kırk sene boyunca sağlıklı yaşayan birinin, ömrünün kırk birinci senesinde yakalandığı hastalık sebebiyle hayata, talihine, kaderine sövüp saymasındaki zihniyet buradan kaynaklanır.

En büyük darbeyi de psikolojimiz görür. İzlenen haber bültenleri, takip edilen mecralar, iş yerlerindeki gündemler, akraba meclisleri... siyasetinden ekonomisine her şey bizi bir cenderenin ortasında, boğulmak üzere biri görüntüsüne sürüklemektedir. Daima komşunun tavuğunu kaz göreceğimiz mantıkla haber izliyoruz. “Ah, Avrupa’da bir yaşasaydım...” diyerek ve devamlı başka hayatlara öykünerek geçirilen ömür, başka hayatların şirin ama kendi şartlarının berbat olduğunu zanneden bir zihniyete esir oluyoruz. Gelin görün ki Batı’da sabahın köründen itibaren başlayan vızır vızır hayat gailinden kimse bahsetmiyor. Orada sadece hastanedeki hastalar sabahın 9’una kadar uyuyorlar; diğer herkes sürekli yoğun çalışma hayatının içinde ve bu yoğunluk kimseye aman vermiyor. Böyle bir Batı’yı bize izlediğimiz haber kanalları ve takip ettiğimiz sosyal mecraların zihnimize boca ettiği düzenbaz görüntülerle “Orada ölmek bile bir mutlulukla oluyor” minvalinde tanıtıyorlar. Hapsoldüğümüz bu cendere, psikolojimizi yok etmekte ve umudunu kaybetmiş, hayatla bağlantısı çatlamış kimseler hâline getirmektedir bizi.

Ümmet-i Muhammed olarak biz, dünyayı bir basamak olarak görüp sonsuz hayatı yaşamak için planlarını uygulayan doğrultuda ilerlemeliyiz. Allah’a odaklanmış kimliğimiz, elimizdeki Kur’an, Resûlullah gibi bir umudu önümüzden ayırmayan istikametimizle gamlı, kederli, umutsuz bir hayat yaşamamız mümkün olamaz. Şehadet ile düğün arasındaki denge ve ilişkiyi kurabilen, ikisini de yaşayabilen mantık bizi üstün tutmalıdır. Cenneti göğsümüzde bir esinti olarak hissedebilmemiz gerekir.

Böyle olmadığında hâlimizi psikologlara müracaat ederek düzeltmek isteriz ama bize faydaları dokunmaz. Bilim bizi ilaçla uyuşturarak teskin etmeye çalışır. Çünkü bize yapabilecek bir şeyi yoktur. “Hayat böyledir kardeşim, dert etme” dese bunu zaten biz de biliyorduk deriz. Ve bu sürecin bir sonu da kolay kolay gelmez. Her problemimizi (ya da problem kaynağı olan kişilerimizi) psikoloğa götürerek çözmeyi kendimize çare gibi sunarız. Ancak psikoloğun da yapacağı bir şey yoktur. Afiyetini kendi eliyle kaçırp huzurunu bozan kimsenin kendi hakkında tespit edemediğini başkası nasıl tamir etsin?

*

Hayatı yaşarken afiyetimizi canlı tutmak, Müslüman psikolojisiyle tökezlemeden ömür sürmek için aşağıda maddelendireceğimiz 21 hususu önemsememiz lazımdır. Bu prensipleri önemseyemediğimizde dünyada geçen hayatımızın evlerimizle alakalı bölümü küçük bir cennet, iş yerlerimiz huzurumuzun destekçisi, asgarî ücret kazancımız dahi bereketli bir kaynak oluverir. Böyle olduğunda israf etmez, hayata daha ümitvar tutunur, başımıza gelmesi muhtemel kaza ve belalara karşı dik dururuz. Yok, şayet Müslümanca değil de kapitalist-liberal düşünerek veya onlardan etkilenecek hayata bakılırsa böylesi için zaten ‘ölmüş de ağlayanı yok’ dense yeridir...

1- Allah ile bağımız zayıflamamalıdır. Kendimize, “Cebrâil Allah’a ne kadar iman ediyorsa ben de o kadar iman doluyum” demeli, en azından bunu slogan düzeyinde de olsa içimizde yaşatmalıyız. Kur’an-ı Kerim bizim kitabımızdır ve biz ona Allah’ın kitabı olduğu için hürmetkâr davranırız. Allah ile bağımızın güçlü olması, Allah’ın önümüze koyduğu her ne varsa ona güçlü bakmak anlamına gelir.

2- Bir olay anında veya sonuç değerlendirirken gösterdiğimiz refleksler dengeli olmalıdır. Eşimiz suratını astığında buna keyfimizin kaçması normaldir; ama intiharı düşünmek gibi anlamsız ve ileri tavırlar normal değildir. En fazla yapabileceğimiz, bizim de suratımızı asmakla tepki vermek olabilir! Buradaki denge, bıçağı eline alıp “Ya suratını düzeltirsin ya da kendimi keserim” demekle yerine gelmez.

3- Allah'ın karşımıza sorunlar çıkaracağı, en çok sevdiğimiz kişiler ve şeyler başta olmak üzere dertlerle sınıyacağı gerçeğini biliyoruz. Sıkıntı ânında pes etmememiz gerektiğini, eceli Allah'ın yazdığını ve ölümün kesin biçimde kaderimiz olduğunu, ölmek için de direnmemiz gerektiğini bilmeliyiz. Hastalık şöyle dursun, ölüme karşı bile direnmemiz gerekir. Doktorların artık ölü gözüyle bakması durumunda hayattan kopuvermemek, imkânları sonuna kadar kullanmak bu dirence sapaşğlam tutunmaktır. Ölümü yaratan, sonra da ölüme yakalanmayıp sonuna dek çalışmamızı emreden Allah'tır. İntihar edene ebediyen cehennem cezası verilmesi de bu mantıktan ileri gelir.

4- Hayata esnek bakmalıyız. Dünyanın bizim olmadığını unutmamalıyız; dünya 8 milyar insanındır. Bunlardan önce nice 8 milyar insan gelip ayrılmış, onlardan da dünyayı kendilerinin zannedenler var olmuş ama dünya hiç kimseye kalmamıştır. Kral da olsa memur da olsa dünya kimsenin değildir. Zengin de olsa fakirse de insan aynı havayı solur, aynı hava miktarına sahiptir. Bu psikolojiyi benimsemek kişiyi ciddi derecede rahatlatan ve iç huzurunu destekleyen etki gösterir.

5- Umutsuzluk, Allah'ın kâfirlere yakıştırdığı bir hatadır. Kâfirin umutsuz yaşadığını Rabbimiz bildirmiştir. Bünyemizden umutsuzluğa dair karakter yanlışlarını çıkarmalıyız.

6- Kendimizle barışık olmalıyız. Erkek veya kadın, güzellik veya az güzellik, aile, eş, ekonomi, beden özellikleri vs. ile problem yaşamamalıdır insan. Sesini beğenmekle problemi olan birinin kendi sesini kaydedip başkalarına, "Ne biçim sesim var benim, boğa gibi" demek çok yanlış bir tavrıdır. Allah benim sesimi böyle, bu hâlde, bu kadar yaratmıştır; bunun güzellik veya çirkinlikle alakasını kurmak alakasız olduğu gibi hatalıdır da. Başkalarının güzelliğine öykünmek, heves etmek, onun görünüşüyle yatıp kalkmak insanın zihnini sakatlayan bir arızadır. Kendiyle barışık olmayan kimsenin evliliğinden huzur çıkmayacağı gibi böyle birinin kendi afiyeti de kalmaz, insanlığı ve Müslümanlığının hayrını görmez.

7- İnsanları kabul etmeliyiz. Bu hükme en başta eşimiz, çocuklarımız, akrabalarımız dâhildir. Yaşadığımız çevre, ülke ve dünya da bunun ardından gelir. Allah kimse için 8 milyarlık yeni bir insan grubu yaratmayacaktır; mevcut düzen ve düzenek içinde hayata devam edeceğiz. Beğenmemek, başka bir çevre talep etmek ve bu ısrar üzere hayatın şikâyetlerini, taleplerini, beğenilerini kurmak çok yanlıştır. "Ama çevrem/akrabalarım ahlaksız kimseler" demek kişiye bir mazeret sunmaz; peygamberler de nice ahlaksız kimsenin arasında yaşamaya mecbur kalmışlardır. İnsanlarla beraber yaşamaya alışmak, bu alışkanlığı kabullenmek şarttır. Gerekirse bunun eğitimini alarak kendimizi geliştirebiliriz.

8- Vücudumuzu sonsuz güç dolu sanmamalıyız. Takatimiz, kabiliyetimiz ve fırsatlarımızın ortasında dengeli bir hayat yaşamalıyız. Bazılarının iki ayağının arası yetmiş beş santim açılabilirken başkaları bir buçuk metre ayak açabilir; birinin ötekiyle yarışması gerekmez. Bedenimizin yaratılışını ve kapasitesini kabul eden bir zihniyetle yol almalı; işimiz, evimiz ve evliliğimiz bu doğrultuda seçme becerisi göstermeliyiz.

9- Yardım almayı bilmeliyiz -para yardımı hariç. Çünkü para yardımı bir nevi dilenciliktir. Yardım almayı fikir ve düşünce, tavsiye ve teklif bakımından devamlı değerlendirmeliyiz. Psikolog ve hoca da insana fikir verebilen, dünya ve ahiret tavsiyeleri söyleyebilen kimselerdir. Gereken zamanda yardım almalı, yerinde manevra yapmayı bir maharet bilmelidir insan. Aksi takdirde şahsiyet eskir, çürür.

10- Sağlığımızla, dinimizle ilgilenir gibi ilgilenmemiz gerekir. Din ve sağlık aynı şeyler değildir; ama ikisine adeta birbirinin dengiymişçesine özenli bir dikkatle ilgi gösterilmesi gerekir. İşi vehim noktasına vardırıp hastalık hastası gibi davranmak ya da illa bir pürüz aramak aşırılıktır. Yapılacak olan, uzmanının sözüne uymaktır. Doktor bizde bir problem olmadığını söylüyorsa buna güvenip yola devam etmemiz gerekir.

11- Bugünü yaşamal, günü tövbeyle kapatmalı, yarını sahibine havale etmeliyiz. Bu prensip ailemiz, ekonomimiz, işimiz için de geçerlidir. Geçen sene eşinin söylediği bir söz üzerinden bugün savcılık defterleri açıp derin hesaplar görmeye yeltenmemelidir insan; eşinin yarın yapabilecekleri üzerinden hayalî tasavvurlarla yol almaya çalışmaması gerektiği gibi. Bugünün mutluluğuna bakmalıdır.

12- Bir işe yaramalıyız. Evde eşimize yardım etmeli, akrabalarımızla ilgilenmeli, toplumda bir sosyal görev üstlenmeliyiz. Ve bunu depremden, selden önce yapmalıyız çünkü büyük afet zamanlarında dağdaki kurtlar bile zaten her gördüğüne yardım eli uzatabilir. Mühim olan, hayatın normal seyrinde işe yarayan kimse olmayı bilmektir.

13- Nefsimizin şımarıklığına karşı dik durmalıyız; nefsimiz bizim düşmanımızdır. Onun olmaz, yapamazsın dediklerine inatla yapmayı isteyerek karşılık vermeliyiz. Nefsimizin telkin ettiği ümitsizlik, tembellik, faaliyetsizlik karşısında devamlı aktif, ümitvar, faal olmalıyız. Çocuğumuzu düzeltme gayretlerimizin boşa olduğunu o söyledikçe biz daha gayretli ve neşeli tavırla yol almalıyız. Nefsimiz bizden sürekli yatıp esnememizi istedikçe biz terlemeyi seçmeliyiz. Bilmeliyiz ki Allah içimize nefsi bir düşman olarak koymuş, şeytanın da onunla bağlantılı hâlde bizi sömürmek üzere çalışmasını murat etmiştir.

14- Sağlıklı, helal, temiz gıdayla beslenmeliyiz. Doktorların tüketilmesini uygun görmediği gıdayı boğazımızdan geçirmemeliyiz. Suyu dahi doktorların tavsiye ettiği gibi içmeliyiz.

15- Hiçbir zaman koltuğuna yapışmış biri olarak yaşamamalı, adeta sandalyeyi kendimize düşman bellemeliyiz. Spor yapılabilir, yürünebilir. Uyku dışındaki vakitlerde hareketli olmalı ama koltuğa kurulu bir ömür geçirmenin bizi hastane aboneli yapacağını unutmamalıyız.

16- Uyku en büyük nimetlerden biridir. Günde 7 saat, sağlıklı, bölünmemiş bir uyku alışkanlığımız muhakkak olmalıdır. Uykusu düzensiz insanın sağlığı da kesinlikle tam olmaz.

17- Temizliğin dinimizin yarısı olduğunu idrak ederek yaşamalıyız. Ama temizlik, parfüm sıkmakla oluveren bir iş değildir. Yıkamakla, kirletmemeye alışmakla temiz olunur.

18- Stresli ortamlar, kişilikler ve sebeplerden uzaklaşmalıyız.

19- Tatil yapmayı bilmeliyiz. Günün içinde, haftada ve yılda tatillerimiz olmalıdır. Sıla-i rahimi de tatil mantığıyla kullanabilmeliyiz.

20- Bedenimizi, dış görüntümüzü önemsemeliyiz. Pejmürdelik Müslümanca bir tarz değildir. Geç uyumak bedenimize, zihnimize, kalbimize zarar verir. Kılık kıyafetimizin düzgün olmayışı da böyledir. Doktorlar ayaküstü yemek yemememizi söylüyorsa yemememiz gerekir. Nihayetinde bedenimiz bize Allah'ın emanetidir, emanete hıyanetle bilinmek tehlikelidir.

21- Allah'ı zikir alışkanlığımız muhakkak olmalıdır. Bu zikir; 'sübhânallah' diye tespih etmek, Kur'an okumak, salihlerle oturup kalkmak, camiye gitmek, evini aktif bir mescit hâline getirmek veya başka bir güzel amel olabilir.

Bu âdet ve prensipler hayatımızda yer aldığı oranda yaşayışımızın afiyeti de büyük oranda emniyet altına alınmış olacaktır. Bilmeliyiz ki hırsıza para kaptırmak akıllılık olmadığı gibi afiyetimizi de durduk yere tehlike altına atmak akıl kârı değildir.

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.